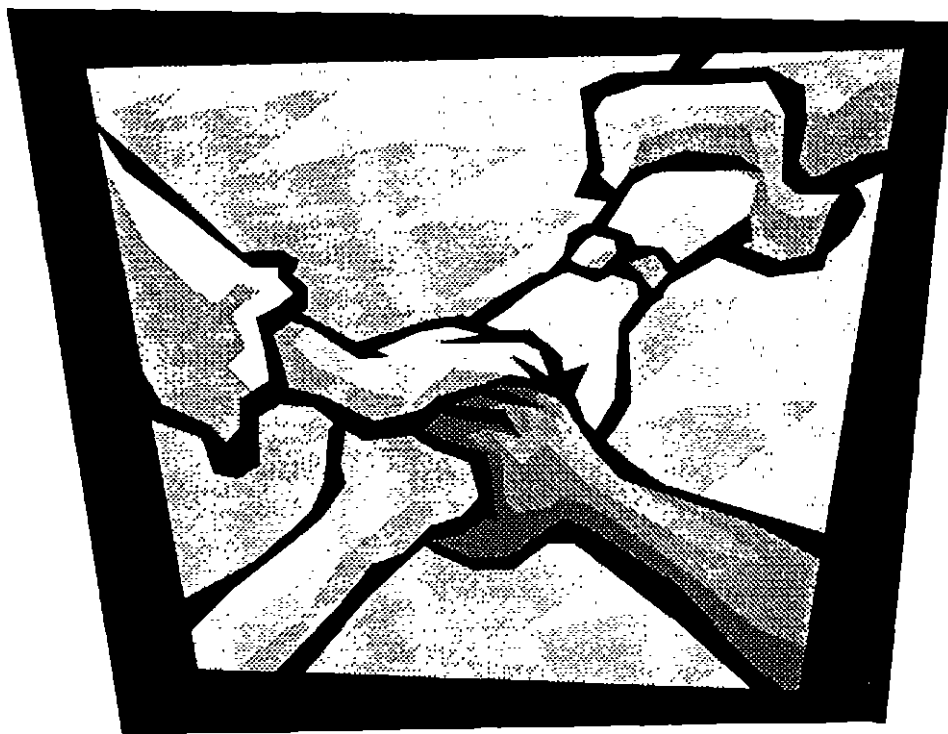


Cahier Alpha santé mentale

2

Les ressources communautaires dans mon milieu et la défense des droits



Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord
1998

La réalisation de ce matériel a été rendue possible grâce à la contribution financière du Secrétariat national à l'alphabétisation.

L'auteure tient à remercier les participantes et participants ainsi que les formatrices du Groupe en Alphabétisation de Montmagny-Nord et de l'ABC des Hauts-Plateaux pour leurs précieux commentaires et à exprimer sa gratitude à toute l'équipe de la Corporation de développement communautaire Montmagny-L'Islet pour sa collaboration au projet.

Conception et rédaction

Lise Pelletier

Traitement de texte et mise en pages

Julie Boutin, Corporation de développement communautaire Montmagny-L'Islet
Lise Pelletier, Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord

Lecture et révision

Thérèse Guay, formatrice au Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord
Lucie Saint-Amant, formatrice à L'ABC des Hauts-Plateaux Montmagny-L'Islet
D^r Guy Lenoir, psychiatre à l'Hôtel-Dieu de Montmagny

Révision Finale

François Labbé, agent de recherche au Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord
Jean-François Trépanier

Impression

Les impressions Lecan

Dépôt légal - 4^e trimestre 1998
Bibliothèque nationale du Québec
© Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord, 1998
ISBN 2-922535-02-9

Salut ! Mon nom
est Alpha.



Quel est le tien ?

LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS MON MILIEU

Les mots d'Alpha

abonnement

activité

adhésion

animateur, animatrice

association

bénévole

besoin

carte de membre

centre

comité

conseiller

coordonnateur, coordonnatrice

cotisation

dépliant

droit

entraide

formateur, formatrice

groupe populaire ou communautaire

inscription

institution

intérêt

intervenant, intervenante

maison

membre

organisme

participant, participante

pronostic

recours

référence

responsable

ressource

service

usager, usagère



Dans la liste des mots d'Alpha, trouver les réponses.

