
HOP ! HONNETE, OUVERT, et PRET

Parce la maladie psychique n'est pas une honte

CAHIER D'EXERCICES

POUR LES ANIMATEURS ET PARTICIPANTS

Patrick W. Corrigan, Robert K. Lundin, Katherine Nieweglowski, and Maya A. Al-Khouja



Honnête, Ouvert et Prêt est la traduction et l'adaptation française de "Honest, Open, Proud" développé par Patrick Corrigan (Corrigan@iit.edu) www.hopprogram.org
Traduction et adaptation : Caroline Suter, Joanie Pellet & Jérôme Favrod 2019, Institut et haute école de la Santé La Source, Avenue Vinet 30, CH-1004 Lausanne

SESSION 1

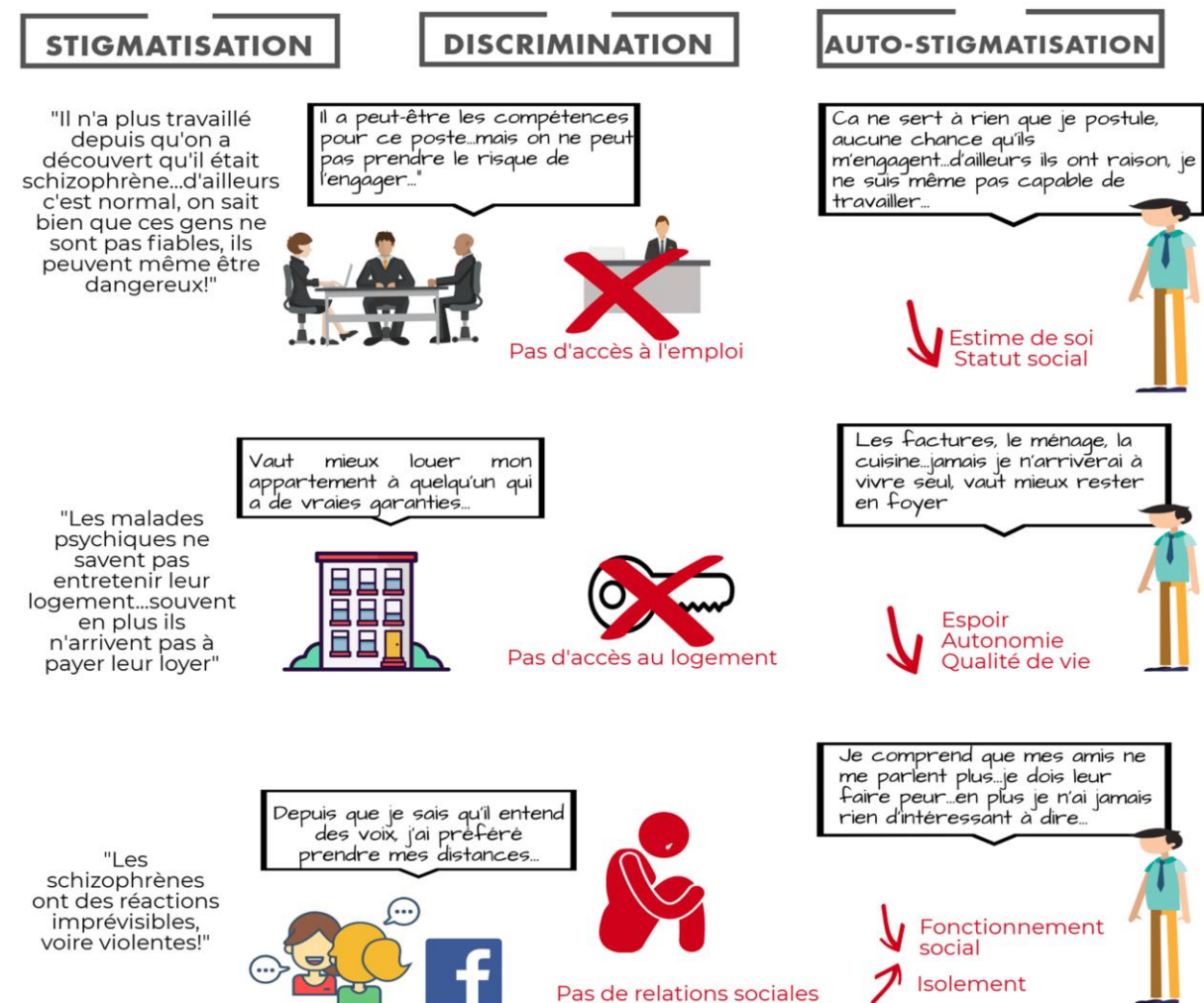
Considérer les pour et les contre du dévoilement

L'auto-stigmatisation

L'auto-stigmatisation survient quand une personne adhère et applique à elle-même les stéréotypes véhiculés dans la société sur son trouble psychique, ce qui diminue son estime d'elle-même, sa confiance, et atteint son identité.

