



VOYEZ CE PRÉSENT ENTRE VOS MAINS
COMME UN GRIMOIRE MAGIQUE.
IL POURRAIT VOUS AIDER À FAIRE SURGIR
LE MONDE QUE VOUS SOUHAITEZ.

Nous avons compilé ce florilège d'idées pour vous aider à réunir les gens avec qui explorer toute l'ingéniosité et la confusion que nous portons en nous. Nous espérons que ces propositions vous inciteront à parler, hurler, danser, créer et contribuer à changer le monde autour de vous. Nous espérons que vous rendiez un peu moins gris, moins désert, moins froid. Nous espérons que vous trouverez les mots pour toutes les parties de vous-même y compris les plus dénichetées pleines de cicatrices, et nous espérons que vous puissiez les rassembler avec celles et ceux qui vous entourent et que vous découvriez que vous n'êtes vraiment pas seul.e. Il y en a tant d'entre nous par ici, nous attendons que vous nous rejoignez avec toute votre beauté tordue et votre folie.

icarus.poivron.org

LES AMIES SONT
LE MEILLEUR DES
REMÈDES



Assemblé par

THE ICARUS PROJECT

Guide
pour créer
des réseaux de soutien
en santé
mentale

Revue, réseaux et sites internet

La revue Sans Remède <http://sansremede.fr/>

Le Réseau français des entendeurs de voix (R.E.V)

<http://www.revfrance.org/>

Le Groupe Information Asiles <http://www.groupeinfoasiles.org/>

Le cercle de Réflexion et de Proposition d'Actions sur la psychiatrie

(C.R.P.A) <http://psychiatrie.crpa.asso.fr/>

Exemplaires de la revue Marges (1974-1979)

<http://archivesautonomies.org/spip.php?article102>

Brochures subversives <https://infokiosques.net/antipsychiatrie>

Films de fictions

Shock Corridor (1963) Samuel Fuller

Persona (1966) Ingmar Bergman

FamilyLife (1971) Ken Loach

Une femme sous influence (A Woman Under the Influence) (1974) John Cassavetes

Un homme qui dort (1974) Bernard Queysanne, Georges Perec

Vol au dessus d'un nid de coucou (One Flew Over the Cuckoo's Nest)

(1975) Milos Forman

Un Ange à ma table (An Angel at My Table) (1990) Jane Campion

Les gens normaux n'ont rien d'exceptionnel (1992) Laurence Ferreira Barbosa

Clean, shaven (1994) Lodge Kerrigan

Shine (1996) Scott Hicks

Holy Smoke (1998) Jane Campion

Une vie volée (Girl Interrupted) (1999) James Mangold

Un homme d'exception (A Beautiful Mind) (2001) Ron Howard

Donnie Darko (2001) Richard Kelly

Waking Life (2001) Richard Linklater

Spider (2002) David Cronenberg

Je suis un cyborg (Ssa-i-bo-geu-ji-man-gwen-chan-a) (2006) Chan-wook Park

Shutter Island (2010) Martin Scorsese

Take shelter (2011) Jeff Nichols

Stonehearst Asylum (2014) Brad Anderson

Films documentaires

Tarnation (2003) Jonathan Caouette

Sainte Anne, Hôpital Psychiatrique (2010) Ilan Klipper

Un monde sans fou (2010) Phillipe Borrel

Maladies à vendre (2011) Anne Georget

Cette brochure est la traduction de "*Friends Make The Best Medicine - A guide to creating Community Mental Health Support Networks*", parue la première fois en 2006 et réactualisée en 2013. Elle a servi à créer des groupes locaux affiliés au Projet Icarus, ou qui s'en inspire, partout dans le monde.

Visions de Pissenlits et Graines portées par le vent

Le sol nu ne reste pas nu.

Des plantes tenaces dites " espèces pionnières " trouvent des manières de propager et d'étendre leurs racines profondément dans la terre, créant des abris pour toutes sortes de créatures et enrichissant le sol au gré de leurs cycles de vie et de mort.

On nous apprend à voir la plupart des espèces pionnières les plus communes comme de mauvaises herbes ; des plantes comme le pissenlit, dont les solides racines pivotantes s'étendent bien en-dessous des couches arables pour atteindre les minéraux cachés dans des couches profondes du sous-sol. Le pissenlit extirpe ces minéraux et les incorpore dans ses feuilles et ses fleurs. Quand il meurt et se décompose, tous les nutriments qui étaient enfermés sous terre sont libérés, rejoignant les niveaux supérieurs du sol et rendant la nourriture disponible aux prochaines générations de plantes.

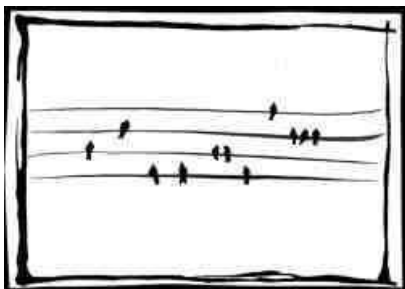
Ce manuel est pour quiconque veut créer des groupes inspirés par la vision du Projet Icarus. Nous imaginons les groupes Icarus comme des pissenlits sauvages et imprévisibles : nourrissant les sols appauvris d'une société

dominée par les entreprises, traversant l'obscurité fertile de la folie pour émerger avec de nouvelles inspirations et perspectives de changements.

