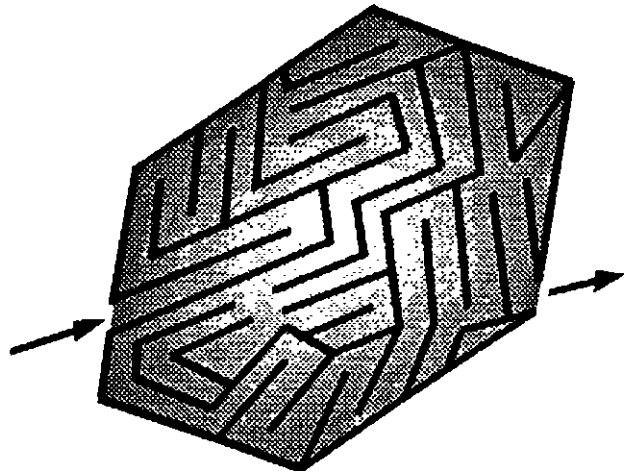
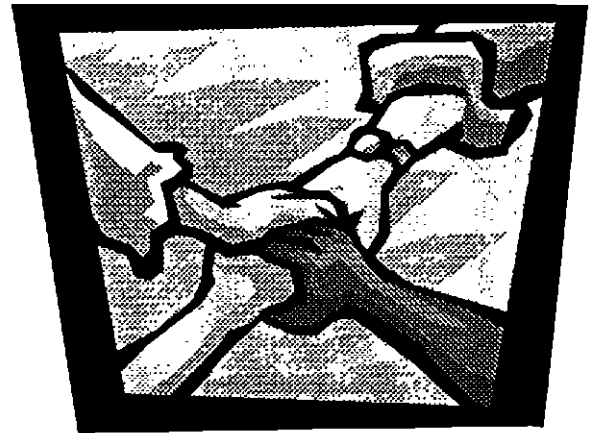


Cahiers Alpha santé mentale

Guide d'accompagnement



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 2-922535-00-2

Avis aux formatrices et aux formateurs

Chacune et chacun de nous peut contribuer à changer la façon dont on considère la maladie mentale.

Avant d'amorcer le travail en atelier, nous suggérons aux formatrices et aux formateurs pour qui la maladie mentale est un champ d'intérêt nouveau de s'assurer qu'elles et qu'ils seront à l'aise pour débusquer les préjugés qui s'y rattachent

Ce que nous appelons la maladie mentale regroupe un grand nombre de troubles et affecte des gens de tous les milieux socio-économiques et de tout âge. En Amérique du Nord, une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie et un individu sur trois est déjà touché par la présence dans son entourage d'une personne atteinte.

Il existe encore dans la population des perceptions erronées. Face aux préjugés et à l'ignorance, les personnes atteintes se sentent souvent blessées et dévalorisées et ressentent parfois de la honte et de la culpabilité. Ces gens vivent une grande souffrance morale qu'ils n'ont pas cherchée et leur difficulté à la surmonter est encore malheureusement trop souvent attribuée à un manque de volonté, à une faiblesse de caractère ou à de la paresse. Aidons-les à retrouver une meilleure estime de soi en les informant et en les rendant plus habiles à communiquer cette information, de façon à agir positivement sur leur environnement

Présentation

La production de ce document vise principalement à faciliter la tâche des formatrices et des formateurs en alphabétisation, en leur offrant du matériel souple qui pourra être utilisé dans son ensemble ou en partie selon les besoins des adultes.

La sélection des thèmes a été faite à partir des besoins et souhaits exprimés par trois groupes d'adultes souffrant de troubles de santé mentale qui sont présentement en formation au Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord. Ces thèmes se rapportent à un désir d'information, de développement personnel et social et d'une plus grande autonomie face à la maladie.

La version préliminaire des cahiers a été expérimentée en 1997-1998 par quatre formatrices auprès de six groupes multi-niveaux d'apprenantes et d'apprenants dont cinq principalement constitués de personnes atteintes de troubles mentaux sévères et persistants. L'essai auprès du sixième groupe servait à mesurer l'intérêt pour une utilisation dans une perspective de prévention et d'information avec une clientèle régulière et l'expérience s'est avérée très positive.

Les cahiers Alpha-Santé mentale combinent l'apprentissage de connaissances pratiques en santé mentale avec l'enrichissement du vocabulaire et l'acquisition de différentes notions. Ce matériel didactique s'adresse aux participants-es de niveaux intermédiaire et avancé. Quand au guide d'accompagnement, il propose, en plus du corrigé des exercices, des activités de prolongement et différentes suggestions pour l'animation.

Les cahiers 1 (*L'hôpital et le CLSC*) et 2 (*Les ressources communautaires dans mon milieu*) visent à informer les personnes atteintes ou susceptibles d'éprouver des problèmes psychologiques du fonctionnement et des services offerts par les ressources institutionnelles et communautaires afin d'utiliser celles-ci de façon adéquate et efficace ; la dernière partie du cahier 2 est consacrée aux droits des usagers et des usagères en santé mentale. Les cahiers 3 (*Les maladies mentales*) et 4 (*Les médicaments*) tendent à développer l'autonomie des apprenants et des apprenantes face à leur santé par une meilleure connaissance des maladies mentales les plus courantes et de leurs traitements.

Ces cahiers thématiques ont été conçus pour permettre aux personnes atteintes ou intéressées par la santé mentale de lire et d'écrire, de s'exprimer et de créer sur des sujets qui les touchent, d'être mieux outillées pour gérer leur propre santé et d'utiliser de façon optimale les ressources à leur service. Se présentant sous forme de cahiers, le matériel permet aux personnes apprenantes de disposer d'un instrument de référence aisément accessible à la consultation et susceptible de développer des savoir-faire et des savoir-être.

Le matériel et la démarche proposés dans les quatre cahiers sont complémentaires au travail en atelier. Ces documents ne peuvent remplacer l'approche de groupe privilégiée en alphabétisation populaire autonome.

Structure générale des cahiers



Les mots d'Alpha

La liste de vocabulaire se trouvant au début de chaque cahier vise à permettre aux apprenantes et aux apprenants d'acquérir le vocabulaire de base spécifique à chaque thème. En plus de la lecture, ces listes peuvent être exploitées de différentes façons: faire repérer des syllabes, des accents, trouver des synonymes, des antonymes, des mots de même famille, etc.



Chercher

Après chacune des listes des Mots d'Alpha, on demande de repérer des mots contenant certaines lettres ou certaines syllabes. On peut refaire l'exercice à partir d'autres mots que connaissent déjà les participants et les participantes. On retrouve ailleurs dans le cahier des exercices à compléter à l'aide du dictionnaire aussi identifiés par la loupe.



Jouer le jeu : dialogues et textes de fiction

Les épisodes mettant en scène Alpha et ses amis peuvent être joués par les participantes et les participants. Ils constituent des mises en situation où les apprenantes et les apprenants ont à demander et à traiter l'information. On peut aussi demander aux individus de soumettre au groupe différentes situations qui ont été source de difficultés dans le passé ou d'inventer de nouvelles situations avec des problèmes à résoudre. Celles-ci seront jouées afin de stimuler l'entraide naturelle. On verra à trouver les différentes conclusions possibles à une histoire ainsi qu'à évaluer leurs conséquences sur les personnes en cause.

Ces textes peuvent également servir à expliquer et à explorer l'usage des guillemets et de l'italique ainsi que les règles de réécriture d'un dialogue.



La compréhension de texte



Les exercices d'écriture



Les notions à retenir



Les éléments à relier



Les charades



Les mots entrecroisés

Les mots entrecroisés constituent des exercices de révision permettant de vérifier l'acquisition et la compréhension de mots-clés du thème exploré. Ils terminent chacun des cahiers.



