

QUATRIÈME PARTIE : L'EXPOSÉ

Après avoir consacré tant d'énergie à réunir les participants et à planifier et organiser le programme, vous pouvez maintenant réfléchir à l'exposé même. La présente partie vous montre comment organiser des exposés efficaces et faire en sorte que chacun profite de sa participation.

4.1 QU'EST-CE QUI FAIT L'EFFICACITÉ D'UN EXPOSÉ DE SENSIBILISATION ?

Parler du vécu des personnes atteintes d'une maladie mentale et de leur famille

Chacune des trois localités où le programme a été mis en œuvre a adopté une formule légèrement différente pour l'exposé. Certaines ont utilisé un vidéo pour présenter les conférenciers, et d'autres ont projeté des transparents et prévu des activités complémentaires. D'autres ont fait une brève introduction avant de consacrer le reste de la séance aux conférenciers.

Après les exposés et les évaluations officielles et informelles, les élèves, les conférenciers et les organisateurs étaient tous d'accord que le témoignage du conférencier représente le volet le plus important. En effet, de nombreux participants ont recommandé d'accorder la priorité aux conférenciers plutôt qu'aux autres éléments de l'exposé, compte tenu des contraintes de temps. Ainsi, les conférenciers ont assez de temps pour présenter leur témoignage et répondre aux questions des élèves.

À Kingston, chaque exposé a été un peu différent des autres parce qu'il y a eu une variété de conférenciers et d'élèves, et différents milieux scolaires. La formule, par contre, était toujours plus ou

moins la même : les clients et les membres de leur famille présentaient leur témoignage, puis les élèves étaient invités à leur poser des questions.

Préparatifs et activités de suivi

Si l'exposé est consacré presque entièrement aux conférenciers, il faut y préparer les élèves au préalable. Le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* propose des exemples d'activités pratiques que les enseignants peuvent faire avant et après l'exposé.

4.2 LIGNES DIRECTRICES POUR UN EXPOSÉ RÉUSSI

Dans la présente section, nous expliquons comment organiser un exposé efficace en énumérant les tâches à accomplir avant, pendant et après l'exposé. Cette section compte deux parties : la première pour les organisateurs et la seconde pour les conférenciers. La section destinée au personnel enseignant se trouve dans le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant*.

Vous pouvez photocopier ces sections et les distribuer aux personnes concernées pour les aider à se préparer et à donner un exposé efficace.

CONSEILS AUX ORGANISATEURS

Les organisateurs ont beaucoup à faire. Ils doivent tenir compte des détails et de la logistique de l'exposé et s'assurer que le tout se déroule bien. Ils jouent le rôle d'intermédiaires entre les écoles, les enseignants et les conférenciers, ainsi que de personnes-ressources pour le programme.

Voici une liste de conseils et de recommandations à l'intention des organisateurs, que nous avons recueillis auprès de personnes qui ont déjà planifié et donné des exposés dans leur localité.

Adaptez l'exposé au public cible

Il est important d'adapter l'exposé au public cible. Utilisez le questionnaire de la partie précédente pour vous assurer que l'exposé est pertinent pour l'auditoire. Il pourrait également aider les

conférenciers à se préparer à répondre à certaines questions et préoccupations. Tenez compte du niveau de connaissance et de maturité de l'auditoire.

Appuyez les conférenciers

Les conférenciers ont besoin de soutien pour préparer leurs exposés. Les membres du comité organisateur peuvent servir d'auditoire pendant les répétitions, leur faire des observations et leur donner des conseils pour mieux structurer leur témoignage. Les renseignements recueillis sur le contexte particulier de l'école aideront les conférenciers à adapter leur exposé.

À Hamilton, plusieurs conférenciers étaient plutôt jeunes et n'avaient pas beaucoup d'expérience comme orateurs. Le comité les a aidés à structurer leur témoignage et leur a enseigné des compétences générales en présentation. Les conférenciers ont fait des répétitions devant quelques membres de la coalition, qui leur ont donné du soutien, des conseils et leurs observations.

À Kingston, la représentante de la Mood Disorders Association a fait appel à ses relations pour recruter des clients et des spécialistes de la santé mentale comme conférenciers. Certaines personnes ont accepté d'être des remplaçants, ce qui s'est révélé très utile lorsque le jour de l'exposé, l'un des conférenciers invités n'a pu se présenter.

Attendez-vous à des imprévus

Prévoyez des remplaçants au cas où l'un de vos conférenciers ne pourrait se présenter.

La logistique de l'exposé

Prévoyez de préférence deux ou trois conférenciers par jour ; vous pouvez même aller jusqu'à quatre, selon le temps dont vous disposez. Chaque conférencier devrait disposer d'au moins 10 minutes pour faire son exposé, et vous devriez laisser cinq minutes entre les exposés pour que les élèves puissent poser des questions.