Les plantes pionnières créent des nuées de minuscules graines légères, dotées de poils fins qui agissent comme des parachutes pour empêcher qu'elles ne succombent trop vite à la gravité, et les maintenir en suspension tandis qu'elles parcourent des distances immenses portées par le vent.

Nous voyons cette brochure comme une des façons dont le Projet Icarus disperse ses graines, délivrant des messages de mondes cachés qui pourraient voyager loin, atteindre et nourrir tous les niveaux de sol endommagé. Nous espérons qu'en travaillant ensemble avec une vision commune, nous pouvons nous maintenir en suspension et naviguer entre génie et folie avec un peu moins de risque de nous écraser. Nous espérons que les vérités et visions pour lesquelles nous nous sommes battus saisiront le souffle du vent, et planteront des petites graines de révolution et de communauté partout dans le monde...





SOMMAIRE

- 1 Visions de pissenlit
- 3 Racines souterraines: Visions pour résister à la Monoculture et construire de la communauté
- 7 Briser les murs autour de la folie et de la maladie mentale : un guide pour organiser des groupes Icarus
- 14 Organiser des événements publics
- 19 Groupes d'entraide et espaces d'écoute
- 26 Boîte à outils Icarus
- 30 Les objectifs du projet Icarus
- 31 PréDéambule aux rencontres Icarus
- 33 Un aperçu du projet Icarus actuel (2013)
- 34 Contacts Icarus



Notes de traductions:

1: Community : désigne le collectif, le groupe affinitaire, de même que les proches, le quartier, la commune. *Community* a un sens plus étendu, marqué par l'entraide, le partage - et peut-être plus chaleureux - que les termes *communauté* et *communautaire* qui, en France, semblent avoir quelques connotations sectaires ou administratives.

2: N'a pas encore d'équivalent francophone au moment où nous écrivons (janvier 2015)

3: Freeskool: Parfois aussi appelée Anarchistic Free School: espace de partage de savoir-faire, d'informations et de connaissances selon des principes d'organisation horizontale et d'apprentissage collaboratif.

Autres ressources utiles

Les références et liens suivants, compilés par les traducteurices, bien que de qualités et de pertinences inégales, peuvent devenir une base pour discuter, réfléchir et agir collectivement.

Il y en a bien évidemment d'autres. Afin d'éviter des contresens nous n'avons pas voulu mentionner ici des ressources d'informations qui relaient le discours dominant sur le sujet, ni celles qui visent la réforme et donc la continuité du système psychiatrique, ni celles qui émanent directement de labos pharmaceutiques, ni des associations et sites en liens avec les lobbys des industries du médicament, ni celles qui proviennent de la CCDH, filiale de l'église de scientologie, qui nous semblent toutes aussi néfastes qu'elles sont surabondantes sur le net.

Emissions de radio et documents sonores

L'Intempestive: Folies, série autour de la psychiatrie et surtout de ses alternatives <http://www.intempestive.net/folies>

Crio Cuervos, Un outil de résistance au pouvoir psy, un élan vers des pratiques collectives, dans un processus de libération de la psychiatrie. <http://www.canalsud.net/?-Crio-cuervos->

L'Entonnoir, tous les mercredis sur radio libertaire (89,4 FM en région parisienne) de 10:30 à midi. <http://media.radio-libertaire.org/>

Rester en Contact Avec le Projet Icarus

Vous êtes confronté à un problème pour lancer votre groupe, vous naviguez en terrain confus ou vous avez du mal à voir comment franchir l'étape suivante ? Vous avez des questions ou des idées sur l'organisation locale ? La communauté du Projet Icarus est un réseau de gens qui s'entraident. Restez en contact !

Par Internet

www.theicarusproject.net

Allez voir nos forums pour obtenir de l'aide ou débattre

Rejoignez-nous sur facebook pour des discussions en live, recevoir et partager sur les événements récents à travers le monde sur la santé mentale radicale

Par e-mail

infos générales : info@theicarusproject.net (english)

Pour rejoindre l'organisation d'un projet local de santé mentale dans votre région, écrivez à support@theicarusproject.net

Newsletter?

Inscrivez-vous pour recevoir notre newsletter pour se tenir à jour des activités du Projet Icarus partout dans le monde. Environ 4 envois dans l'année -- Nous vous promettons de ne pas saturer votre boîte mail !

Pour les francophones:

projeticarus@poivron.org

(pour contacter l'équipe traductrice de cette brochure)

et pour en savoir plus: <https://icarus.poivron.org>

Racines Souterraines : Visions pour Résister à la Monoculture et Construire de la Communauté¹.

Nous pouvons voir partout au bord des autoroutes, d'énormes champs de maïs identiques qui s'étendent sur des kilomètres bordés d'un océan infini de supermarchés, de parkings et de lotissements.

Nous pouvons voir sur nos comptoirs de cuisine et dans nos salles de classe, la même canette de soda sur une table du Caire ou du Kentucky, la même définition du « progrès » et de la « liberté » dans les manuels du monde entier.

La monoculture – le fait de répliquer une unique plante, un produit ou une idée sur des espaces gigantesques – est certainement la plus instable, la moins durable et la moins imaginative des formes d'organisation qui soit, mais à court terme cela permet de faire tourner le système en douceur et de conserver le pouvoir entre les mains d'un petit nombre de gens.