Évaluation du matériel par les participants

À la fin de chaque cahier se trouve une auto-évaluation du matériel. Celle-ci peut être faite individuellement ou en groupe, oralement ou par écrit. Nous suggérons aux formateurs et formatrices de réaliser cette activité avant de compléter leur propre évaluation à la fin du présent guide d'accompagnement

Cahier 1

Page 6 : Les mots d'Alpha

1. Ergothérapeute, psychothérapie
2. Hôpital, symptôme
3. Dossier, infirmier
4. Formulaire, secrétaire
5. Assurance-maladie ou dossier
6. Accueil
7. Salle, travailleur ou travailleuse

Page 7 : Dialogue entre Alpha et la secrétaire (Dictée trouée)

Remarque : Dans les groupes moins avancés, il peut être approprié de faire une première lecture incluant les mots manquants afin d'abaisser le niveau de difficulté.

Alpha : Bonjour, mon nom est **Alpha**. Depuis quelques jours, je ne me sens pas **bien** du tout. Est-il **possible** de rencontrer mon **psychiatre** aujourd'hui?

La secrétaire : Non, c'est impossible. Le docteur **Girard** est **absent** jusqu'à **jeudi**. Voulez-vous prendre un rendez-vous ?

Alpha : C'est vraiment très **pressant**. Je ne peux pas **attendre** !

La secrétaire : Dans ce cas, présentez-vous à l'Urgence de l'hôpital. Le médecin de garde pourra sûrement vous **aider**.

Page 8: La suite...

Les questions 1 et 2 visent à explorer les différentes possibilités qui se présentent à Alpha à l'extérieur du milieu hospitalier telles que **son réseau naturel (famille et amis), le groupe d'entraide, le CLSC ou toute personne qui lui vient déjà en aide**. Nous suggérons que les participants répondent individuellement à la première question et qu'ils abordent la seconde en groupe, en mettant en commun leurs réponses. L'animateur ou l'animatrice peut compléter le tableau des ressources et amorcer une discussion sur l'accessibilité et l'importance de celles-ci, demander aux personnes

dans quel ordre elles utiliseraient les ressources mentionnées, en cas de besoin, et ce qui motive leur choix.

N.B. Il peut être utile ici d'expliquer ce qui distingue les ressources institutionnelles des ressources communautaire.

Page 10 : Le point qui convient

1. Comme il est tard !
2. Est-il possible de revenir une autre fois ?
3. Daniel a oublié son rendez-vous.
4. Ah, que de choses à se rappeler !
5. As-tu égaré tes lunettes, mon ami ?
6. L'infirmière rappelle Daniel.
7. Pouvez-vous attendre à la semaine prochaine ?

Page 11 : Les types de phrases

1. Phrase interrogative : D. Pose une question
2. Phrase déclarative : C. Affirme une idée ou un fait
3. Phrase impérative : A. Sert à donner un ordre, un conseil, une défense ou une demande
4. Phrase exclamative : B. Exprime un état d'âme, un sentiment

Page 12 : Les types de phrases

1. **Phrases interrogatives :**
 - Est-il possible de voir mon psychiatre aujourd'hui ?
 - Voulez-vous prendre un rendez-vous ?
2. **Phrase impérative :**
 - Dans ce cas, présentez-vous à l'Urgence de l'hôpital.
3. **Phrases déclaratives :**
 - Bonjour, mon nom est Alpha.
 - Depuis quelques jours, je ne me sens pas bien du tout.
 - Non, c'est impossible.
 - Le docteur Girard est absent jusqu'à jeudi.
 - C'est vraiment très pressant.
 - Le médecin de garde pourra sûrement vous aider.

4. Phrase exclamative :

Je ne peux pas attendre !

Quel sentiment est exprimé dans la phrase exclamative ? **Crainte, panique, désarroi, inquiétude, colère, etc.**

Page 13 : Les accents qui conviennent

1. référence
2. accessible
3. adéquat
4. chapitre
5. réunion
6. dépliant
7. connaître (Conjugaison: attention à l'accent circonflexe sur le **i** quand celui-ci est suivi d'un t)
8. événement ou évènement
9. psychiatre
10. embête ou embêté
11. règlement (Attention : règlement mais réglementaire)
12. établissement
13. piqûre
14. diplôme
15. déjeuner (Attention : déjeuner, contrairement à jeûner)
16. aiguë
17. intérêt
18. problème
19. déjà
20. hôpital

Page 14 : Les mots débutant par « im »

(Faire remarquer le « m » devant « b », « m » ou « p », les graphies différentes du son « è » dans « imper » et « impair » et du son « in » dans « in » et « im »).

1. Un nombre qui n'est pas pair : **Impair**
2. Qui ne bouge pas : **Immobile**
3. Qui est très grand : **Immense**
4. Qui n'est pas réel : **Imaginaire**

5. Reproduction de la voix et des gestes de quelqu'un : **Imitation**
6. Argent que l'on verse à l'État : **Impôt**
7. Qui ne laisse pas passer l'eau, ni aucun autre liquide : **Imperméable**
8. Qui est inattendu : **Imprévu**
9. Tout de suite : **Immédiatement**

Page 15 : Le préfixe

- a) Mots où le préfixe « im » sert à former un antonyme : **impair, immobile, imprévu, imperméable**
- b) Ordre alphabétique des réponses du dernier exercice : **immobile, impair, imperméable, imprévu**

Page 17 : Texte « Un ami hospitalisé »

Ce texte peut servir à initier les apprenants-es à la structure d'un texte, notamment à la différence entre narration et dialogues.

Page 18 : Souligner la bonne réponse

1. Monique [est allée voir / a téléphoné à] Alpha.
2. Daniel est hospitalisé en [pédiatrie / psychiatrie].
3. Monique est [la mère / l'amie] de Daniel.
4. Daniel est dans la chambre [no 434 / no 334].
5. Alpha ne [veut / peut] pas aller à l'hôpital.
6. L'hôpital est [proche / loin] de chez Alpha.
7. Alpha est [gêné / content] d'écrire une lettre.
8. Alpha fait [quelques / beaucoup de] fautes en français.
9. Monique attend l'appel d'Alpha à l'heure du [dîner / souper] .

Page 20 : Le suffixe

Activités suggérées :

- Faire trouver d'autres exemples de suffixes ;
- Après avoir distingué les suffixes de noms et les suffixes d'adverbes, introduire les suffixes d'adjectifs et les suffixes de verbes et chercher en groupe des exemples par catégories.

Page 21 : Le suffixe " thérapie "

1. Animaux : **Zoothérapie**
2. Musique : **Musicothérapie**
3. Massages : **Massothérapie**
4. Produits chimiques : **Chimiothérapie**
5. Lumière : **Photothérapie**
6. Activités manuelles : **Ergothérapie**
7. Radiations : **Radiothérapie**
8. Électrochocs : **Sismothérapie**
9. Psychologie: **Psychothérapie**

Page 22 : Chercher dans les mots d'Alpha

1. Édicateur spécialisé, éducatrice spécialisée
2. Ergothérapeute
3. Infirmier, infirmière
4. Intervenant social, intervenante sociale
5. Médecin
6. Psychiatre
7. Psychologue
8. Réceptionniste
9. Secrétaire
10. Travailleur social, travailleuse sociale

Page 25 : Le CLSC

1. Quels sont les 4 mots qui correspondent aux lettres CLSC ?
Centre Local de Services Communautaires
2. Pourquoi utilise-t-on des sigles ?
Le sigle, comme l'acronyme et le symbole, permet d'utiliser moins d'espace quand on écrit.

