

Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ?



Description

L'animation s'attarde sur le regard que pose notre société sur ses membres « ne vont pas bien ». L'idée est de développer une réflexion collective sur les difficultés que nous pouvons rencontrer, sur la manière dont la société va alors les juger, sur ce que nous pouvons faire, penser, construire...

Objectifs

De nombreuses raisons peuvent avoir comme conséquence que nous ne nous sentions pas bien dans nos têtes... Parmi celles-ci, les problèmes personnels, les problèmes relationnels, les « coups durs », la dureté de la vie, mais aussi notre adéquation aux normes sociales. L'animation proposée ici tente de faire, en première partie, une liste – non exhaustive – des raisons qui pourraient dans nos représentations être à la base de ce mal-être.

Dans la deuxième partie, l'animation va se pencher sur nos réactions, ou les solutions, bonnes ou moins bonnes, que nous envisageons quand nous rencontrons une personne qui nous semble « mal dans sa tête ». Il est probable que l'animation mettra en contact les participants avec le déni, l'appel à la volonté, l'aide, pertinente ou pas...

Outils de référence

Il s'agit ici d'une animation sur les normes sociales plus que sur la santé mentale... Sur ce sujet, plusieurs outils sont disponibles sur le site www.questionsante.be

L'outil qui a servi de ressource à cette animation, tout d'abord :

- *Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ?*

D'autres, susceptibles de fournir des pistes de réflexion sur les normes sociales :

- *Obésité, les normes en question*
- *Société et vieillesse, quand penche la balance du côté de la jeunesse. (20...???)*

Mais aussi sur la santé mentale dans notre société :

- *Quelle place la société fait-elle à la folie ?*
- *Chuis pas fou... Images de la santé mentale.*

Intérêt

L'animation a pour intérêt de sérier nos visions du « mal-être » et de ses origines, mais surtout nos représentations de ce qui pourrait être utile, où, sur l'indifférence ou le déni. Quelle attitude adoptons nous face à une personne qui vit des « jours sans »... Cette attitude est-elle pertinente? Pouvons-nous affiner notre perception ?

Déroulement

Il est comme pour chaque animation nécessaire de créer un climat propice au bon déroulement de la séance, car le « mal-être », la santé mentale sont des sujets qui nécessitent une dynamique de groupe qui fait la part belle à la bienveillance et l'empathie.

En première partie, l'animateur fait passer auprès des participants des affiches montrant une personne qui visiblement ne « va pas bien » ...



Ensuite des post-its sont distribués aux participants. L'animateur propose au groupe à chercher les raisons qui auraient pu causer ce mal-être, et à les transcrire sur les post-its.

Les membres sont alors invités à présenter oralement, individuellement, leurs hypothèses (voir brochure). Ces hypothèses peuvent être discutées, par l'animateur ou les participants.

L'animateur récolte les feuillets et les classe suivant des catégories (voir plus haut : problèmes personnels, relationnels, « coups durs », conditions de vie, adéquation à la norme).

Ces catégories sont alors identifiées et précisées collectivement.

En seconde partie, une deuxième affiche est proposée aux participants, suggérant que la personne en mal-être s'en est allée, et qu'il est alors temps de se poser la question suivante : quelle va être notre réaction...

Là aussi, de post-its peuvent être distribués suivant la même procédure, ou les réactions et propositions peuvent également être recueillies oralement pour des raisons de timing. Cette deuxième partie amènera probablement des questionnements sur le déni, l'indifférence, la pertinence et/ou le caractère invasif que peut entraîner la relation d'aide (voir brochure), ou l'appel à la volonté. Après ces deux parties, l'animateur prendra soin d'aider le groupe à formuler une hypothèse collective déduite des deux moments précédents.

Recommandations

La seconde partie de cette animation est cruciale car c'est elle qui doit amener les participants à exprimer la violence de ces préjugés. Il est alors important de ne pas sanctionner les propositions temporaires, même si elles deviennent très normatives ou agressives, pour ne pas brider leur apparition car c'est cette caractéristique qui va entraîner la prise de conscience.

L'animateur peut le cas échéant accompagner cette violence, aider à la faire émerger. Mais dès la consigne de début, l'animateur doit veiller à ne pas parler des qualificatifs sous les personnages comme étant des représentations personnelles, mais bien de la vision de la « société ». Sinon, le côté violent de ces représentations aura du mal à surgir au sein du groupe.