Après les exposés, réservez une autre période de questions d'au moins 15 minutes. Certains élèves préféreront poser leurs questions directement aux conférenciers, pour éviter que toute la classe ne les entende. Prévoyez donc au moins 10 minutes de discussion libre après la période de questions.

Réfléchissez bien à l'aménagement de la pièce. Les conférenciers doivent se sentir à l'aise, et les élèves doivent pouvoir les voir et les entendre. Choisissez une pièce assez grande pour le groupe, mais assez petite pour conserver une certaine intimité.

Exemple de calendrier pour les organisateurs

AVANT L'EXPOSÉ

Deux mois avant :

- Obtenez les services de plusieurs remplaçants au cas où un conférencier invité ne pourrait se présenter.
- Aidez les conférenciers à préparer leur exposé. Rappelez-leur de donner un témoignage chronologique, adapté à un auditoire de jeunes.

- Assurez-vous que les enseignants ont prévu de faire les activités d'apprentissage préparatoires et demandez-leur s'ils ont besoin d'autres ressources.
- Rappelez aux enseignants l'importance de faire assister à l'exposé un conseiller en orientation ou un travailleur social pour donner suite aux préoccupations des élèves, le cas échéant, ou demandez à un spécialiste de la santé mentale de la coalition de s'y présenter pour fournir du soutien et assurer un suivi.

Un mois avant :

- Dressez une liste de ressources locales en santé mentale.
- Réunissez de la documentation que vous disposerez sur une table lors de l'exposé.

Deux semaines avant :

- Téléphonnez aux conférenciers pour leur rappeler la date et l'heure de l'exposé, et leur demander si leurs préparatifs avancent bien.
- Demandez aux conférenciers s'ils seraient intéressés à participer à une discussion pour faire le bilan après l'exposé. Dans l'affirmative, prenez les dispositions nécessaires.

Une semaine avant :

- Communiquez avec l'enseignant hôte et réglez les détails de dernière minute.
- Assurez-vous d'avoir accès à un local pour faire le bilan après l'exposé.
- Coordonnez le transport des conférenciers.

La veille :

- Rappelez aux conférenciers l'heure et l'endroit de l'exposé, et où vous leur donnez rendez-vous avant l'exposé.

LE JOUR DE L'EXPOSÉ

- Arrivez une heure à l'avance pour vous assurer que la pièce est bien aménagée.

Pendant l'exposé :

- Présentez le programme, les conférenciers et les membres du comité qui sont présents.
- Assurez-vous que les activités se déroulent selon l'horaire prévu.
- Animez la période de questions.

APRÈS L'EXPOSÉ

- Faites un suivi auprès des enseignants.
- Recueillez les résultats de l'évaluation.
- Envoyez des lettres ou des cartes de remerciement aux enseignants et aux personnes-ressources de l'école.

CONSEILS AUX CONFÉRENCIERS

Les personnes qui ont déjà eu une maladie mentale sont les membres clés du groupe. Votre contribution revêtira beaucoup d'importance non seulement pendant les exposés, mais également pendant l'élaboration et la mise en œuvre du programme. Votre expérience aidera le groupe à réfléchir sur différentes questions, notamment la façon dont on doit s'exprimer quand on parle de maladies mentales et des personnes qui en sont atteintes, le rôle que devraient jouer les spécialistes de la santé mentale dans l'exposé, ainsi que le temps consacré à différents aspects de l'exposé.

Voici une liste de conseils et de recommandations à l'intention des conférenciers. Ils proviennent d'une variété de personnes qui se sont adressées à différents auditoires au sujet de leurs expériences en tant que personnes atteintes d'une maladie mentale.

Pensez à votre auditoire

En planifiant votre exposé, pensez à votre auditoire. Quel âge auront les jeunes ? Que savez-vous de leurs intérêts et préoccupations ? S'est-il passé quelque chose à l'école ou dans la collectivité qui aura une incidence sur leurs réactions lors d'une discussion sur la santé mentale et les maladies mentales ? (Les organisateurs de l'exposé pourront vous fournir certains de ces renseignements. En effet, lors de leurs réunions avec les responsables de l'école, ils auront recueilli des renseignements de base sur les élèves, l'école et les questions d'intérêt.)

Réfléchissez à ce que vous avez vécu pendant votre adolescence. Comment vous sentiez-vous à cet âge ? Qu'est-ce qui se passait au plan social, affectif, scolaire et familial ? Y avait-il chez vous des signes avant-coureurs de maladie mentale à l'époque ? En donnant à votre jeune public des exemples et des récits qu'ils pourront comparer à leurs propres expériences, vous pourrez les faire profiter au maximum de votre exposé.