Page 26 : Les sigles et les acronymes

1. **DSC : Département de Santé Communautaire**
2. **CLE : Centre Local d'Emploi**
3. **SEMO : Service Externe de Main-d'Oeuvre**
4. **AA : Alcooliques Anonymes**
5. **HLM : Habitation à Loyer Modique**
6. **MRC : Municipalité Régionale de Comté**
7. **GRC : Gendarmerie Royale du Canada**
8. **MEQ : Ministère de l'Éducation du Québec**
9. **RGPAQ : Le Regroupement des Groupes Populaires en Alphabétisation du Québec**
10. **TPS : Taxe sur les Produits et Services**
11. **TVQ : Taxe de Vente du Québec**
12. **OVNI : Objet Volant Non Identifié**
13. **SIDA : Syndrome d'Immuno-Déficiéncie Acquisé**
14. **RAMQ : Régime de l'Assurance-Maladie du Québec**
15. **OSBL : Organisme Sans But Lucratif**

- Continuer l'exercice avec les sigles trouvés par les participants-es à la page 25.

Page 27 : Services offerts par le CLSC

Services qui peuvent faire partie du programme de soins en **santé mentale** d'un CLSC :

Aide psychologique (1), alcoolisme et toxicomanie (3), intervention en situation de crise (4), violence conjugale et familiale (5), réintégration des personnes atteintes de maladies mentales (9), prévention du suicide (11)

Activité supplémentaire :

Demander à chaque participant-e de choisir un service et de préparer une histoire de cas qu'il ou elle présentera au groupe qui devra trouver de quel service il s'agit.

Pages 28-29 : Un appel à faire

1. d)
2. a)
3. c)

Page 30 : Temps de verbe

- A. 2 Monique est nerveuse.
 1 Sa cousine s'est mariée dimanche.
 3 Elle ira chez le dentiste la semaine prochaine.
- B. 1 Sylvie détestait l'école.
 3 Elle s'inscrira en alpha à l'automne.
 2 Sylvie a de la difficulté à faire des chèques.
- C. 1 Le CLSC était fermé à la Fête du Travail.
 3 Je prendrai rendez-vous avec un intervenant
 2 Je désire avoir de l'aide pour améliorer mes relations personnelles.

Pages 31-32 : Charades

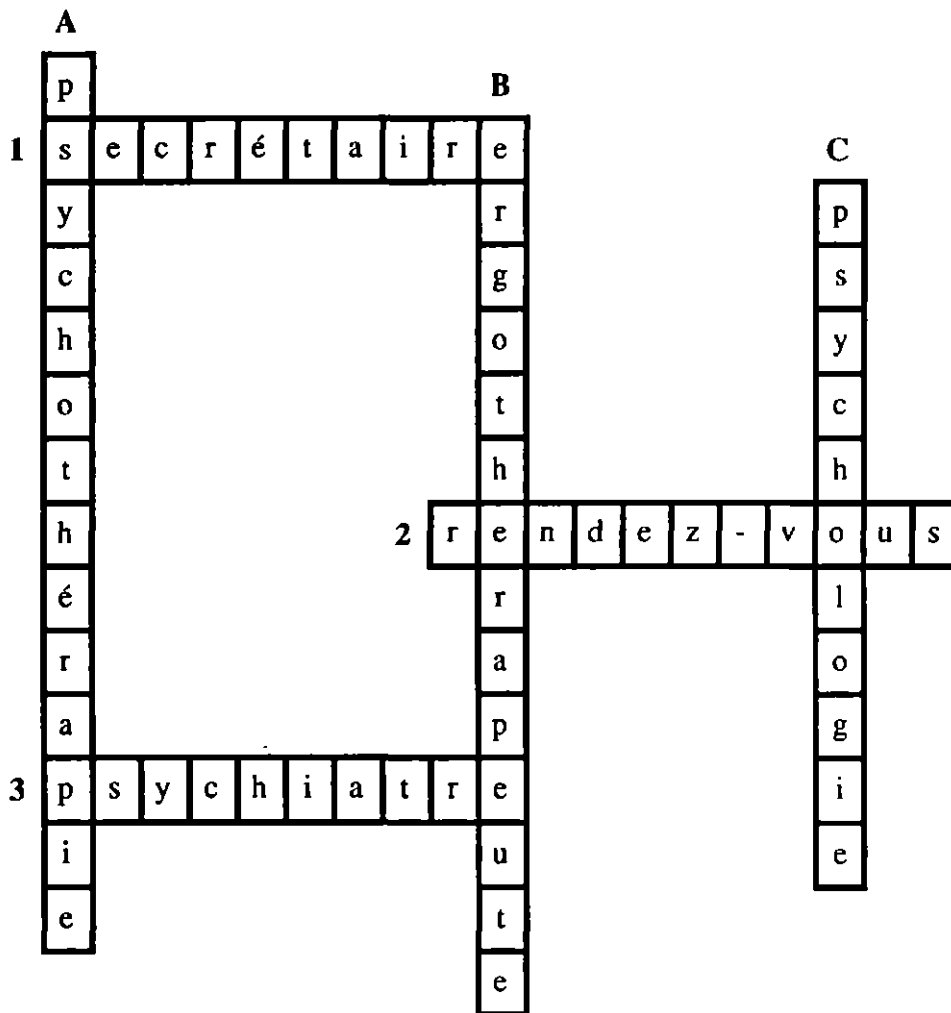
1. Mon premier est la demie d'un papa : PA
 Mon second est le participe présent du verbe scier : SCIENT
 Mon tout peut désigner une personne ou une qualité selon son emploi dans la phrase :
PATIENT
2. Mon premier désigne une place dans un classement ou un petit chemin en milieu rural : RANG
 Mon second est un petit cube : DÉ
 Mon troisième est un pronom personnel : VOUS
 Mon tout se prévoit d'avance et ne s'oublie pas dans un agenda : RENDEZ-VOUS
3. Mon premier est le contraire de propre : SALE
 Mon second indique le jour, le mois et l'année : DATE
 Mon troisième m'abrite en camping : TENTE
 Mon tout voit passer beaucoup de monde dans une journée : **SALLE D'ATTENTE**
4. Mon premier est mal à l'aise ou timide : GÊNÉ
 Mon second désigne un bruit anormal fait en respirant : RÂLE
 Mon troisième est une suite de mots inscrits les uns au-dessous des autres :LISTE
 Mon tout est un médecin qui s'occupe de soigner l'ensemble du corps : **GÉNÉRALISTE**

5. Mon premier désigne chacune des parties du squelette de l'être humain et des animaux vertébrés : OS
 Mon second est une sorte de pain plat avec lequel on peut faire des sous-marins : PITA
 Mon troisième est un verbe synonyme de « attacher » : LIER
 Mon tout qualifie un établissement où je peux recevoir des soins : **HOSPITALIER**

Page 33 : La phrase

1. Marie travaille à l'hôpital.
2. L'infirmier du CLSC soigne les blessures mineures.
3. Tu cherches un emploi.

Pages 34-35 : Réviser en s'amusant (mots entrecroisés)



Cahier 2

1^{ère} partie : Les ressources communautaires dans mon milieu

Page 6 : Les mots d'Alpha

1. intérêt
2. usagère
3. activité, adhésion, bénévole, comité, dépliant, intérêt, référence
4. dépliant, intervenant participant
5. droit
6. coordonnatrice

Pages 7-8 : Vérifions nos connaissances

Remarque : Il peut être utile de rappeler ici la distinction entre ressources communautaires et ressources institutionnelles.

Activité suggérée : En groupe, constituer un bottin des principales ressources en santé mentale dans votre région. Prévoir des pages supplémentaires pour inscrire les autres ressources communautaires. Il est possible d'y joindre une carte de la ville et de situer géographiquement les différentes ressources. On peut concevoir un produit attrayant, illustré, facile à consulter et décider de le mettre en vente à coût minime dans des organismes sensibilisés à la double problématique de l'analphabétisme et de la santé mentale pour financer différentes activités.

Page 10 : Texte *Alpha* cherche de l'aide

Partager les participants et participantes en équipe de trois ou de quatre personnes. Demander aux équipes pourquoi, à leur avis, l'organisme s'appelle-t-il « La Vie devant Soi » et de composer une courte histoire illustrant ce nom.