Exemple :

Stéréotype : « Les personnes avec une schizophrénie sont violentes et imprévisibles »



Activité 1. Considérer les Pour et les Contre du dévoilement

Faite une liste de tous les avantages et inconvénients du dévoilement, de raconter aux autres votre vécu de la maladie psychique. Les bénéfices, ou avantages, représentent les raisons que vous auriez de le faire, ce que vous espérez de positif en réponse à votre dévoilement aux autres. Les inconvénients sont vos raisons de ne pas le faire, les effets négatifs ou les dommages qui pourraient résulter du dévoilement. Ecrivez-les dans le *tableau 1.1* ci-dessous.

Tableau 1.1 : Quelques avantages et inconvénients de révéler sa maladie psychique	
Bénéfices	Coûts

Maintenant faisons une autre liste. Ecrivez les avantages et inconvénients de garder votre secret, de **NE PAS VOUS DEVOILER**.

Tableau 1.2 : Quelques coûts et bénéfices de ne pas se dévoiler	
Bénéfices	Coûts

--	--

Maintenant vous disposez d'une liste complète des pour et contre. Toutefois, il y a encore d'autres facteurs qui influencent ce qui pèse le plus dans votre balance :

- **Le délai** : les conséquences des avantages et inconvénients sont parfois relativement immédiats ; parfois aussi leur impact est reporté. Généralement les gens sont plutôt influencés par les avantages et inconvénients à court terme parce qu'ils surviennent plus vite. Pourtant, les avantages et inconvénients à long terme ont souvent des implications plus importantes pour le futur.
- **Le contexte** : Vous pourriez vous sentir prêt à en parler à vos collègues mais pas à vos voisins par exemple.
- **Le « poids » des pour et contre** : Certains avantages et inconvénients seront plus importants et pèseront donc bien plus lourdement dans la décision.

Fiche d'activité 1.3

Les avantages et inconvénients de dévoiler ma maladie psychique

Contexte : _____

A qui : _____

Mettez un astérisque (*) à côté des coûts et bénéfices qui sont particulièrement important.

Avantages à court-terme	Inconvénients à court terme
Avantages à long-terme	Inconvénients à long-terme

Au vu de ces coûts et bénéfices :

- ☐ J'ai décidé de **dévoiler** ma maladie psychique
- ☐ J'ai décidé de ne **PAS dévoiler** ma maladie psychique
- ☐ J'ai décidé de **reporter** ma décision

Quel est votre BUT en vous dévoilant ? (Pensez aux raisons que vous avez listé dans la *fiche d'activité 1.1*)

Qu'attendez-vous qu'il arrive après votre dévoilement ?

SESSION 2

Il y a différentes manières de se dévoiler

Fiche d'activité 2.1

Coûts et bénéfices de cinq manières de se dévoiler

Contexte :	
Coûts	Bénéfices
1. Evitement social	
2. Secret	
3. Dévoilement sélectif	
4. Dévoilement indifférencié	
5. Diffuser votre expérience	

Tester une personne en vue d'un dévoilement

Nom de la personne :

Emission TV, film, actualité [qui véhicule une image positive de la maladie psychique]

Que pensez-vous de ce genre d'histoires ?

Que pensez-vous du genre de personnes dont il est question dans ces histoires ?

Connaissez-vous des personnes dans une situation similaire ?

A présent, évaluez les réponses de la personne en attribuant une note entre 1 et 7 pour chacune des affirmations ci-dessous.

Les réponses de la personne étaient sensibles.

1	2	3	4	5	6	7
<div>Totalement en désaccord</div> <div>Totalement d'accord</div>						

Les réponses de la personne étaient gentilles.

1	2	3	4	5	6	7
<div>Totalement en désaccord</div> <div>Totalement d'accord</div>						

C'est le genre de réponses que j'aimerais recevoir si je me dévoile.