Dans la logique du monde moderne, que ce soit aux champs ou dans la classe du lycée, la diversité est inefficace et difficile à gérer. Les gens de pouvoir ont compris depuis longtemps qu'il était plus facile de contrôler les choses si tout le monde mangeait la même nourriture, écoutait la même musique, lisait les mêmes livres, regardait les mêmes émissions de télé et parlait le même langage. Voilà ce que nous appelons le monoculte et alors que nous serions sensés être de plus en plus reliés par cette nouvelle « culture globale », nous sommes de plus en plus isolés les un-es des autres. Les choses

semblent de plus en plus vides, tant d'entre nous finissent seul-es et déraciné-es se demandant pourquoi tout va si mal.

Dans la nature, les choses sont très différentes. Dans les anciennes forêts tout est relié, la mousse, le lichen, les fougères, les ronces jusqu'aux oiseaux et aux scarabées. Notre esprit humain sépare toutes les parties

de la forêt en pièces détachées alors que la plupart du temps, il serait plus pratique de la voir comme un seul organisme géant avec des éléments fonctionnant tous ensemble. Les arbres entremêlent leurs racines et communiquent de manière souterraine. Nous pouvons le voir le long des



ravins et des lits de rivières, là où une tranchée sur un flanc de colline révèle des enchevêtrements de racines totalement imprévisibles, qu'aucun-e scientifique n'aurait pu imaginer ou planifier malgré toutes les lois de la physique. Quelque chose dans ces entrelacs explique comment ces arbres peuvent se pencher selon des angles défiant la gravité, s'accrocher aux vents les plus violents et survivre, pliant sans se rompre, s'adaptant selon des courbes imprévisibles au gré des respirations, des éclats, des pluies et des brûlures du monde. Le béton ne peut pas faire tout cela. Il y a beaucoup à apprendre sur la façon dont la





Quelque chose de l'architecture vivante du chaos et du temps, des forêts séculaires et des algues microscopiques, survit dans les lignes droites et les institutions carrées auxquelles on nous demande de croire.

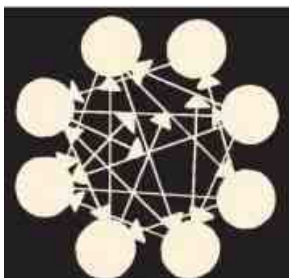
Nous pensons que les gens n'appartiennent pas aux grilles ni aux boîtes des monocultures désolées et déconnectées. Les humains sont des créatures qui savent s'adapter et tandis que beaucoup de gens apprennent à s'adapter, certain-e d'entre nous ne peuvent appréhender le monde moderne, quelles que soient les médicaments ou les années d'école ou les programmes de modification du comportement par lesquels nous avons dû passer.



N'importe quel modèle réaliste de santé mentale devrait commencer par accepter qu'il n'y a aucun modèle standard en ce qui concerne l'esprit et qu'aucun d'entre nous n'est qu'une simple unité conçue pour être convenable et efficace. Peu importe à quel point vous êtes aliéné-e par le monde autour de vous, peu importe à quel point vous vous sentez à coté de la plaque ou déprimé-e ou déconnecté-e : vous n'êtes pas tout-e seul-e. Votre vie dépend des vies d'un nombre incalculable d'autres êtres, depuis les microbes dans vos cils jusqu'à la personne qui a pavé votre rue. Le monde est tellement plus beau et complexe qu'il n'y paraît en surface.



Il y en a tellement d'entre nous, par ici, qui perçoivent le monde avec une peau fine et un cœur lourd, qui sont appelé.es fou.folles parce qu'ils.elles sont trop plein.es de feu et de douleur, qui savent que d'autres mondes existent et sont mal à l'aise dans cette version de la réalité. Nous avons surgi des trottoirs et fait s'épanouir toutes sortes de fleurs inadaptées, depuis aussi longtemps que les gens marchent sur cette terre.



Beaucoup d'entre nous accèdent à des couches secrètes de la conscience – vous pourriez nous voir comme des racines de pissenlits qui rassemblent les minéraux des strates cachées du sol que les autres plantes ne peuvent atteindre. Si nous avons de la chance, nous pourrions les partager avec tout le monde en surface. Parce-que nous ressentons les choses plus fortement que les autres, beaucoup d'entre nous ont des visions de comment les choses pourraient changer, pourquoi elles devraient changer, et c'est douloureux de les garder pour soi.

Parfois on nous appelle malades et parfois on nous dit sacrés, mais peu importe comment ils nous nomment, nous sommes une partie essentielle de ce qui fait de cette planète un tout.



Un Aperçu Du Projet Icarus (printemps 2013)

Aujourd'hui le Projet Icarus est soutenu par un réseau de dingues et d'alliés partout dans le monde. A l'automne dernier, nous avons célébré notre dixième anniversaire avec des expos d'art, des nuits de performances et des ateliers de partage de savoirs, sur les deux côtes de l'Amérique du Nord. Nos publications ont été traduites en espagnol, français, allemand, italien, hébreu, et croate. Des gens utilisent des matériaux Icarus dans des salles de fac, et échafaudent des plans pour faire des *madness studies* une discipline académique. Nos affiches et flyers d'info sont distribués à des défenseurs de mineurs et des pairs aidants partout dans le pays. Il y a des groupes locaux inspirés d'Icarus dans des endroits aussi éloignés que le Nord Dakota, l'Argentine ou l'Inde.