Page 11 : Revision des points cardinaux et orientation dans ma ville

Pages 12-13 : Trouver la bonne réponse

1. b) seul
2. a) à l'hôpital
3. a) à la Vie devant Soi
4. a) à visiter les locaux
5. b) après
6. b) dans la pièce d'à côté
7. a) discutent
8. b) gentils

Page 16 : *Nouvelles activités*

N.B. Vérifier que les participants-es comprennent bien que les deux dollars exigés pour la session d'informatique ne sont payés qu'une seule fois.

Page 17 : Calendrier à compléter (Chercher et traiter l'information)

Il est recommandé de guider le groupe afin de mettre en place une procédure et de décomposer celle-ci en étapes. Par exemple :

1. Placer les dates sur le calendrier.
2. Noircir les trois cases suivant le 30 septembre.
3. Insérer les nouvelles activités dans le calendrier.
4. Inscrire les coûts des nouvelles activités sous le calendrier.

IMPORTANT : Pour cet exercice, prévoir pour chaque apprenant-e une copie du calendrier complété qui servira à l'auto-correction et facilitera la recherche des réponses aux questions des pages 20 et 21.

Horaire :

Mois : Septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine du 1^{er} au 5	A.M. (Fermé) P.M. (Fête du travail)	A.M. 10 h à 11 h 30 Visite à la bibliothèque	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M. 13 h 30 à 15 h 30 Bingo	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. 11 h 30 à 13 h 30 Dîner communautaire	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Informatique* P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M. 13 h 15 à 15 h 30 Quilles*	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. 15 h à 21 h Épluchette
Semaine du 15 au 19	A.M. P.M. 13 h à 15 h 30 Comité du journal	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Informatique* P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M. 13 h 30 à 15 h 30 Bingo	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M. 13 h à 15 h Initiation à Internet	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. 9 h 30 à 11 h 30 Informatique* P.M. 13 h 30 à 16 h 00 Alphabétisation*	A.M. 9 h 30 à 12 h 30 Cuisine P.M. 13 h 15 à 15 h 30 Quilles*	A.M. 9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture* P.M. 13 h 30 à 15 h 30 Chorale*	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. 9 h 30 à 11 h 30 Informatique* 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)

Pages 20-21 : Vrai ou faux ?

1. Il y a 3 comités qui se réunissent 1 fois par mois. **Vrai.**
2. Les ateliers de cuisine se donnent toujours la même journée que le dîner communautaire. **Faux.**
3. Il y a 5 groupes de participants en alphabétisation. **Faux.**
4. Les ateliers d'alphabétisation sont gratuits. **Vrai.**
5. L'organisme n'offre pas d'activités sportives. **Faux.**
6. Il faut payer 2,00 \$ par semaine pour l'atelier d'informatique. **Faux.**
7. En septembre, on joue plus souvent aux quilles qu'au bingo. **Faux.**
8. Comme le dîner communautaire est préparé par les membres, les lundis matin sont toujours libres pour permettre aux intervenantes de planifier la semaine. **Vrai.**
9. La visite à la bibliothèque et l'alphabétisation ont lieu le même jour. **Vrai.**
10. L'épluchette coûte plus cher que le dîner communautaire. **Faux.**
11. Tous les comités se réunissent le vendredi. **Faux.**
12. L'activité physique coûte le même prix que le bingo. **Vrai.**
13. L'astérisque indique qu'il faut s'inscrire à l'avance. **Vrai.**

Pages 22-23 : Question de budget

1. Alpha suivra les ateliers d'alphabétisation et de cuisine mais n'assistera pas à celui portant sur les marinades. Il ira au dîner communautaire et à l'épluchette.
En septembre, il lui en coûtera **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 \$**
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 **b) 2,50 \$ plus son matériel de peinture**
4. Charles participe à toutes les activités quand il ne travaille pas. Il est en congé le mardi et le mercredi.
En septembre, il lui en coûtera **c) 19,00 \$**
5. Claude n'est jamais libre avant 11 h le matin mais il participe à toutes les activités au programme.
En septembre, il lui en coûtera **a) 17,25 \$**

Page 24 : C'est la fête!

- a) 120 \$
- b) 180 \$

Pages 27-28 : Invitation

En plus de l'écriture et du calcul, cet exercice est propice aux échanges :

1. Sur la façon d'organiser l'événement (lieu, déroulement, types d'activités et utilisation du budget, etc) ;
2. Sur le travail d'équipe (prise de décisions et résolution de problèmes).

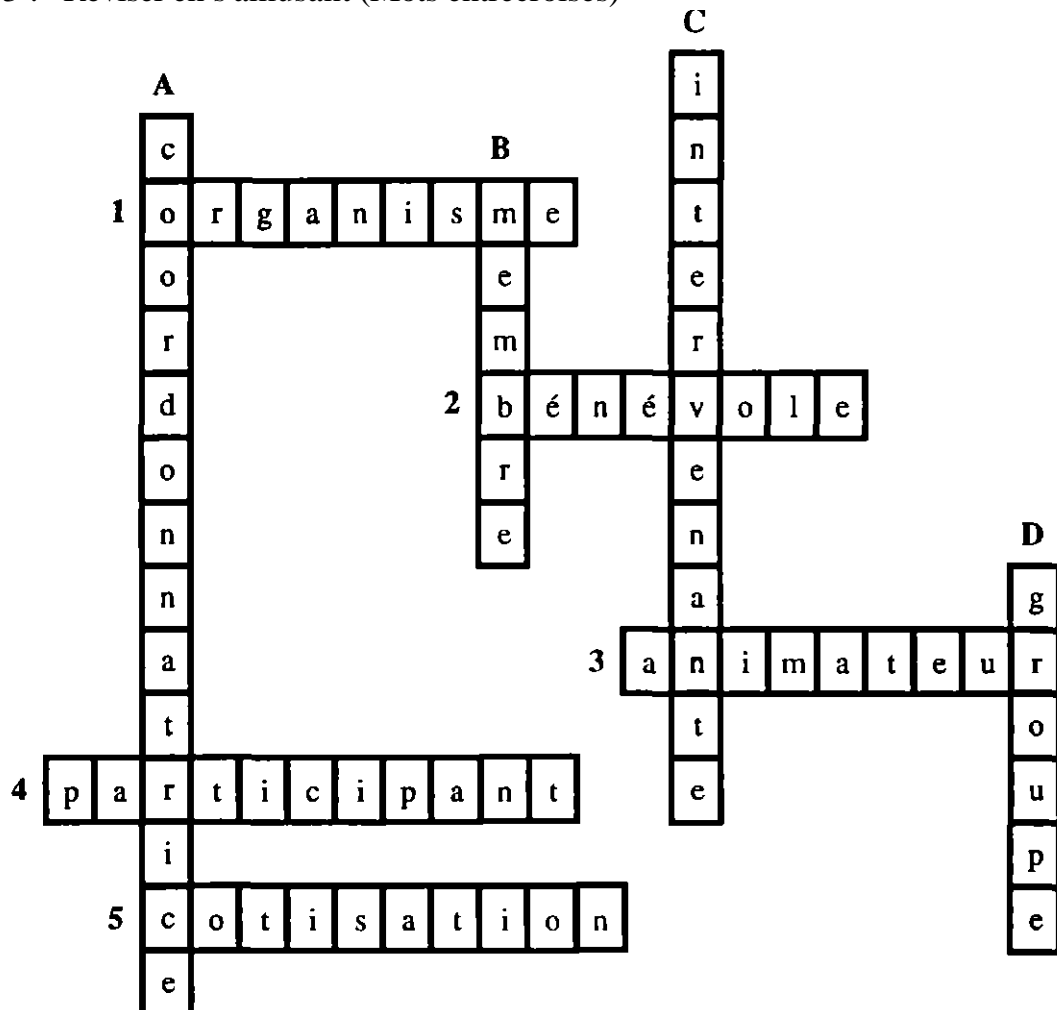
N.B. Il peut être intéressant de guider la discussion sur la façon dont les apprenants-es perçoivent l'organisation et la vie sociale d'un groupe communautaire.