1. Un mot avec « ê » :

2. Un mot avec « è » :

3. Cinq mots avec « é » :

4. Trois mots qui se terminent par « **ant** » :

5. Le mot le plus court :

Le mot le plus long :

Vérifions nos connaissances

 **Trouver des noms d'organismes offrant des services dans ma région.**

1. Groupe d'entraide en santé mentale :
2. Regroupement de parents et amis des personnes atteintes
3. Défense des droits en santé mentale :
4. Défense des droits des personnes assistées sociales
5. Transport et accompagnement médical :

8

6. Ressource en hébergement

7. Association de consommateurs

8. Groupe populaire en alphabétisation :

9. Organisme où je peux donner ou recevoir de l'aide bénévole

10. Association ou groupe de femmes :

11. Organisme où je peux me procurer des vêtements à bas prix

12. Organisme qui donne de la nourriture :

Les ressources communautaires **que j'ai déjà utilisées sont :**

Les ressources communautaires **que j'utilise actuellement sont :**

Les ressources communautaires **que je n'utilise pas présentement mais qui pourraient m'être utiles sont :**



Alpha cherche de l'aide

Alpha se sent seul et cherche un endroit où refaire ses forces. À l'hôpital, il a entendu parler d'un groupe d'entraide. Il a trouvé des dépliants dans la salle d'attente. L'organisme s'appelle « La Vie devant Soi ».

Au téléphone, la voix de l'intervenante est chaleureuse. Alpha est invité à venir visiter les locaux. Il se fait un plan pour trouver le bâtiment dans la ville. D se sent un peu nerveux.

Marie-Josée accueille Alpha. Elle lui présente un intervenant, des membres et des bénévoles. On joue au bingo dans la pièce d'à côté. Alpha se joint à un groupe de personnes qui discutent autour d'un café dans la cuisine. Les gens sont gentils. Il se sent plus détendu.

Trouver un lieu...

Tracer l'itinéraire que l'on doit suivre pour aller de l'hôpital jusqu'à l'organisme d'entraide en santé mentale le plus près de chez vous.

Nord

Ouest

Hôpital

Est

Sud

Compréhension de texte

Trouver la bonne réponse dans le texte de la page 10.

Ex. : Alpha cherche a) de l'aide.
b) un emploi.

1. Alpha se sent a) triste.
b) seul. .

2. Alpha a pris un dépliant du groupe d'entraide a) à l'hôpital.
b) au CLSC.

3. Marie Josée est intervenante a) à la Vie devant Soi.
b) à l'hôpital.

4. Alpha est invité a) à visiter les locaux.
b) à faire un plan de la ville.

5. Alpha se sent détendu a) avant sa visite de l'organisme.
b) après sa visite de l'organisme.

6. Le bingo a lieu a) dans la cuisine.
b) dans la pièce d'à côté.

7. Alpha se joint au groupe de personnes qui a) discutent.
b) jouent au bingo.

8. À la Vie devant Soi, les gens sont a) nerveux.
b) gentils.



À « La Vie devant Soi »

Alpha est membre de « La Vie devant Soi » depuis maintenant deux ans. Il participe à des activités et est impliqué dans un comité. Il a même appris à cuisiner.

Une fois par mois, il y a un repas communautaire. C'est toujours bon et pas cher. Le groupe de cuisine élabore un menu avec la responsable. Les gens vont ensuite à l'épicerie. On se partage les tâches. Chaque personne a quelque chose à faire.

Le repas sera bientôt prêt. Les membres arrivent nombreux. Il y a une ambiance de fête. C'est l'occasion de revoir ses amis. On entend rire dans la cuisine à travers les bruits de vaisselle.



Alpha reçoit une lettre

Le 10 août 1998

Salut,

As-tu passé un bel été ? Es-tu en forme pour l'automne ?

L'équipe de travail et les comités t'ont préparé de nouvelles activités pour la rentrée. En complétant le calendrier que tu as déjà reçu, tu auras une bonne idée de tout ce que tu peux faire ici avec nous.

Pour les activités marquées d'un astérisque (*), il faut t'inscrire avant le 22 août pour qu'on puisse former les groupes. On prendra les noms une semaine à l'avance pour l'épluchette, le dîner communautaire et l'initiation à Internet.

Au plaisir de te voir bientôt,

Ton organisme d'entraide

R-S. - Le 10 septembre, l'atelier de cuisine portera sur les marinades.