Au fil des ans la structure organisationnelle a pris différentes formes, en partant de deux gamins excités puis d'un collectif travaillant depuis un bureau à Manhattan, jusqu'à un réseau plus décentralisé. Une chose formidable avec le Projet Icarus, c'est que prendre soin les un.es des autres c'est aussi notre boulot : nous sommes autant un groupe de soutien mutuel qu'un collectif vigilant quant à son fonctionnement, et nous faisons tout pour créer une nouvelle manière de travailler ensemble, où la recherche de productivité n'aurait pas à éclipser la vulnérabilité. Nous pouvons être complètement humains avec toute notre douleur, nos crises et nos souffrances, et malgré tout être parties prenantes d'un effort collectif. Nous essayons de planifier ça de telle sorte qu'au moins deux personnes soient stables pendant que les autres parcourent leurs montagnes russes schizo-maniaco-dépressives, mais il arrive que les calendriers ne soient pas synchrones, et qu'on touche toutes le fond, ou qu'on se retrouve en orbite en même temps.

Ce qui nous occupe en ce moment c'est de monter un comité visionnaire et consultatif pour aider l'organisation d'Icarus à s'orienter sur les dix prochaines années.

Ce comité sera pour partie composé de membres d'Icarus de longue date, et pour partie de nouvelles personnes venant des mouvements pour la justice sociale, qui apporteront un regard neuf, de nouvelles idées et stratégies. On espère donner les commandes aux communautés actuellement sous-représentées, particulièrement les personnes de couleur ou les gens économiquement marginalisés, et élargir le nombre des personnes impliquées dans la prise de décision. Nous voulons rendre les outils et les ressources d'Icarus accessibles et pertinentes à bien plus de monde encore.

Une chose formidable avec le Projet Icarus, c'est que prendre soin les un.es des autres c'est aussi notre boulot : nous sommes autant un groupe de soutien mutuel qu'un collectif vigilant quant à son fonctionnement, et nous faisons tout pour créer une nouvelle manière de travailler ensemble, où la recherche de productivité n'aurait pas à éclipser la vulnérabilité. Nous pouvons être complètement humaines avec toute notre douleur, nos crises et nos souffrances, et malgré tout être parties prenantes d'un effort collectif.

Principes de Fonctionnement pour les Réunions

Ce rassemblement a quelques principes de base pour s'assurer de son caractère inclusif, de la sécurité au sein de cet espace, et permettre un dialogue ouvert :

- On « écoute comme des alliés.es ». Nous respectons une large diversité de choix et de perspectives, même si nous sommes en désaccord, nous ne jugeons ni n'invalidons l'expérience des autres. On essaye de ne pas s'interrompre. Quand c'est à notre tour de parler, nous pouvons demander aux autres des retours ou des conseils, ou juste d'écouter sans faire de réponse. Toutes les réponses s'inscrivent dans une démarche positive de soutien et de respect.

- Nous pratiquons aussi le « mets-toi en avant, mets-toi en retrait » (*move up move back*). Les personnes silencieuses sont encouragées à parler, et celles qui parlent beaucoup à donner leur chance aux autres. Nous invitons les nouvelles personnes à se présenter si elles le souhaitent. Et le silence est toujours possible.

- En tant que communauté, nous essayons d'utiliser la « vision de la chouette », autrement dit la capacité à écouter attentivement l'orateur tout en restant attentif.ve aux besoins du groupe tout entier. Garder en tête que d'autres personnes peuvent avoir envie de parler, ou quand on pourrait tou.tes avoir besoin de faire une pause par exemple.

- Pour nous, quand une personne s'affranchit d'une oppression, cela contribue à la libération de tous.tes. Il en va de la responsabilité du groupe de refuser le racisme, le classisme, le sexisme, le validisme, l'âgisme, l'homophobie, la transphobie, et les autres formes de préjugés. Nous nous sensibilisons les un.es les autres dans un esprit de solidarité, et tenons les autres pour responsables de leur comportement sans critiquer qui elles sont en tant que personnes.

- Nous respectons les croyances spirituelles, les états altérés de conscience, et les définitions de la réalité qui échappent au point de vue matérialiste standardisé.

- Pour être aussi clair que possible, nous parlons au groupe de notre vécu propre et à la première personne. Cela nous permet d'éviter les malentendus, et fait appel à notre sensibilité et à notre confiance.

- Pour créer de la confiance, nous respectons la confidentialité. Le groupe décide du niveau de divulgation et d'ouverture à l'extérieur du groupe.

Ceci est un travail en perpétuel renouvellement. Nous avons besoin des retours et des idées de tous et toutes pour améliorer nos efforts et renforcer notre groupe. **Et lorsque nous nous retrouvons, rappelons-nous qu'il y a beaucoup d'autres gens qui se rassemblent ainsi pour construire des réseaux de soutien communautaires avec une vision d'un monde nouveau.**

Il est temps de relier nos racines souterraines et de raconter nos histoires enfouies, de nous renforcer et de répandre nos visions sur toutes les parcelles de terre blessée et abîmée d'une société qui a si désespérément besoin de changement.

Le langage est un point de départ. Les mots peuvent être de puissantes graines. Les instances médicales nous offrent toutes sortes de mots pour parler de nous et de nos troubles, des mots comme «dépression» et «psychose». Parfois ces mots nous aident à revenir sur nos vies avec une nouvelle manière de comprendre ce qui a bien pu se passer, mais trop souvent ces mots finissent par nous placer dans de tristes boîtes séparées où nous avons l'impression que quelque chose ne va pas chez nous et qu'on ne peut plus se relier à qui que ce soit.