Pages 29-31 : Charades

1. Mon premier est une place dans un classement : RANG
Mon second est un synonyme d'hémorragie : SAIGNEMENT
Mon tout me donne des indications précieuses : RENSEIGNEMENT
2. Mon premier se trouve au milieu du visage : NEZ
Mon second veut dire « arrête » : CESSÉ
Mon troisième est synonyme de ville : CITÉ
Mon tout désigne une chose indispensable : NECESSITE
3. Mon premier est un morceau : PART
Mon second désigne le lieu où on se trouve : ICI
Mon troisième est la 16^e lettre de l'alphabet : P
Mon tout est une façon de prendre ma place : **PARTICIPER**
4. Mon premier dit un mensonge : MENT
Mon second indique le jour, le mois et l'année : DATE
Mon troisième est la musique d'une chanson : AIR
Mon tout est une personne à qui j'ai donné le pouvoir d'agir en mon nom
MANDATAIRE

5. Mon premier désigne un professionnel : PRO
 Mon second est la 3^e lettre de l'alphabet : C
 Mon troisième n'est ni molle ni facile : DURE
 Mon tout désigne un ensemble de règles à suivre, de formalités à remplir pour parvenir à un résultat : **PROCÉDURE**
6. Mon premier est la moitié d'un bébé : BÉ
 Mon second se trouve au milieu du visage : NEZ
 Mon troisième désigne le déplacement de l'oiseau : VOL
 Mon tout rend des services indispensables à la société : **BÉNÉVOLE**
7. Mon premier est un véhicule : AUTO
 Mon second est la 14^e lettre de l'alphabet : N
 Mon troisième est le contraire de « femme » : HOMME
 Mon quatrième désigne la partie tendre du pain : MIE
 Mon tout fait qu'on se débrouille facilement tout seul : **AUTONOMIE**

Pages 32-33 : Réviser en s'amusant (Mots entrecroisés)



2^e partie : La défense des droits

Page 36 : Les mots d'Alpha

1. groupe, recours, ressource
2. collectif, confidentialité, défense, informer, professionnel, référence, refus
3. dossier, établishement, professionnel, ressource
4. intervention, revendication, service
5. accès
6. collectif, conseiller

Page 37 : Trouver le mot juste

1. **Défense** des droits et des libertés.
2. Avoir **droit** à des services.
3. Un **service** de vaisselle.
4. Recevoir des **droits** d'auteur.
5. Une **table** des matières.
6. Se trouver en situation de légitime défense.
7. Rendre **service** à une amie.
8. Réunir des personnes pour une **table** ronde.

Page 38 : Qu'est-ce qu'un droit ?

Activités suggérées :

- Demander aux apprenants-es le sens qu'ils-elles donnent à la phrase de Montesquieu en exergue au texte; faire ressortir les liens entre l'individuel et le collectif (droits, libertés, revendications, responsabilités, etc) ; discuter de la notion de solidarité.
- Demander aux apprenants-es des exemples illustrant différents cas de discrimination.

Pages 39-40 : Vrai ou faux

1. **Vrai.** Cependant, le professionnel a la liberté d'accepter ou non de vous traiter, sauf dans une situation d'urgence, c'est-à-dire une situation où votre vie est en danger ou votre intégrité menacée.

2. **Faux.** Vous avez le droit d'être informé sur votre état de santé et de bien-être. Il peut s'agir du diagnostic associé à votre état de santé, de l'évolution probable de celui-ci, des résultats d'analyses ou d'examens que vous subissez, etc.
3. **Faux.** Vous avez le droit d'être accompagné-e ou assisté-e par une personne de votre choix. Cette personne peut être un membre de votre famille, un ami ou un proche, un membre du comité des usagers de l'établissement (s'il y a lieu) ou un membre d'un organisme communautaire de votre région qui offre des services de défense de droits ou d'aide et d'accompagnement.
4. **Vrai.** Les professionnels doivent rechercher avec vous des solutions adaptées à vos besoins.
5. **Faux.** Les informations personnelles que vous donnez à un professionnel, lors d'une entrevue ne peuvent être révélées sans votre autorisation.
6. **Faux.** La Charte québécoise et le Code civil du Québec reconnaissent votre droit au respect de la confidentialité des informations personnelles que vous donnez à quiconque dans l'exercice de ses fonctions.
7. **Vrai.** Normalement, vous avez accès à votre dossier médical et social sans difficulté. Exceptionnellement, un établissement peut vous refuser l'accès à votre dossier si votre médecin considère que ces renseignements pourraient causer vraisemblablement un préjudice grave à votre santé. Ce refus doit cependant être limité dans le temps et l'établissement doit vous indiquer à quel moment vous pourrez y accéder. Dans le cas d'un refus, vous pouvez toujours faire une demande de révision de cette décision.
8. **Vrai.** Vous pouvez être assisté d'un professionnel compétent qui vous donnera les renseignements et les explications vous permettant de comprendre le diagnostic, les traitements et les notes d'observation.
9. **Faux.** Vous avez le droit à la rectification des renseignements inexacts ou incomplets se trouvant dans votre dossier. Les erreurs doivent porter sur des faits (dates, types d'examens subis, etc.) et non sur des opinions professionnelles.
10. **Faux.** Vous ne pouvez être soumis à des soins sans que l'on obtienne votre consentement libre et éclairé. Votre consentement sera libre si vous le donnez de plein gré, c'est-à-dire sans avoir subi des pressions ou des menaces et sans que vos facultés soient altérées.

11. **Vrai.** Votre consentement sera donné de façon éclairée si vous avez reçu toute l'information nécessaire vous permettant de prendre une décision en pleine connaissance de cause. Cela signifie, par exemple, que lorsqu'un médecin vous propose des soins ou des traitements, il a l'obligation de vous informer sur : la nature et le but du traitement qu'il vous propose; les risques possibles et les effets secondaires; les procédures utilisées; les traitements alternatifs.
12. **Faux.** La personne autorisée à donner un consentement substitué, c'est-à-dire en votre nom, doit être guidée par **votre seul intérêt** et non par ses valeurs, ses opinions ou ses choix personnels.

*Source : *Formation sur les droits et recours en santé mentale : Guide de participation à l'intention des usagers et usagères.* (En collaboration). Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 1996.

Activités supplémentaires :

- Demander aux apprenants de faire les contacts nécessaires pour inviter une personne-ressource en défense de droits.
- Préparer des questions à l'avance et / ou des histoires de cas avec les apprenantes et les apprenants.

Page 41 : Une histoire de cas

Remarque : Cet exercice peut s'étendre à tous les droits contenus dans la Charte québécoise des Droits et Libertés de la Personne : Libertés et droits fondamentaux, droit à l'égalité, droits politiques, droits judiciaires ainsi que droits économiques et sociaux.

Pages 44-45 : Comme le dit le proverbe

Remarque : Dans les groupes moins avancés, les participants-es peuvent compléter les proverbes en équipe à l'aide du dictionnaire.

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

8. L'exception **confirme** la règle.
9. Il faut qu'une porte soit **ouverte** ou **fermée**.
10. Le mieux est l'ennemi du **bien**.
11. **Paris*** ne s'est pas fait en un jour.
12. Toute vérité n'est pas **bonne** à dire.
13. Une hirondelle ne fait pas le **printemps**.

* Ne pas confondre avec Rome : « Rome ne s'est pas faite en un jour. »

Page 46 : Le sens de deux proverbes

- Variantes :
- Seul-e ou en équipe, les participants ont à mimer ou à « jouer » une courte histoire illustrant un proverbe pigé dans une boîte ou un sac. Le groupe doit deviner de quel proverbe il s'agit.
 - Faire chercher d'autres proverbes ou expressions populaires connus du groupe et discuter de leur sens.

Page 47 : a) Qui ne dit mot consent

« **Qui ne dit mot consent** » : ne pas élever d'objection, c'est donner son adhésion.