* Nouvelles activités *

Activité	Date	Heures	Coût
Visite à la bibliothèque	2 septembre	10 h 00 à 11 h 30	Gratuit
Dîner communautaire	8 septembre	11 h 30 à 13 h 30	4,00\$
Épluchette	12 septembre	15 h 00 à 21 h 00	2,50\$
Informatique*	Tous les mardis (à partir du 9 septembre)	9 h 30 à 11 h 30	2,00 \$ pour la session
Comité du journal	3 ^e lundi du mois	13 h 00 à 15 h 30	Gratuit
Initiation à l'Internet	18 septembre	13 h 00 à 15 h 00	1,75\$
Chorale*	Dernier jeudi du mois	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit
Quilles*	Mercredis pairs	13 h 15 à 15 h 30	3,50\$
Bingo	Mercredis impairs	13 h 30 à 15 h 30	1,00\$

Horaire :

Mois : Septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 1^{er} au 5	A.M. (Fermé) P.M. (Fête du travail)	A.M. P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M.	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M.	A.M. 10 h 00 à 11 h 15 Activité physique P.M.
Semaine du 8 au 12	A.M. P.M.	A.M. P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M.	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M.	A.M. 10 h 00 à 11 h 15 Activité physique P.M.
Semaine du 15 au 19	A.M. P.M.	A.M. P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M.	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M.	A.M. 10 h 00 à 11 h 15 Activité physique P.M. Réunion du comité des bénévoles
Semaine du 22 au 26	A.M. P.M. 13 h 30 à 15 h 30 Mini-conférence	A.M. P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M.	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M.	A.M. 10 h 00 à 11 h 15 Activité physique P.M. Réunion du comité « vie sociale »
Semaine du 29 au 30	A.M. P.M.	A.M. P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. P.M.	A.M. P.M.	A.M. P.M.

Coût des activités :

Dîner communautaire	4,00 \$	Cuisine	2,00\$
Bingo	1,00\$	Épluchette	2,50 \$ (Date à déterminer)
Quilles	3,50 \$	Alphabétisation	Gratuit
Activité physique	1,00 \$	Peinture	Gratuit (Matériel non inclus)



[nscriis-toi à trois activités.

Fiche d'inscription

Nom

Prénom

Numéro de téléphone

Titre de l'activité 1.

2.

3.

Je suis intéressé(e) à faire partie d'un comité

- **Oui**
- **Non**

Si oui, lequel ?

 **Aide Alpha à compléter un chèque.**

Pour s'inscrire aux activités, Alpha doit renouveler son adhésion à La Vie devant Soi. La cotisation pour être membre de l'organisme est de 5,00 \$ pour l'année.

Payer à _____19_____
l'ordre de _____I \$[

La somme de _____/100 DOLLARS

LA CAISSE D'ÉPARGNE
DE ST-GLINGLIN

Vrai ou faux ?



À l'aide du calendrier, répondre par « vrai » ou « faux ».

1. D y a trois comités qui se réunissent une fois par mois.
2. Les ateliers de cuisine se donnent toujours la même journée que le dîner communautaire.
3. Il y a cinq groupes de participants en alphabétisation.
4. Les ateliers d'alphabétisation sont gratuits.
5. L'organisme n'offre pas d'activités sportives.
6. Il faut payer 2,00 \$ par semaine pour l'atelier d'informatique.
7. En septembre, on joue plus souvent aux quilles qu'au bingo.

8. Comme le dîner communautaire est préparé par les membres, les lundis matin sont toujours libres pour permettre aux intervenantes de planifier la semaine.

9. La visite à la bibliothèque et l'alphabétisation ont lieu le même jour.

10. L'epluchette coûte plus cher que le dîner communautaire.

11. Tous les comités se réunissent le vendredi.

12. L'activité physique coûte le même prix que le bingo.

13. L'astérisque indique qu'il faut s'inscrire à l'avance.

Question de budget

Entourer la bonne réponse.

1. Alpha suivra les ateliers d'alphabétisation et de cuisine, mais n'assistera pas à celui portant sur les marinades. D ira au dîner communautaire et à l'épluchette.