Le langage est puissant. Il peut ouvrir le monde comme un lever de soleil et obstruer le ciel comme des murs de prison.

Le langage est magique. Avant les médias de masse, les nouvelles technologies et la lumière fluo – quand il faisait sombre la nuit et que les gens s'asseyaient autour d'un feu pour raconter des histoires ou seul-es pour écrire à la lumière d'une bougie. - on avait du respect pour les mots écrits ou parlés, les histoires, les mythes ayant traversé les générations, adaptés au fil du temps. Que nous en soyons conscient.es ou pas nous jetons des sorts avec nos paroles.

De nos jours nous sommes censé.es croire que la science a suffisamment démonté tout recours aux pouvoirs surnaturels, mais des sorts sont jetés autour de nous en permanence : des sorts dans les panneaux dont les messages se frayent un chemin

jusqu'à notre esprit ; dans l'éclat hypnotique du téléviseur nous faisant oublier nos rêves en les remplaçant par de la pub, des convenances et de l'apocalypse ; dans les livres qui n'expliquent qu'un aspect de l'Histoire à l'école et dans les fenêtres pop-up envahissant nos écrans d'ordinateur.

Nous avons des langages d'autres personnes dans nos têtes et sur nos langues. Des mots comme «trouble» et «maladie» nous offrent un panel de métaphores pour comprendre ce

que ça fait d'expérimenter nos vies à travers nos esprits et nos âmes particulièrement volatiles, mais c'est un point de vue tellement limité.

Les métaphores sont très puissantes. Nous pensons avec le langage, filtrant constamment nos perceptions au travers des structures de mots et de métaphores disponibles dans notre cerveau – à bien des égards les métaphores disponibles créent notre réalité.



En regardant notre époque, il apparaît clairement que nous expérimentons un sérieux manque d'imagination. C'est comme si nous étions sous le sort du Monoculte - un sort abrutissant pour nous distraire du fait que tout pourrait être autrement mieux et plus beau.

Le sort contrôle comment nous articulons nos rêves et comprenons nos corps et nos esprits. Il contrôle comment on s'estime et comment on se relie aux autres. Tout cela nous laisse avec d'étranges mots à la bouche et sur le bout de la langue et avec d'horribles et entêtants jingles commerciaux et stéréotypes à propos de nos voisins, implantés dans nos esprits.

Peut-être que si nous pouvions changer les métaphores qui façonnent notre esprit, nous pourrions changer la réalité qui nous entoure.

Nous devons commencer à parler et à nous relier – trouver des bases communes et un langage commun avec les autres gens autour de nous. Nous avons besoin d'être ensemble en groupe et de trouver un langage pour nos histoires qui nous donne du sens et nous laisse avec une meilleure impression de nous-mêmes. Désapprendre le conditionnement social sur ce que signifie être «malade» ou «en bonne santé». Nous avons besoin de revendiquer nos rêves et de tracer des plans pour les réaliser. Nous avons besoin de partager tout ce que nous savons sur comment être humain. Nous avons besoin de nous aimer tel-le que nous sommes: tordu.es et intenses, puissant.es et effrayant.es, indiscipliné.es et enclin.es à patouiller dans la poussière. Nous devons admettre que les mauvaises herbes sont simplement des plantes qui refusent d'être domestiquées et mises en rayon. Nous devons tracer de nouvelles cartes des univers que nous partageons et trouver des façons de nous soigner les uns les unes. Nous devons rassembler tout ce que nous avons pour créer des tissus sociaux et des réseaux d'entraide durables pour nous-mêmes et celles et ceux qui voudront nous suivre.

Voyez ce manuel que vous tenez dans vos mains comme un livre de sortilèges. Il pourrait peut-être vous aider à faire apparaître le monde que vous souhaitez voir.



Nous avons décrit un tas d'idées d'un peu partout, tirées des couches souterraines de notre conscience et de notre culture. Nous espérons qu'elles vous donneront envie de commencer à parler, hurler, danser, créer et contribuer à changer le monde autour de vous. Nous espérons que vous apprendrez aux gens toutes les plantes du jardin, pas seulement celles qui sont dans les livres. Nous espérons que vous trouverez les mots pour tous les morceaux de vous, même ceux qui sont déchiquetés, pleins de cicatrices, et nous espérons que vous pourrez les assembler avec la communauté¹ qui vous entoure et découvrir que vous n'êtes vraiment pas seul.e. Il y en a tellement d'entre nous ici, nous attendons que vous nous rejoignez dans toute votre beauté tordue et votre folie.

Pré-Déambule à une Rencontre Icarus

En tant que groupe de personnes inspirées par le projet Icarus, nous vous offrons ce préambule comme un outil pour vos rencontres. Vous pouvez le résumer ou le lire à voix haute pour commencer vos réunions, pour que chacun puisse se concentrer sur l'objectif et avoir à l'esprit une vision plus large. N'hésitez pas à créer votre propre version à mesure que votre groupe tire des leçons de ses expériences et découvre ses besoins spécifiques.

Bienvenue à tous
à notre rencontre locale
du Projet Icarus !

Le Projet Icarus préfigure de nouveaux éléments de culture et de langage qui résonnent avec nos expériences actuelles de la "maladie mentale" plutôt que de tenter de faire entrer nos vies dans des schémas conventionnels. Nous voyons notre folie comme un dangereux don à cultiver ou dont il faut prendre soin plutôt que comme une maladie ou un désordre qu'il faudrait "guérir" ou "dépasser".