Pensez au message que vous voulez véhiculer

Que voulez-vous que votre auditoire retienne de votre exposé ? Lors d'un exposé typique, trois ou quatre personnes feront part de ce qu'elles ont vécu vis-à-vis de la maladie mentale et des préjugés. Comme vous n'aurez pas beaucoup de temps, vous voudrez sans doute souligner deux ou trois points et établir un lien entre ces points et vos expériences.

Parlez de vos expériences mais tenez compte du fait que certaines questions doivent être abordées avec délicatesse pour éviter de fournir par inadvertance des renseignements que les élèves pourraient utiliser pour commettre des actes destructeurs. Par exemple, ne donnez pas de renseignements détaillés sur les pensées suicidaires ou les tentatives de suicide. Si vous parlez des troubles de l'alimentation, ne discutez pas de la façon de se purger ni d'autres techniques d'amaigrissement.

Familiarisez-vous avec les exposés des autres conférenciers. Vous éviterez ainsi de parler des mêmes choses et vous pourrez vous donner du soutien et échanger vos points de vue sur vos expériences communes.

Donnez un aspect informatif à votre exposé, par exemple, des statistiques ou des faits pertinents sur la maladie mentale, pour placer vos expériences dans un contexte plus large. Faites-le d'une façon qui retiendra l'attention de votre auditoire.

Déterminez ce dont vous voulez parler

Réfléchissez sur ce que vous êtes disposé à révéler à votre auditoire. C'est à vous de décider ce que vous direz et ce que vous passerez sous silence. Si quelqu'un vous pose une question qui vous met mal à l'aise, vous pouvez lui dire que vous préférez ne pas parler de ce sujet, ou ne pas répondre à la question. Pendant vos répétitions, exercez-vous à exprimer votre refus de diverses façons.

Au moment de commencer à élaborer votre exposé, il est bon de prendre des notes. Pensez à votre expérience de la maladie mentale et essayez de mettre les événements en ordre chronologique. Quand avez-vous commencé à éprouver des symptômes de maladie mentale ? Quel âge aviez-vous ? Qu'est-ce qui se passait à ce moment-là dans votre vie sociale, affective ou familiale ? Que pensiez-vous de ce qui vous arrivait ? À qui avez-vous demandé de l'aide ? Le traitement que l'on vous a prescrit a-t-il marché tout de suite, ou avez-vous dû essayer différents traitements ? Quel effet ont eu sur vous les préjugés associés à la maladie mentale ?

Demandez l'avis d'autres personnes

Après avoir pris quelques notes, demandez l'avis d'autres personnes. Racontez-leur votre histoire, en suivant vos notes. Demandez à quelqu'un de vous chronométrer et de vous faire des observations sur le contenu.

Il pourrait être utile de demander l'avis de votre famille et de vos amis. En effet, peut-être que vous avez négligé des aspects importants de votre vécu, ou que leur point de vue sur les situations que vous avez vécues diffère du vôtre et mériterait d'être inclus.

Rédigez maintenant votre exposé en détail. Si vous avez de l'expérience comme orateur, écrivez les principaux points sur une fiche que vous consulterez pendant votre exposé. Sinon, vous vous sentirez peut-être plus à l'aise avec un texte préparé.

Un conférencier associé au programme de sensibilisation de Kingston a illustré l'incidence de la schizophrénie dans la population en général de la façon suivante. Il a commencé en demandant combien d'élèves il y avait à l'école. Ensuite, il a appliqué à la population scolaire la statistique selon laquelle une personne sur 100 contracte la schizophrénie pour obtenir le nombre estimatif d'élèves qui en seront atteints un jour. Cette stratégie a aidé les élèves à établir un lien entre leur propre vie et une statistique sur la maladie mentale.

Exemple de calendrier pour les conférenciers

AVANT L'EXPOSÉ

Deux mois avant :

- Confirmez votre participation à l'exposé de sensibilisation.
- Confirmez l'endroit et la date de l'exposé ainsi que l'auditoire. Confirmez aussi où et quand vous vous réunirez avec les autres conférenciers et s'il y aura une réunion pour faire le bilan par la suite.
- Commencez à rédiger votre exposé.
- Réunissez-vous avec les autres conférenciers et déterminez ce dont ils parleront.
- Participez à une réunion du comité de planification. À cette réunion, vous vous exprimerez sur les questions qui vous intéressent, notamment :
 - le contenu de l'exposé ;
 - le rôle des spécialistes de la santé mentale, des clients et des membres de la famille pendant l'exposé ;
 - l'aménagement de la pièce ;
 - d'autres questions.

Un mois avant :

- Prenez les dispositions nécessaires pour vous rendre à l'endroit de l'exposé et pour le trajet du retour.
- Terminez vos notes et demandez l'avis d'amis, de membres de votre famille et d'autres personnes.
- Commencez à répéter votre exposé.