En septembre, il lui en coûtera a) 14,50\$
b) 12,50\$

2. Monique ne manque jamais l'éducation physique ni le bingo. Elle veut apprendre l'informatique et s'initier à Internet.

En septembre, il lui en coûtera a) 9,75 \$
b) 15,75\$
c) 8,00\$

3. Sylvie aime beaucoup les arts : elle fait partie de la chorale, du groupe de peinture et va à la bibliothèque. Elle et Alpha se sont donné rendez-vous à l'épluchette.

En septembre, il lui en coûtera

- a) 2,50 \$
- b) 2,50 \$ plus son matériel de peinture
- c) rien du tout

4. Charles participe à toutes les activités quand il ne travaille pas. D est en congé le mardi et le mercredi.

En septembre, il lui en coûtera

- a) 25,00 \$
- b) 11,00\$
- c) 19,00\$

5. Claude n'est jamais libre avant 11 h 00 le matin, mais il participe à toutes les activités au programme.

En septembre, il lui en coûtera

- a) 17,25 \$
- b) 17,50\$
- c) 15,50\$

C'est la fête !

C'est le cinquième anniversaire de La Vie devant Soi. Les membres ont décidé de faire une grande fête et un repas spécial. Us attendent 30 personnes pour le repas. Le comité « Vie Sociale » a proposé que l'organisme fournisse un montant de 4,00 \$ à 6,00 \$ par personne pour le repas.



Répondre aux questions.

- a) Si le repas coûte 4,00 \$ par personne, quel sera le montant du budget pour 30 personnes ?


- b) Si le repas coûte 6,00 \$ par personne, quel sera le montant du budget pour 30 personnes ?

Repas de fête



En équipe de deux, composer un menu pour le repas communautaire.

Menu

-
-  **En équipe de deux, faire la liste d'épicerie à partir du menu que vous avez déjà élaboré.**

Liste d'épicerie

Coût estimé du repas par personne :



Invitation

En équipe de deux, rédigez l'invitation aux membres.

Celle-ci doit comporter :

- **la date et l'heure du rendez-vous,**
- **le lieu, le prix du repas et de la soirée**
- **un programme d'activités.**

N.B. Vous attendez 60 personnes pour la soirée. Le budget total dont vous disposez est de 400 \$. Ce qui dépasse ce montant doit s'auto-financer.



Prenez vos crayons et allez à la page suivante.

Le repas d'anniversaire de l'organisme aura lieu bientôt...



Charades

1. Mon premier est une place dans un classement ou un chemin en milieu rural.

Mon second est un synonyme d'hémorragie.

H peut être un _____ de nez.

Mon tout me donne des indications précieuses.

2. Mon premier se trouve au milieu du visage.

Mon second veut dire « arrête ».

Mon troisième est synonyme de ville.

Mon tout désigne une chose indispensable.

3. Mon premier est un morceau.

Mon second désigne le lieu où on se trouve.

Mon troisième est la 16^e lettre de l'alphabet.

Mon tout est une façon de prendre ma place.

4. Mon premier dit un mensonge.

Mon second indique le jour, le mois et l'année.

Mon troisième est la musique d'une chanson.

Mon tout est une personne à qui j'ai donné le pouvoir d'agir en mon nom.

5. Mon premier désigne un professionnel.

Mon second est la 3^e lettre de l'alphabet.

Mon troisième n'est ni mou ni facile.

Mon tout désigne un ensemble de règles à suivre, de formalités à remplir pour parvenir à un résultat.

6. Mon premier est la moitié d'un bébé.

Mon second se trouve au milieu du visage.

Mon troisième désigne le déplacement de l'oiseau.

Mon tout rend des services indispensables à la société.

7. Mon premier est un véhicule.

Mon second est la 14^e lettre de l'alphabet.

Mon troisième est le contraire de « femme ».

Mon quatrième désigne la partie tendre du pain.

Mon tout fait qu'on se débrouille facilement tout seul.



Réviser en s'amusant

Chercher les réponses dans la liste des mots d'Alpha (à la page 5) et les inscrire dans la grille de la page suivante.