C'est un espace pour se rencontrer et pour apprendre les uns des autres différents point de vue et expériences de la folie. Les personnes sous traitement psychiatrique sont les bienvenues ici, tout comme celles qui ne prennent pas de médicaments. Les personnes qui usent de catégories diagnostiques pour se définir sont les bienvenues, tout comme celles qui se définissent autrement. Le Projet Icarus promeut l'auto-détermination et l'entraide mutuelle.

Pour en savoir plus: www.theicarusproject.net

Les Objectifs d'Icarus

Le Projet Icarus est un réseau de soutien en santé mentale radicale, une communauté online, un projet de média alternatif fait par et pour des gens qui luttent avec une détresse émotionnelle extrême qui est souvent étiquetée comme maladie mentale. Nous envisageons une nouvelle culture, une nouvelle langue, qui entre en résonance avec nos expériences actuelles, plutôt que de tout faire pour conformer nos vies à un cadre conventionnel. Nous pensons que ces expériences sont des dons dangereux qui nécessitent d'être cultivés et dont on doit prendre soin, et non pas des maladies ou des troubles. En nous rassemblant en tant qu'individues et comme communauté, les fils entremêlés de la folie, de la créativité et de la collaboration peuvent donner de l'espoir et encourager à transformer ce monde oppressant et abîmé. Participer au Projet Icarus nous permet de dépasser l'aliénation et de tirer profit du véritable potentiel qui réside entre le génie et la folie.



Le Projet Icarus donne corps à cet idéal visionnaire grâce à un collectif Icarus organisateur et un réseau de groupes de soutien locaux autonomes. Le collectif Icarus organisateur est porteur de la vision d'Icarus et nourrit les groupes locaux en : facilitant un site web communautaire, distribuant des publications, sensibilisant le public, proposant des outils, partageant des compétences, faisant de l'art, faisant du lobbying, développant les capacités de la communauté, étant une source d'inspiration et de solidarité. Le réseau de santé mentale rassemble localement des gens pour du dialogue et de l'écoute, de l'aide mutuelle, pour militer, pour accéder à des alternatives, et pour développer tout projet créatif qu'ils souhaitent imaginer. Cohérents avec la vision d'Icarus, les groupes locaux respectent la diversité et soutiennent une approche de réduction des risques et d'autodétermination quand il s'agit des décisions autour des traitements, y compris s'il s'agit de prendre des médicaments psychotropes ou non, si l'on souhaite utiliser des catégories diagnostiques ou non. Quiconque partage la vision d'Icarus est bienvenu pour nous rejoindre, et peut choisir l'appellation « Icarus Project » ou non pour les projets indépendants qu'il voudra mener.

Pour en savoir plus : www.theicarusproject.net

Briser Les Murs

Autour de la Folie et de la Maladie Mentale Un Guide pour Créer des Groupes Icarus

Introduction :

La société met des murs autour de la " maladie mentale ". Les étiquettes et le langage, la peur et la honte nous isolent les uns des autres. Sans notre propre voix et nos propres espaces, nous dépendons des autorités et des médias pour définir qui nous sommes. Le but du Projet Icarus est de démonter les murs et le béton de la culture dominante et de nous réapproprier notre expérience, afin qu'une nouvelle vision de qui nous sommes et de qui nous pouvons devenir puisse prendre racine et fleurir.

Nous pouvons organiser des événements plein d'inspiration et de créativité, planifier des actions pour exiger du changement, éduquer nos alliées, partager nos compétences et ressources, et nous aider les un.es les autres à nous sentir moins seul.es. C'est à nous de définir ce que nous expérimentons avec des mots qui font sens pour nous, et de créer le soutien qui correspond à nos besoins. Dans ce laboratoire de la résistance, nous découvrons de nouvelles façons de penser et d'être en relation, et nous commençons à participer à notre propre libération.

Parce que nous luttons avec les extrêmes de la folie, nous avons souvent une empathie et une sensibilité intenses envers les autres : un grand cœur et beaucoup à donner. Survivre au " patient psy dysfonctionnel et endommagé " peut aussi vouloir dire devenir le Guérisseur Blessé : une personne qui a survécu à l'incendie et en ressort avec des histoires à raconter et des compétences à partager. Si nous pouvons dépasser nos peurs et nos angoisses, c'est nous, pas les psychiatres ni les professionnel.les, qui avons les connaissances et les capacités pour nous connecter et communiquer ensemble au travers de notre souffrance.

Commencer un groupe à partir de rien

Les gens sont incroyablement friands de discussions autonomisantes, créatives, de partage de vécu autour de la santé mentale d'un point de vue hors-normes. Nous sommes tout le temps étonné.es du monde qui vient chaque fois que nous organisons un groupe ou un événement Icarus.



Une fois que tu fais le premier pas et que tu fais passer le message, les gens viennent. Ne laisse pas la peur ou le manque d'expérience t'arrêter. Prendre l'initiative va encourager d'autres gens à s'impliquer parce que cela va les toucher et les atteindre au travers de leur isolement. Même si tu n'as jamais organisé d'événement ou de discussion publique avant, tu peux quand même commencer un groupe Icarus dans ta communauté !