1	2	3	4	5	6	7
<div>Totalement en désaccord</div> <div>Totalement d'accord</div>						

Somme des points

16-21 : C'est probablement une bonne personne à qui se dévoiler.



3-9 : C'est probablement une personne à qui éviter de se dévoiler.

10-15 : C'est incertain. Cela vaut la peine de tester par d'autres moyens.

Y -a-t-il autre chose à noter au sujet de ces réponses ? Si oui, écrivez-le ici.

Les réactions des autres à votre dévoilement.

Le dévoilement aura un impact sur les gens qui vous entourent. Le *Tableau 2.3* liste une multitude de réactions au dévoilement, qui sont regroupées selon si elles sont positives ou négatives.

Tableau 2.6 : Comment les gens pourraient répondre à votre dévoilement	
<div>  <div>RÉPONSE ÉMOTIONNELLE</div>  </div>	
POSITIVE	NÉGATIVE
<p>Compréhension « Cela doit être dur de vivre avec ta maladie et ce secret »</p> <p>Soutien interpersonnel « Je suis là pour toi si tu as besoin de parler à quelqu'un »</p> <p>Assistance « Tu veux que je te dépose chez le médecin ? »</p>	<p>Irrespect « Je ne veux pas d'un cinglé comme toi par ici »</p> <p>Mépris « Je ne vous donnerai aucun congé spécial sous prétexte que vous avez une maladie psychique »</p> <p>Représailles « Je vais te faire virer. Je ne veux pas devoir travailler à côté d'un fou comme toi »</p> <p>Peur/Évitement « Tu es dangereux. Je me tiens à l'écart »</p> <p>Ragots « He, tu as entendu parlé de Joe ? Il a été interné dans un asile »</p> <p>Reproche « J'ai le même genre de problèmes que Jean mais je ne fais pas le tour de tout le monde pour en parler »</p>

Lesquelles de ces réactions avez-vous déjà rencontré ? Avez-vous d'autres exemples ?

Session 3

Raconter votre histoire

Fiche d'activité 3.1

Comment raconter votre histoire

Voici quelques points pour réfléchir à ce que vous souhaitez révéler ou non :

Les évènements qui reflètent peut-être les débuts de votre maladie psychique

1.

2.

3.

4.

Les choses difficiles qui vous sont arrivées quand vous avez commencé à voir l'apparition de votre maladie psychique.

1.

2.

3.

4.

Les difficultés auxquelles vous avez dû faire face pendant plusieurs années à cause de votre maladie psychique.

1.

2.

3.

4.

Votre chemin vers le rétablissement. Ce qui a notamment fonctionné pour vous:

1.

2.

3.

4.

Les choses que vous avez accomplies en terme de travail, de relations ou d'objectifs personnels.

1.

2.

3.

4.

QUE SOUHAITEZ-VOUS RACONTER ?

Vous ne voulez probablement pas communiquer TOUT ce que vous avez noté sur la fiche. Souvenez-vous du but dans lequel vous avez décidé de vous dévoiler (voir fiche d'activité 1.3)

- 1. ENCERCLEZ les informations sur la fiche que vous jugez importantes à transmettre à la personne.**
- 2. SOULIGNEZ toutes les informations**
 - a. que vous jugez trop personnelles ou**
 - b. qui pourraient être mal comprises**

ET MAINTENANT, PASSONS À L'ACTION !

Ecrire votre histoire et la partager à haute voix sont deux expériences très différentes. Vous avez désormais l'occasion de vous entraîner à la dire à haute voix. Commencez par passer en revue les points que vous avez sélectionnés à la fiche 3.1 : ce sera la base de votre histoire. Prenez cinq minutes, mettez-vous à l'aise et projetez-vous en train de raconter votre histoire. Si vous préférez, vous pouvez également écrire quelques éléments supplémentaires.

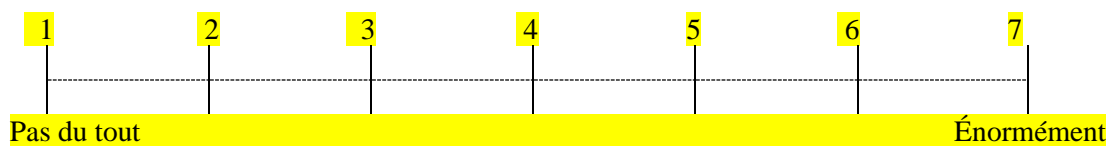
Puis, mettez-vous par deux et racontez votre histoire à votre binôme. Lorsque vous l'avez fait, remplissez la fiche d'activité 3.2 intitulée « Qualité de l'expérience ». Essayez de noter dans l'encadré en bas de page tout ce qui n'a pas été évalué dans les quatre questions posées sur cette fiche. Lorsque vous avez terminé, écoutez l'histoire de votre binôme. Enfin, rejoignez le groupe pour échanger sur votre expérience.