Horizontalement

1. Ensemble organisé de personnes :
communautaire.

2. Personne qui fait un travail sans y
être obligée et sans être payée.

3. Il organise et anime des activités
pour un groupe.

4. Personne qui prend part à une
activité. On l'appelle un

5. Montant que l'on paie pour
devenir membre d'un organisme et
recevoir des services.

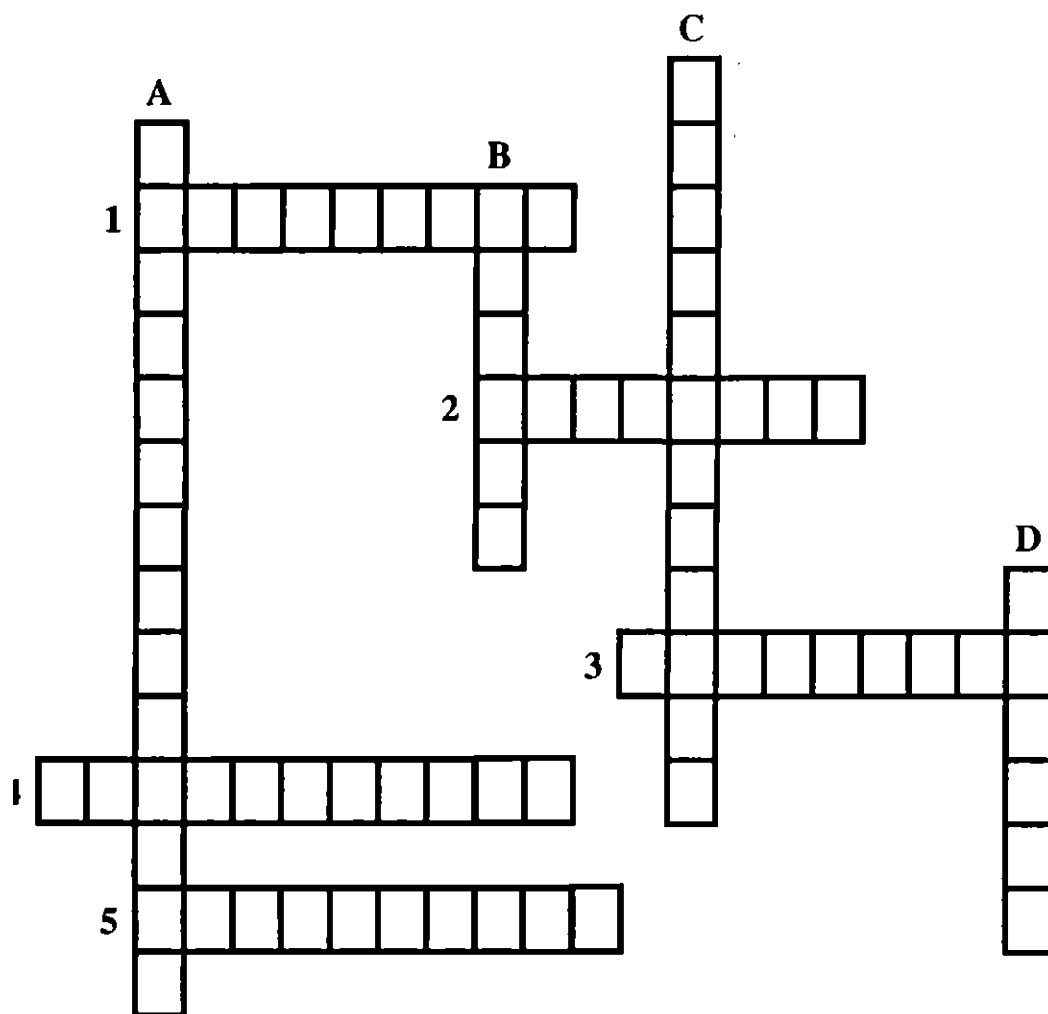
Verticalement

A. Elle est responsable de l'ensemble
des activités d'un groupe, des
employés, du budget et des
relations extérieures.

B. Personne qui fait partie d'un
groupe, d'une association, d'un
club ou d'un parti politique.

C. Elle fait de l'intervention
individuelle et en groupe pour
venir en aide aux gens.

D. Ce mot désigne un ensemble de
plusieurs personnes réunis dans un
même lieu.



DEFENSE DES DROITS

Les mots d'Alpha

accès	intervention
autonomie	légal
adéquat	mandat
autorisation	organisme
besoin	plainte
collectif	professionnel
confidentialité	recours
consentement	référence
conseiller	refus
curateur, curatrice	régime de protection
défense	respect
démarche	ressource
dossier médical	revendication
droit	secret
établissement	sensibiliser
examen psychiatrique	service
groupe populaire ou communautaire	signature
informer	soin
institution	tuteur, tutrice
intérêt	

Les mots d'Alpha



Trouver les réponses dans la liste des mots d'Alpha.