Une semaine avant :

- Téléphonnez à la personne-ressource du comité de planification pour savoir s'il y a eu des changements d'endroit, d'heure et d'attentes quant à l'exposé.

La veille :

- Vérifiez une dernière fois auprès de la personne-ressource du comité de planification si toutes les dispositions ont été prises.
- Au besoin, demandez un appel de réveil le jour de l'exposé.

PENDANT L'EXPOSÉ

- N'oubliez pas que si une question vous met mal à l'aise, vous n'êtes pas obligé d'y répondre.

APRÈS L'EXPOSÉ

- Communiquez avec le comité pour échanger vos impressions sur le déroulement de l'exposé et les aspects à modifier pour la prochaine fois.
- Ne perdez pas contact avec le comité ; ses membres sont une bonne source de soutien pour vous et d'autres personnes.

OUTILS

- Exemple de présentation
- Principales questions à poser pour structurer les exposés

EXEMPLE DE PRÉSENTATION

(du programme de Kingston)

« Bonjour à tous et bienvenue à notre discussion sur la maladie mentale. Notre objectif consiste à dissiper les mythes et idées fausses qui circulent au sujet des personnes qui ont une maladie mentale.

En effet, beaucoup de préjugés entourent ceux parmi nous qui sont atteints d'une maladie mentale. Avant tout, précisons qu'une maladie mentale est une maladie physique, au sens où c'est le cerveau, une partie du corps, qui ne fonctionne pas bien.

Il y a d'autres mythes courants dans notre société, selon lesquels les personnes atteintes d'une maladie mentale ont tendance à être violentes, que la schizophrénie est causée par un manque de compétences parentales, que la maladie mentale est contagieuse et que toutes les personnes sans abri ont une maladie mentale.

En Ontario, quand on pense à une personne qui a une maladie mentale, on s' imagine une personne marginale, incapable d'occuper un emploi et de contribuer à la société. Je suis atteinte de dépression et d'un trouble anxieux, mais grâce aux médicaments et à la psychothérapie, j'ai accumulé 30 ans de carrière dans l'enseignement et j'ai élevé trois enfants qui sont allés à l'université.

Vous ne le savez peut-être pas, mais nombre de personnes célèbres ont souffert de diverses maladies mentales tout au long de l'histoire : Abraham Lincoln, Winston Churchill, Kurt Cobain, Charles Schultz et Robin Williams, pour n'en citer que quelques unes. Vous conviendrez que ces personnes ont contribué à la société et l'ont enrichi.

Aujourd'hui, nous participons à un programme parrainé conjointement par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale et la Mood Disorders Association of Ontario. Comme je l'ai mentionné, cette discussion a pour but de dissiper certaines idées fausses sur les personnes atteintes d'une maladie mentale. Pour ce faire, nous entendrons ce matin le témoignage de deux personnes : la première est atteinte de dépression, et l'autre de schizophrénie. Demain, trois personnes prendront la parole. L'une a le trouble bipolaire, la deuxième un trouble de l'alimentation et la troisième nous expliquera ce que c'est que de vivre avec un membre de sa famille qui est atteint d'une maladie mentale.

Les conférenciers auront la parole pendant environ 15 minutes. Après chaque exposé, il y aura une période de questions et réponses de cinq minutes. S'il reste du temps à la fin, vous pourrez également poser d'autres questions.

Permettez-moi maintenant de vous présenter notre premier conférencier. »

PRINCIPALES QUESTIONS À POSER POUR STRUCTURER LES EXPOSÉS

Pour les personnes qui ont eu une maladie mentale

- À quel âge avez-vous éprouvé vos premiers symptômes de maladie mentale ?
- Comment était votre vie avant que ces symptômes ne se manifestent ?
- Qu'avez-vous ressenti quand les premiers signes de maladie sont apparus ?
- Comment votre entourage a-t-il réagi à votre maladie ? (famille, amis, collègues, élèves, etc.)
- Quel genre de soutien vous a semblé le plus utile ?
- Comment les préjugés vous ont-ils affecté ?
- Quels sont vos objectifs, réalisations ou défis actuels ?

Ajoutez d'autres questions au besoin.

Pour les membres de la famille

- À quel âge le membre de votre famille a-t-il éprouvé ses premiers symptômes de maladie mentale ?
- Comment était votre vie avec (membre de la famille) avant que ces symptômes ne se manifestent ?
- Qu'avez-vous ressenti quand (membre de la famille) a présenté ses premiers signes de maladie ?
- Comment votre entourage a-t-il réagi à la maladie de (membre de la famille) ? (famille, amis, collègues, élèves, etc.)
- Quel genre de soutien vous a semblé le plus utile ?
- Comment les préjugés vous ont-ils affecté ?
- Comment est la vie avec (membre de la famille) aujourd'hui ?

Ajoutez d'autres questions au besoin.