Fiche d'activité 3.2

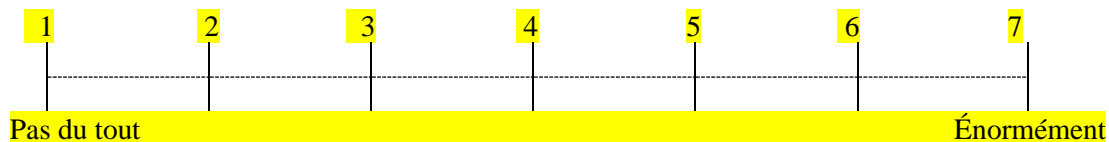
Qualité de l'expérience

Vous venez de raconter votre histoire à une personne du groupe. Évaluez la qualité de votre expérience en attribuant une note entre 1 et 7 pour chacune des affirmations ci-dessous. Si ces grilles ne rendent pas compte de tous les aspects et émotions qui ont de l'importance à vos yeux, notez-les dans l'encadré en base de page. Ne faites pas abstraction d'émotions que vous avez ressenties en pensant que les autres pourraient s'en moquer. Il est essentiel d'en tenir compte pour mettre au point votre stratégie de dévoilement.

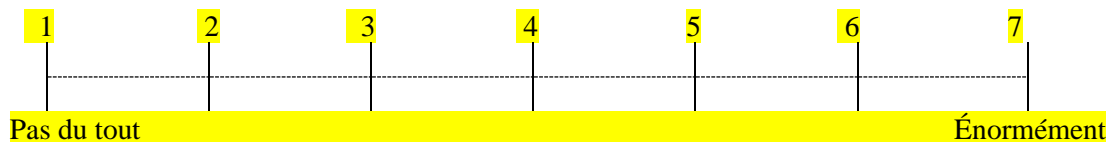
Dans quelle mesure avez-vous l'impression d'avoir repris du contrôle sur votre histoire en la racontant ?



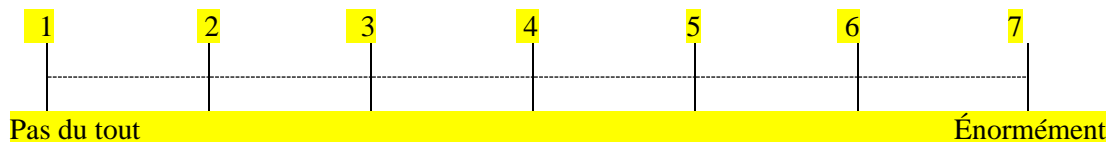
Était-ce thérapeutique de raconter votre histoire ?



À quel point étiez-vous submergé par l'anxiété en racontant votre histoire ?



Dans quelle mesure était-ce une expérience positive de raconter votre histoire ?



Y a-t-il autre chose à noter au sujet de ces réponses ? Si oui, écrivez-le ici.

SESSION DE RAPPEL

Activité 1. Avez-vous eu l'intention de vous dévoiler ?

Fiche d'activité 1.1

Intention de se dévoiler- Qui ? Quand ? Où ? Quoi ?

Quand vous avez participé au programme de base Honest, Open, Proud il y a environ un mois, est-ce que vous aviez l'intention de vous dévoiler ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, remplissez ce tableau.

A qui aviez-vous décidé de vous dévoiler ?	
Quand aviez-vous prévu de le faire ?	
Où aviez-vous prévu de le faire ?	
Qu'attendiez-vous de ce moment ?	

Si non, pourquoi étiez-vous contre le fait de vous dévoiler ?



Activité 2. Comment s'est passé le dévoilement ?

Si vous vous êtes dévoilé, décrire comment cela s'est passé et évaluer la qualité de l'échange dans la fiche 1.2. Si ce n'est pas le cas, remplissez la fiche COMME SI vous vous étiez dévoilé à quelqu'un.