1. Deux mots avec « ou » :
2. Six mots avec un « f » :
3. Trois mots avec « ss » :
4. Trois mots avec un « v » :
5. Un mot avec « cc » :
6. Deux mots avec « ll » :

Trouver le mot juste

**Suis-je une « table », une « défense », un « droit »
ou un « service » ?**

Compléter les expressions.

1. _____ des droits et des libertés.

2. Avoir _____ à des services.

3. _____ de vaisselle.

4. Recevoir des _____ d'auteur.

5. _____ des matières.

6. Se trouver en situation de légitime

7. Rendre _____ à une amie.

8. Réunir des personnes pour une _____ ronde.

£D Qu'est-ce qu'un droit ?

La liberté de chaque citoyen est une partie de la liberté publique.

Montesquieu *{De l'esprit des lois}*

On dit généralement que les droits sont ce que permet la loi. Avoir droit à quelque chose, c'est pouvoir l'exiger. Par exemple, si je remplis certaines conditions, j'ai droit à des prestations de la Sécurité du Revenu.

Certains droits sont fondamentaux. Ils reflètent des valeurs que notre société considère comme essentielles. Ces droits concernent la dignité de la personne.

Les droits et libertés sont de grands principes qui reconnaissent l'égalité de tous les êtres humains. Un individu ne doit pas être traité différemment des autres à cause de son âge, de son sexe, de sa condition sociale, de sa religion ou de sa race. Si un propriétaire refuse de louer un logement à une personne parce qu'elle n'a pas de travail rémunéré, on dira que cette personne est victime de discrimination.

Ici, les gens ont droit à des services de santé adéquats. Ce n'est pas un privilège : ça vaut pour tout le monde. Si je pense qu'on me refuse quelque chose auquel j'ai droit, je peux me défendre.

Un recours est un moyen de faire valoir mes droits. Ça veut dire que ce qui m'a été refusé peut être examiné à nouveau.

Moi, je connais mes droits !




Répondre par « vrai » ou « faux ».

1. J'ai le droit de choisir mon médecin.
2. Dans certains cas, je n'ai pas le droit de savoir de quelle maladie je souffre.
3. Seule une personne de ma famille peut m'accompagner pour obtenir des informations auprès de l'hôpital ou de mon médecin.
4. J'ai toujours le droit de participer aux décisions qui concernent mon état de santé.
5. Les renseignements que je donne sur mes relations avec ma famille ne sont pas toujours confidentiels.
6. Les personnes intervenant dans des organismes communautaires ne sont pas obligées de respecter le secret professionnel au même titre que les employés(es) de l'hôpital.

7. J'ai le droit de consulter mon dossier médical et je peux même en obtenir une photocopie.
8. J'ai le droit d'être aidé(e) par un professionnel compétent pour m'aider à comprendre ce qui est écrit dans mon dossier.
9. Il est impossible de faire corriger des informations inexactes dans mon dossier médical.
10. Si je refuse un traitement, l'hôpital peut me renvoyer chez moi.
11. Pour donner mon consentement à un médicament, je dois savoir ce que c'est, à quoi ça sert et quels en seront les effets positifs et négatifs.
12. Si je suis jugé(e) inapte à donner un consentement éclairé, ma famille peut décider ce qui est le mieux pour elle.

Une histoire de cas

-
-  **Raconter une histoire ou en inventer une qui parle d'une personne dont les droits n'ont pas été respectés.**



Trouver des mots de la même famille.

Exemple : médecin

médecine, médical, médicament, médicamenteux, médicinal, etc.

1. garde

2. apte

3. collectif

4. intervenir

5. respect

6. sensibiliser

7. communautaire

8. social

9. légal

10. confiance

Comme le dit le proverbe



Compléter les proverbes suivants.