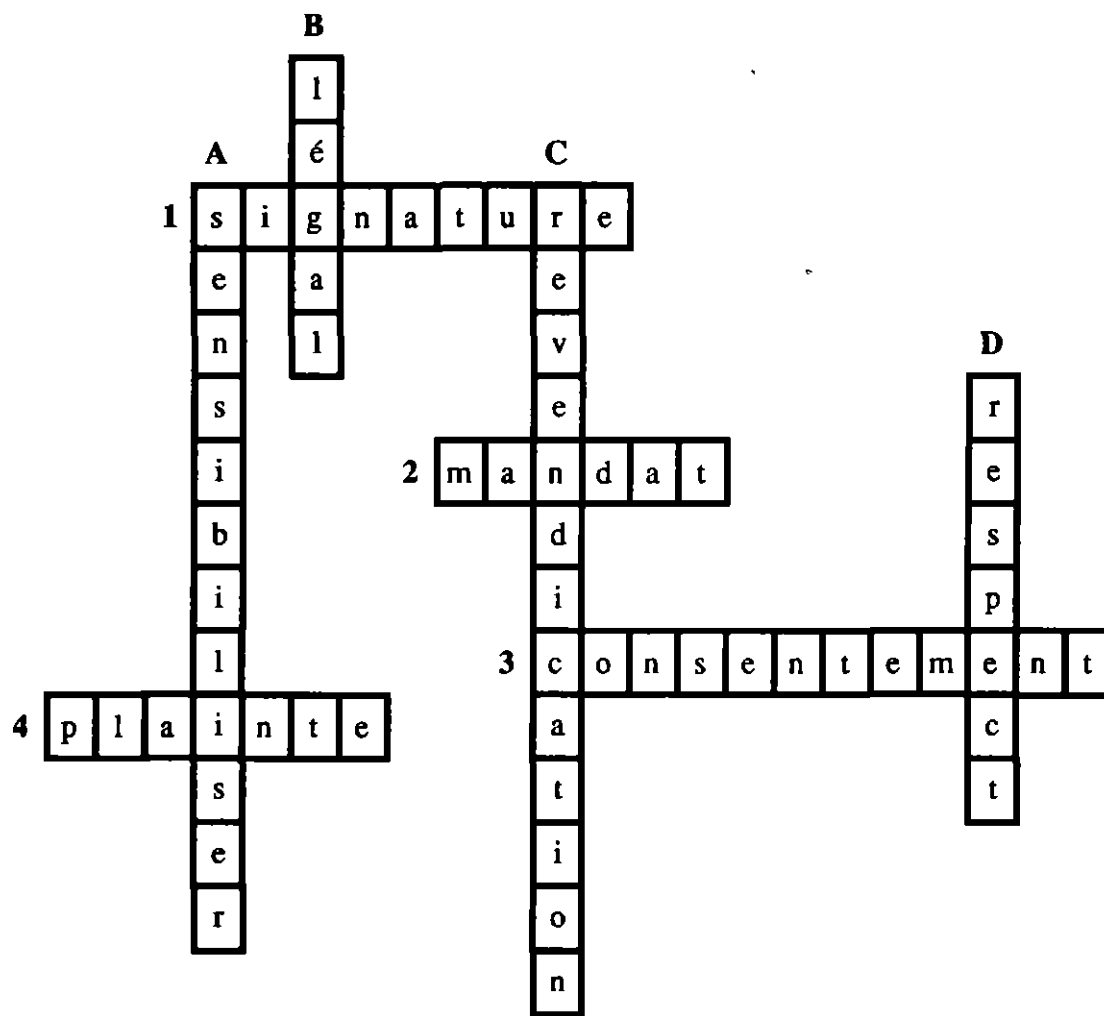
- Objectifs de l'exercice :
- Développer la capacité d'expliquer une notion par l'exemple.
 - Vérifier que la notion de consentement est bien comprise.

b) Un consentement libre et éclairé

Pour être valable, le consentement aux soins doit être libre et éclairé.

Le consentement est dit libre s'il est donné de plein gré, c'est-à-dire sans avoir subi de pressions ou menaces et sans que les facultés de la personne soient altérées. Le consentement est donné de façon éclairée quand toute l'information nécessaire a été reçue afin de permettre la prise d'une décision en pleine connaissance de cause. Cette information concerne la nature et le but du traitement, les effets de ce traitement, la procédure utilisée, les risques possibles et les effets secondaires, les conséquences d'un refus ou d'une non-intervention et les autres solutions possibles s'il y en a.

Pages 48-49 : Réviser en s'amusant (Mots entrecroisés)



Cahier 3

Page 6 : Les mots d'Alpha

1. anxiété
2. psy^{ch}iatre, psy^{ch}iatrie, psy^{ch}ologique, psy^{ch}iatrique, sym^{pt}ôme
3. schizophrénie
4. humeur
5. biologique, génétique, psychologique, psychiatrique
6. diagnostic, pronostici

Pages 11-12 : Compréhension de texte («Quand Alpha a été malade »)

1. Alpha a déjà eu lui aussi des problèmes de santé mentale.
2. L'usine a fermé parce que les gens n'arrivaient pas à s'entendre.
3. Le syndicat et les patrons.
4. Quatre mois.
5. 03/96
6. Des médicaments appropriés, de l'aide psychologique et le soutien de son entourage.
7. Au syndicat des employés de l'usine où travaillait Alpha.
8. L'expérience du travail d'équipe au sein de son syndicat a permis à Alpha de s'intégrer assez facilement dans des comités de travail et des conseils d'administration d'organismes communautaires : il est familier avec la prise de décisions en groupe, la solidarité, la gestion de conflits, les négociations, les revendications, les procédures démocratiques, etc.
9. On dit d'Alpha qu'il est une « personne engagée » parce qu'il se sent concerné par différents problèmes sociaux et / ou politiques et qu'il intervient, souvent bénévolement, de différentes façons dans son milieu.

Page 15 : Vrai ou faux ? Vérifions nos connaissances sur la schizophrénie

1. **Vrai.**
2. **Faux.**
3. **Faux.** On peut ici expliquer la différence entre les différents modes de transmission des maladies.

4. **Vrai.** « Le nouveau-né qui a des oncles ou des tantes schizophrènes porte un risque de 5 % de schizophrénie. Si l'un des deux parents est schizophrène, le risque de transmettre la schizophrénie à son enfant est de 10 %. Si les deux parents souffrent de schizophrénie, un tiers de leurs enfants développeront la maladie. On peut donc conclure que le risque de transmettre la schizophrénie s'accroît si les proches parents sont porteurs de la maladie. »
5. **Faux.** L'hérédité est en effet responsable de la couleur des yeux mais il s'agit d'un gène différent.
6. **Faux.**
7. **Faux.**
8. **Vrai.**
9. **Faux.** Cependant, en raison d'une invalidité prolongée, plusieurs de ces personnes auront à vivre dans la pauvreté.

Page 16 : Du symptôme à la maladie

Symptômes : troubles de concentration, idées suicidaires, perte d'appétit, insomnie

Maladies : phobies, anorexie, dépression, schizophrénie

Page 17 : De cause à effet

1. Biologique: **Ce qui se passe dans le corps des gens.**
2. Sociale : **Ce qui se passe à l'extérieur des gens, donc dans la société ou dans le milieu où ils vivent.**
3. Psychologique : **Ce qui se passe dans l'esprit des gens.**

Page 18 : Types de causes

Causes internes : **biologique et psychologique**

Cause externe : **sociale**

Pages 19-20 : Corps, esprit ou environnement ?

1. Les problèmes mentaux occasionnés par des dommages au cerveau à la suite d'un accident ont une cause **biologique.**
2. Une maladie qui découle d'une attitude négative ou pessimiste face à la vie a une cause **psychologique.**

3. Un trouble qui s'explique par un déséquilibre biochimique a une cause **biologique**.
4. L'anxiété éprouvée par la caissière après un vol à main armée à la banque où elle travaille a une cause **sociale**.
5. La détresse psychologique chez une personne vivant dans la pauvreté a une cause **sociale**.
6. Une dépression après le deuil d'une personne proche a une cause **psychologique**.