Si tu connais déjà des gens qui désirent travailler ensemble, comme un groupe d'amis ou des utilisateur.ices du site web² Icarus dans ta région que tu as rencontré.es en ligne, appelle à une réunion ouverte dans la maison de quelqu'un ou un café pour parler de vos attentes et intérêts.

Décidez où vous souhaitez mettre votre énergie en premier ; certaines personnes décident de créer un groupe de soutien émotionnel, d'autres commencent par organiser un événement comme une soirée film ou un partage de savoir-faire de santé mentale, ou de prendre en charge des projets spécifiques, comme une campagne politique, créer une bibliothèque de santé mentale radicale ou faire des ateliers de formation (voir les idées plus loin). Suivez l'idée qui crée le plus d'excitation et de passion, et soyez prêt.es à soutenir plus d'un projet si des personnes sont inspirées par plusieurs possibilités et que vous êtes assez pour faire le travail. Lors de cette première rencontre, décidez d'un horaire et d'un lieu régulier pour vous retrouver, et le groupe est lancé !

Si tu ne connais personne qui veut commencer un groupe et que tu ne trouves personne sur le site, commence avec un simple événement "graine". Cela peut être une rencontre publique de type soirée film, discussion ouverte sur un sujet précis, ou une présentation avec un invité d'une autre ville. Un événement graine est comme un appel dans le vide, une façon de dire au monde que tu es là et d'attirer des gens. Une fois les gens arrivés, annonce que tu souhaites commencer un groupe sur la durée. Ensuite fais passer une liste de contacts pour récupérer les noms, mails et/ou numéros des gens, choisis un lieu et un endroit et organise une première réunion pour partager vos attentes, intérêts et possibilités.

Une fois que votre groupe a commencé, choisissez un nom pour exprimer votre but et identité (sentez vous libre d'utiliser "Icarus" ou tout autre nom qui vous inspire). Postez un compte-rendu sur le site Icarus dans les forums Organisations Locales et Rencontres afin que tout le monde sache ce que vous faites et inscrivez-vous dans le répertoire Icarus des contacts locaux afin que les gens puissent vous trouver.

Souviens-toi, tu fais partie d'un réseau international et les gens sont prêt et motivé à aider tes efforts locaux. Sens-toi libre de demander aux gens sur les forums du site si tu as besoin d'aide ou d'idées ou envoie un email au collectif Icarus à support@theicarusproject.net². Une fois que tu as appris à faire les choses localement, ton aide sera la bienvenue pour conseiller et soutenir d'autres en train d'apprendre à le faire. Plus nous communiquons et apprenons les uns des autres, plus notre mouvement devient fort.

Maintenant vous êtes prêt.es à préparer et faciliter des réunions régulières pour planifier et mettre en place vos activités.



N'hésitez pas à rajouter vos infos de groupe ou d'évènement sur ce flyer

**Voici une petite fille
fantasque d'Icarus
que vous pouvez réutiliser pour
créer vos propres supports**



Aux bords de la folie

Explorer les mystères de la santé mentale dans un monde devenu fou

une discussion inspirée par le Projet Icarus



Pour des gens créatifs et sceptiques du système social établi, qu'est-ce que signifie, parmi nos proches, d'être "mentalement malade" ou d'avoir à faire face aux étiquettes habituelles de "dépression clinique", de "trouble bipolaire" ou de "schizophrénie" ?

Dans quelle mesure le nouveau modèle de psychiatrie qui s'articule autour de la médecine et des troubles mentaux peut-il nous aider ? Est-t-il uniquement fonction des puissants groupes pharmaceutiques, des coupes de fonds publics et d'une société qui place la productivité au même niveau que la santé ? Y a-t-il d'autres modèles pour comprendre ce que signifie être "folle" ou "fou" ? Existe-t-il des voies de guérison alternatives ? Comment faire pour commencer le processus ?

Si vous lisez ceci, il y a de fortes chances que vous ou l'un de vos proches soit aux prises avec ces questions depuis des années. Venez rejoindre une discussion ouverte et en apprendre plus sur le Projet Icarus, un réseau d'entraide radicale par et pour des gens confrontés à de dangereux dons communément appelés "maladies mentales". Le Projet Icarus préfigure une nouvelle culture et un nouveau langage qui résonnent avec nos expériences actuelles plutôt que d'essayer de faire tenir nos vies dans des schémas conventionnels. En nous retrouvant en tant qu'individus ou communautés nous souhaitons créer un espace où les fils entremêlés de la folie et de la création puissent inspirer espoir et transformation dans un monde réprimé et abîmé.

Il y a des façons de prendre soin de notre folie.

Il y a d'autres cartes que celles distribuées par la famille, l'école ou le docteur.

Rejoignez le débat.

Le Projet Icarus

www.theicarusproject.net

Dans les pages suivantes, vous trouverez des copies de nos objectifs, préambule et principes de fonctionnements que vous pouvez photocopier et diffuser dans vos rencontres.

Choisir un lieu et un moment adaptés. Essayer de trouver un espace qui ne soit pas trop bruyant, mais pas non plus trop aseptisé. Un endroit accessible en fauteuil roulant et proche des transports publics est un plus, comme les cafés, les salles de classe, les maisons des associations, les librairies, les infokiosques, les parcs publics... Cela peut aussi se faire dans le salon d'une personne, du moment qu'elle est d'accord pour l'annoncer publiquement. Soyez vigilant.es avec des lieux comme les cliniques ou les centres de soins (qui peuvent évoquer des souvenirs douloureux), ou des lieux avec des peintures ou des émanations toxiques. Faites l'effort de vous assurer que toutes les personnes concernées soient à l'aise avec le lieu et le moment choisis.