1. A beau _____ qui vient de loin.
2. À chaque jour suffit sa
3. À _____, nul n'est tenu.
4. Aux grands _____, les grands remèdes.
5. Les bons _____ font les bons amis.
6. C'est en _____ qu'on devient forgeron.
7. Entre l'arbre et l'écorce, il ne faut pas mettre le

8. L'exception_____la règle.
9. D faut qu'une porte soit
ou_____
10. Le mieux est l'ennemi du
- 11._____ne s'est pas fait en un jour.
12. Toute vérité n'est pas_____à dire.
13. Une hirondelle ne fait pas le

 **Choisir deux proverbes dans l'exercice précédent et en donner le sens.**

1.


2.

Comme le dit le proverbe

-
-  a) **Inventer une courte histoire qui illustre le sens du proverbe suivant.**

« **Qui ne dit** mot consent. »

Oui, je le veux !

-
-  b) **Ecrire dans tes mots ce que veut dire « un consentement libre et éclairé ».**



Réviser en s'amusant

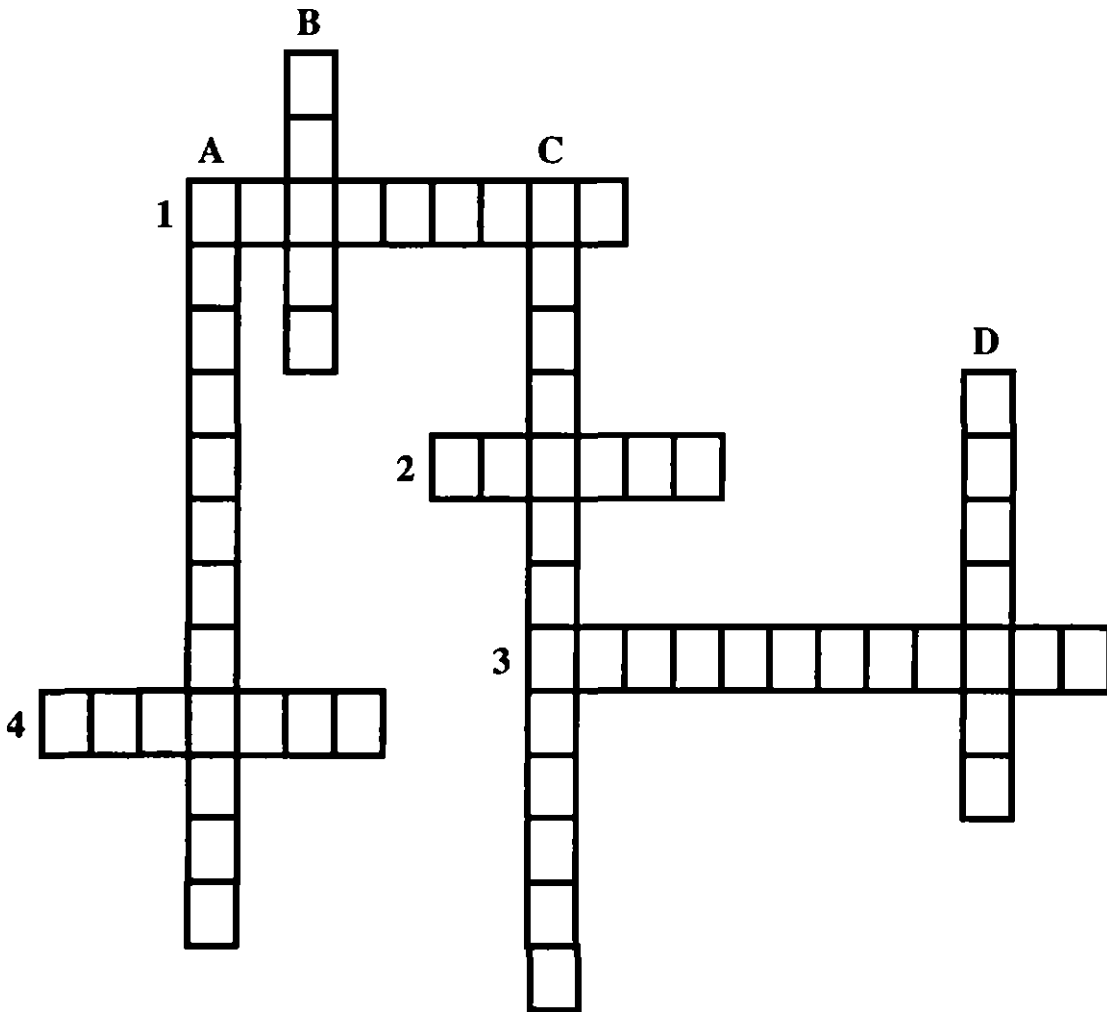
Chercher les réponses dans la liste des mots d'Alpha (à la page 35) et les inscrire dans la grille de la page suivante.