Fiche d'activité 1.2

Vous êtes-vous dévoilé ? Comment cela s'est-il passé ?

Remplissez cette page sur un dévoilement durant le mois écoulé.

Nom de la personne à qui vous vous êtes

dévoilé : _____

Date du dévoilement : _____

Lieu du dévoilement

<p>Vos buts :</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪	<p>Ce que vous avez dit</p> <ul style="list-style-type: none">▪▪▪
<p>La réaction de la personne</p>	

Est-ce que votre expérience a changé votre position sur le fait de vous dévoiler ou non à l'avenir ?

☐ Oui ☐ Non

En quoi cela at-il changé ?

Ce qui a fonctionné	Ce qui n'a pas fonctionné

Annexe 1. Est-ce que ce programme vous a aidé ?

Nous pensons que le programme *Coming Out Proud* pourrait être bénéfique en diminuant l'auto-stigmatisation des participants. Vous avez rempli cette échelle avant de débiter le programme. Merci de la remplir à nouveau afin de pouvoir comparer vos résultats avant et après avoir suivi HOP !

Le terme de « trouble psychique » est utilisé dans ce questionnaire : n'hésitez pas à le remplacer par tout autre terme qui, selon vous convient le mieux.

Pour chaque affirmation, veuillez indiquer si vous êtes :

	1	2	3	4
	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. J'ai le sentiment de ne pas être à ma place dans le monde à cause de mon trouble psychique.	1	2	3	4
2. Les gens avec un trouble psychique ont tendance à être violents.	1	2	3	4
3. Les gens me traitent différemment des autres, parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
4. J'évite les contacts avec les gens qui n'ont pas de trouble psychique pour éviter d'être rejeté.	1	2	3	4
5. Je suis embarrassé(e) ou honteux(euse) d'avoir un trouble psychique.	1	2	3	4
6. Les gens avec un trouble psychique ne devraient pas se marier	1	2	3	4
7. Les gens avec un trouble psychique apportent une importante contribution à la société.	1	2	3	4
8. Je me sens inférieur(e) à ceux qui n'ont pas de trouble psychique.	1	2	3	4
9. Je n'ai plus autant d'activités sociales qu'avant parce que mon trouble psychique pourrait me donner une apparence ou un comportement étrange.	1	2	3	4
10. Les personnes ayant un trouble psychique ne peuvent avoir une vie agréable et valorisante.	1	2	3	4
11. Je ne parle pas beaucoup de moi parce que je ne veux pas ennuyer les autres avec mon trouble psychique.	1	2	3	4

12. Les stéréotypes (les clichés) sur les troubles psychiques m'isolent du monde « normal ».	1	2	3	4
13. Quand je suis entouré(e) de gens qui n'ont pas de trouble psychique je ne me sens pas à ma place ou pas à la hauteur.	1	2	3	4
14. Je me sens à l'aise quand je suis vu en public avec une personne qui a manifestement un trouble psychique.	1	2	3	4
15. Souvent les gens sont méprisants ou me traitent comme un enfant juste parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
16. Je me déçois moi-même d'avoir un trouble psychique.	1	2	3	4
17. Avoir un trouble psychique a gâché ma vie.	1	2	3	4
18. Les gens peuvent dire que j'ai un trouble psychique rien qu'en me voyant.	1	2	3	4
19. A cause de mon trouble psychique, j'ai besoin que les autres prennent la plupart des décisions pour moi.	1	2	3	4
20. Je reste à l'écart des situations sociales pour éviter à ma famille et mes amis d'être embarrassés.	1	2	3	4
21. Les personnes qui n'ont pas de trouble psychique ne peuvent pas me comprendre.	1	2	3	4
22. Les gens m'ignorent ou ne me prennent pas au sérieux simplement parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
23. Je ne peux rien apporter à la société parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
24. Vivre avec un trouble psychique m'a rendu plus fort.	1	2	3	4
25. Personne ne voudrait avoir une relation intime avec moi parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
26. En général, je suis capable de vivre ma vie comme je le veux.	1	2	3	4
27. Je peux avoir une vie épanouissante, malgré mon trouble psychique.	1	2	3	4
28. Les autres pensent que je ne peux pas faire grand-chose dans ma vie parce que j'ai un trouble psychique.	1	2	3	4
29. Les stéréotypes (les clichés) sur les troubles psychiques sont aussi valables pour moi.	1	2	3	4