Page 23 : Mots de même sens

Remarque : Cet exercice a pour objectifs la différenciation de quatre types d'états d'âme et l'intégration des nuances de différentes notions, apparentées les unes aux autres, afin d'utiliser un vocabulaire plus précis. Pour faciliter le déroulement, il est suggéré de faire donner le sens des mots de la liste au fur et à mesure de la lecture en groupe.

1. Anxiété : **peur, tension nerveuse, trac**, stress, angoisse
2. Obsession : **idée fixe, hantise**
3. Dépression : **abattement, tristesse, mélancolie**
4. Euphorie : **impression de bien-être, exaltation**

Bibliographie

- Association canadienne pour la santé mentale, ensemble de brochures.
- Lalonde, D^r Pierre et collaborateurs, *Démystifier les maladies mentales : la schizophrénie*. Montréal, Paris, Casablanca : Gaétan Morin éditeur, 1995.
- Leblanc, D^r Jean Leblanc, *Démystifier les maladies mentales : Les dépressions et les troubles affectifs cycliques*. Montréal, Paris, Casablanca : Gaétan Morin éditeur, 1996.

Cahier 4

Activités suggérées :

- Apporter différents contenants de médicaments. Différencier les médicaments nécessitant une ordonnance des médicaments en vente libre.
- Discuter de l'impact budgétaire des médicaments sur les revenus des personnes.
- Discuter de la médication, de ses limites, ses impacts et des solutions de rechange. On peut aborder la question à partir d'un exemple comme l'insomnie occasionnelle.
- Faire des exercices visant à repérer les abréviations sur les étiquettes des médicaments.
- Faire différents calculs à partir d'une posologie donnée. On peut s'inspirer de l'exercice « Dans mon environnement » (p. 13) pour faire préciser aux participantes et participants leurs attentes face à différents intervenants du milieu, à leur animatrice en alphabétisation, à leur médecin, à leur meilleur(e) ami(e), etc.

Page 6 : Les mots d'Alpha

1. Médicament, précaution, contre-indication
2. Interaction
3. Assurance, étourdissement
4. Expiration, commercialisation, précaution, contre-indication, interaction
5. Santé
6. Contre-indication, effet secondaire, interaction
7. Commercialisation

* Voici l'occasion d'aborder ou de rappeler le mode de formation des mots composés, leur graphie (avec un ou des traits d'union, sans trait d'union, en un seul mot), les éléments composants et les règles du pluriel dans ces cas.

Page 7 : Genre des noms communs de la liste d'Alpha

Masculin : comprimé, docteur, effet, étourdissement, horaire, jour, médicament, nom, pharmacien, problème, renouvellement, sevrage, traitement

Féminin : assurance, commercialisation, contre-indication, date, étiquette, expiration, interaction, maladie, ordonnance, pharmacienne, pilule, posologie, précaution, santé, somnolence

Placer les informations au bon endroit.

The diagram shows a prescription form with the following text and callouts:

Jasmine Lafleur, pharmacienne (9. Nom du pharmacien)
123, rue Principale
Montmagny (Québec)
G5V4M3 (3. Numéro de l'ordonnance inscrit au dossier du pharmacien) ☎ **248-0000**

9700001 (6. Nom du patient) **Rep. 6** (8. Nombre de renouvellement)

Monsieur Alpha (6. Nom du patient)

Un comprimé le matin (1. Comment prendre le médicament)
30 pilules X 100 mg (4. Concentration et quantité du médicament)
Dr Guy Lenoir (2. Nom du médecin)

Date : 97-08-05 (7. Date de la prescription)
Date de péremption : 99-08 (5. Date à laquelle il faut détruire le médicament)

1. Comment prendre le médicament
2. Nom du médecin
3. Numéro de l'ordonnance inscrit au dossier du pharmacien
4. Concentration et quantité du médicament
5. Date à laquelle il faut détruire le médicament

6. Nom du patient
7. Date de la prescription
8. Nombre de renouvellement
9. Nom du pharmacien

Page 11 : Vrai ou faux ?

1. **Faux.** Il faut toujours informer le médecin de tous les médicaments que je prends, y compris les vitamines, les produits naturels et les médicaments vendus sans ordonnance.
2. **Faux.** Il est préférable de revenir à la fréquence habituelle. En cas de doute, appeler le médecin ou le pharmacien.
3. **Vrai.**
4. **Faux.** Les effets secondaires sont souvent inconfortables mais seules les réactions médicamenteuses sont dangereuses.
5. **Faux.** Les médicaments peuvent être affectés par la chaleur et l'humidité.
6. **Faux.**
7. **Faux.** Il est en effet préférable de conserver les médicaments à l'abri de la lumière mais seule la date d'expiration peut nous indiquer la durée de conservation d'un médicament.
8. **Faux.** Il faut toujours conserver les médicaments dans leur contenant d'origine.
9. **Vrai.** Les pharmacies disposent de services qui leur permettent de détruire les médicaments de façon moins nuisible pour l'environnement.

Page 15 : Groupes du verbe

1er groupe : absorber, conserver, consommer, consulter, éviter, expirer, manger, soigner, traiter.

2e groupe : agir, finir, guérir, ralentir, se nourrir, subir.

3e groupe : boire, comprendre, dormir, écrire, lire, prendre, prescrire, suivre, vivre.

Page 16 : Verbes et définitions

1. S'occuper de rétablir la santé d'une personne : soigner
2. Suivre des yeux ce qui est écrit en le comprenant : lire
3. Garder en bon état : **conserver**
4. Demander un avis, un conseil : **consulter**
5. Supporter quelque chose parce qu'on y est obligé : subir
6. Recommander, ordonner : **prescrire**
7. Ne plus être valable : **expirer**
8. Être à nouveau en bonne santé : **guérir**

Pages 20-21 : Alpha à la pharmacie

1. Le nom sur l'étiquette est différent ainsi que l'apparence des comprimés et le prix est moins élevé.
2. Cinq noms commerciaux.
3. Les médicaments génériques sont moins coûteux car les dépenses liées à la production, à la promotion et à la publicité de ceux-ci sont moindres
4. Le lorazépam.
5. Non.
6. Un brevet.
7. La concurrence des fabricants.

Page 24 : Bonnet blanc et blanc bonnet

médicament	=	remède
prescription	=	ordonnance
somnolent	=	à moitié endormi
nocturne	=	de nuit
pilule	=	comprimé
docteur	=	médecin
éviter	=	s'abstenir
posologie	=	dosage
diurne	=	de jour
péremption	=	expiration
problème	=	difficulté

Pages 25-26 : À la racine des mots

1.
 - a) Antidépresseur : dépression
 - b) Anxiolytique : anxiété
 - c) Somnifère : sommeil
 - d) Tranquillisant : tranquillité, tranquille
 - e) Régulateur de l'humeur : régularité, régulier
 - f) Antipsychotique : psychose
 - g) Antiparkinsonien : Parkinson
2. D'après les réponses précédentes, quel sens a le préfixe « anti » ? **Contre.**

Page 27 : Cherchez l'intrus

1. c) capable
2. a) ordinaire
3. b) occupation
4. c) facultatif
5. a) par écrit
6. b) produire

Page 28 : Dans quel sens ?