Horizontalement

1. Nom écrit à la main par une personne pour approuver ou valider ce qui est écrit.
2. Fonction, charge confiée à une personne élue ou non.
3. Permission, autorisation.
4. Expression d'un mécontentement.

Verticalement

- A. Rendre les gens sensibles à un problème pour qu'ils en prennent conscience.
- B. Qui est conforme à la loi.
- C. Réclamation d'une chose à laquelle on pense avoir droit.
- D. Attitude et sentiment d'une personne qui a de la considération pour quelqu'un.



Auto-évaluation du matériel « Alpha santé mentale » par les participants et participantes

Nom de la participante ou du participant :






















Nom de l'organisme : _____

Titre du cahier : _____

J'ai aimé beaucoup, moyennement ou pas du tout :

- les sujets abordés   
- le genre d'exercices   

Je suis entièrement d'accord, moyennement d'accord ou pas du tout d'accord :

- J'ai appris des choses utiles.   
- Je connais mieux les ressources de mon milieu.   
- J'utilise plus de vocabulaire.   
- Je m'exprime mieux.   
- Je suis moins gêné(e) de poser des questions.   
- Je donne plus facilement mon opinion.   
- Je peux faire des liens entre mon vécu et ce que j'apprends.   

En ce qui concerne le matériel,
j'ai apprécié :

j'ai moins apprécié :

Les connaissances qui me seront le plus utiles sont

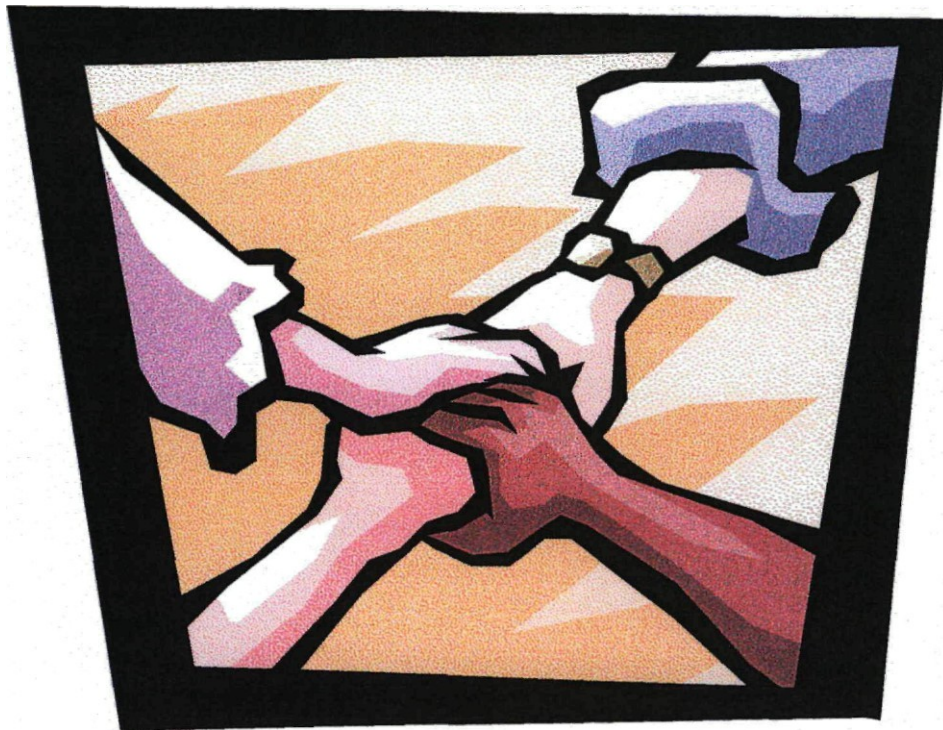
Les connaissances qui me seront le moins utiles sont

Pour améliorer les cahiers, je proposerais :

Cahier Alpha santé mentale

2

Les ressources communautaires dans mon milieu et la défense des droits



Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord
1998