1. Pharmacie a) magasin
 b) armoire
 c) science
2. Ordonnance a) prescription écrite d'un médecin
 c) décision de la Cour
3. Étiquette a) petite fiche placée sur un objet
 b) règles à observer en présence d'un grand personnage, protocole
4. Consommer b) accomplir
 c) détruire par l'usage

Pages 29-31 : Charades

1. Mon premier est la première note de la gamme : DO
Mon second est synonyme de raisonnable : SAGE
Mon tout détermine la concentration d'un produit : DOSAGE
2. Mon premier est le radical du verbe « dire » : DI
Mon second est une boîte dans laquelle on met son bulletin de vote aux élections et qui sert aussi à recueillir les cendres d'un mort : URNE
Mon tout préfère le soleil à la lune : **DIURNE**

3. Mon premier est un préfixe qui signifie « ancien » : EX
Mon second est un oiseau très bavard : PIE
Mon troisième est une quantité de nourriture distribuée à une personne ou à un animal pendant une journée : RATION
Mon tout est le moment où se termine un délai : **EXPIRATION**

4. Mon premier est le résultat d'une addition : SOMME
Mon second est le mot anglais pour dire non : NO
Mon troisième est le contraire de rapide : LENT
Mon tout éprouve des difficultés à se concentrer : **SOMNOLENT**

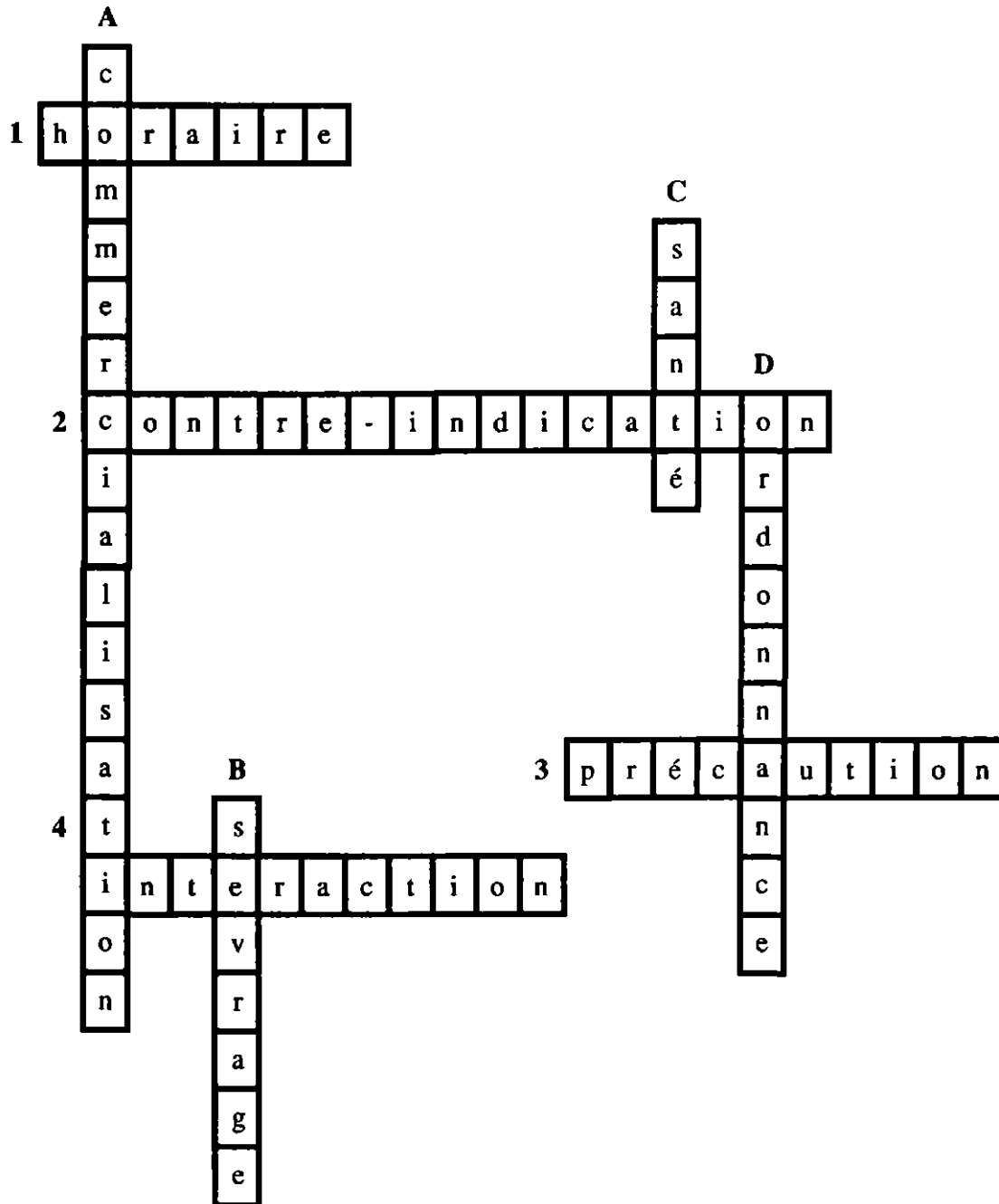
5. Mon premier est le verso d'une feuille ou le contraire de face: DOS
Mon second est un verbe qui veut dire couper avec une scie : SCIER
Mon tout contient un ensemble d'informations confidentielles : **DOSSIER**

6. Mon premier est la 2^e note de la gamme : RÉ
Mon second est un métal qui peut être forgé : FER
Mon troisième permet de saisir une tasse : ANSE
Mon tout désigne une autorité ou un texte auxquels on renvoie : **REFERENCE**

7. Mon premier est le contraire de rude : DOUX
Mon second se trouve sur l'horloge : L'HEURE
Mon tout fait mal : **DOULEUR**

8. Mon premier est un métal précieux : OR
Mon second nourrit mes poumons : AIR
Mon tout se planifie : **HORAIRE**

Pages 32-33 : Réviser en s'amusant (Mots entrecroisés)



Évaluation du matériel « Alpha santé mentale » par les formateurs et les formatrices

(S.V.P., compléter et retourner à l'adresse indiquée sur la couverture arrière.)

Nom de la formatrice ou du formateur :

Nom de l'organisme : _____

1. Quel est le titre du cahier que vous avez expérimenté

2. Encerclez le genre de groupe avec lequel vous avez utilisé ce matériel.
 - a) débutant* avec personnes atteintes de maladies mentales
 - b) intermédiaire* sans personnes atteintes de maladies mentales
 - c) avancé
 - d) multi-niveaux

3. Quel était le nombre de personnes au début des ateliers ?

4. Quel était le nombre de personnes à la fin des ateliers ?

5. Sur le thème présenté, inscrivez un chiffre de 0 à 5 pour chacun des items
(0 = insatisfait • 5 = très satisfait).
 - Intérêt pour le thème
 - Clarté des consignes
 - Clarté des objectifs
 - Genre d'activités proposées
 - Justesse des informations
 - Pertinence des aspects abordés
 - Niveau de difficultés
 - Présentation matérielle du cahier
 - Facilité d'utilisation
 - Variété des apprentissages
 - Satisfaction des participants(es)
 - Satisfaction de la formatrice ou du formateur

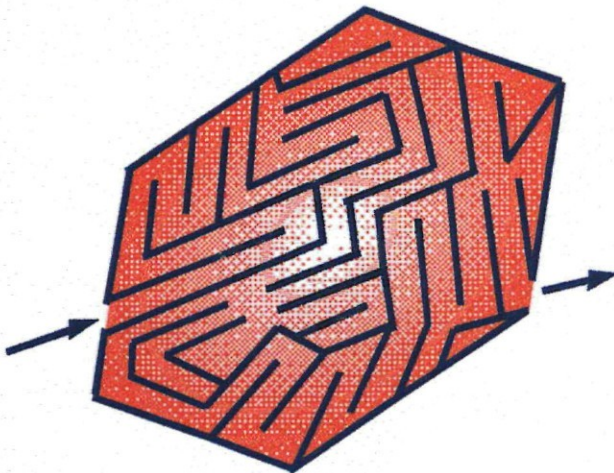
Veillez noter, s'il vous plaît

Vos commentaires :

Vos suggestions :

Cahiers Alpha santé mentale

Guide d'accompagnement



Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord

1998