Publier. Faites un flyer qui donne vraiment envie. Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'une belle illustration ou d'une belle mise en page pour captiver l'œil et l'intérêt des gens ! Sentez-vous libres d'utiliser tous les dessins d'Icarus que vous voulez pour les télécharger ou les photocopier. (Jetez un œil aux quelques exemples de tracts d'Icarus pages 27-28). Utilisez des questions provocantes comme « *Qu'est-ce que ça veut dire d'être étiqueté folle/fou dans un monde qui est clairement malade ?* » Réfléchissez au type de personnes que vous souhaitez atteindre et où elles seront en mesure de vous trouver. Envoyez une invitation brève et simple en forme de « Qui, Quoi, Pourquoi, Où, Quand » à faire suivre sur les listes mails, les journaux locaux, les agendas d'événements publics, et rappelez-vous que les radios locales peuvent passer des annonces gratuitement si vous le leur demandez. Si dans votre région il y a un site Indymedia pour annoncer des événements locaux, postez-y l'information. Envoyez un mail à events@theicarusproject.net pour poster l'info sur l'agenda du site Icarus. Contactez les gens que vous connaissez par téléphone ou en personne, et demandez-leur d'en parler à d'autres. Pensez à contacter d'autres groupes pour organiser l'événement en partenariat, pour utiliser leur mailing-list, ou pour aider à faire passer le mot. La diffusion est la clé de tout : que vous distribuiez des cartes postales sur papier glacé ou des collages photocopiés, assurez-vous que l'information circule. Parfois c'est bien d'envoyer un courrier personnalisé pour dire à la personne combien il pourrait lui être profitable de venir, en lui demandant de l'aide pour faire suivre l'information à d'autres. Parlez de vous, rendez ça personnel, partagez votre histoire. C'est bien aussi de faire un rappel aux gens le jour même de l'événement.

Définir un cadre pour la rencontre. Arrivez avec une idée précise de la forme que vous souhaitez donner à la réunion. Pensez à la logistique : combien de temps voulez-vous que dure la rencontre ? Combien de personnes attendez-vous ? Est-ce une discussion totalement ouverte, un dialogue avec modérateur, un brainstorming, une réunion d'organisation d'un événement à venir, ou quelque chose de tout à fait différent ? Avoir préparé un ordre du jour peut permettre de ne pas s'éparpiller et de ne perdre personne en cours de route. Vous trouverez dans cette partie du guide des idées pour mener un espace d'écoute et de soutien émotionnel.

Choisir un facilitateur. Une facilitatrice n'est pas un chef ou une incarnation de l'autorité, mais quelqu'un qui permet que la discussion suive son cours et ne sorte pas de l'ordre du jour, qui s'assure que tout le monde accède à la parole et que personne ne soit interrompu, qui informe les gens sur l'organisation et les buts de la rencontre, qui reste attentive au niveau d'énergie des gens présents, qui suggère des temps de pause, qui relance la discussion. Avoir une paire de facilitateurs qui travaillent ensemble et se soutiennent peut s'avérer utile, et nous suggérons l'idée d'une facilitation alternée pour les rencontres suivantes, afin que chacun s'investisse et que personne ne devienne leader. Voir la section sur les espaces d'écoute pour plus de détails sur la modération.

Apporter de la lecture. Le manuel de soutien du Projet Icarus, les cartes postales promotionnelles, notre livre « Navigating the Space Between Brilliance and Madness »², les affiches, les autocollants, les patches, et autres produits dérivés, sont disponibles sur le site www.theicarusproject.net, ou envoyez un mail à support@theicarusproject.net² et nous vous enverrons du matériel. Vous pouvez faire des copies de ce manuel, comme les planches de BD ou les objectifs d'Icarus, ou imprimer des trucs depuis notre site web. Il y a aussi quantité d'informations sur la santé mentale radicale disponible sur Internet, y compris des livres et des articles, dont vous trouverez beaucoup de liens sur le site Icarus. Avoir un ou deux documents disponibles peut s'avérer être un bon outil pour discuter.



Maintenir le Bon Déroulement des Rencontres : Faire en Sorte que Tout Concorde



Assurez-vous que tout le monde soit à l'aise. Dites aux gens où se trouvent les toilettes, l'eau potable, où elles.ils peuvent aller fumer. C'est toujours bien d'amener de quoi manger. Installez la salle en cercle, et facilitez le déplacement de chacun.e selon ses besoins. Assurez-vous que l'éclairage soit adapté (une ambiance tamisée peut être préférable à des néons violents). Amenez du matériel à dessin comme des marqueurs, du papier, afin que les gens puissent dessiner ou gribouiller si cela leur permet d'être plus à l'aise. Parler des questions de santé mentale peut être vraiment délicat et même intimidant pour beaucoup de personnes, alors dites-leur qu'il est tout à fait possible de garder le silence et de juste écouter.

Commencez à l'heure. Cela permet de créer un précédent pour les rencontres suivantes. Choisissez quelqu'un.e qui veille sur le temps. S'en tenir à l'horaire fixé contribue au sentiment de bien-être et de sécurité.

Donnez le ton en étant honnête et passionné.e. Les débuts sont cruciaux. Si vous êtes excitée, honnête, et enthousiaste, cette énergie va se transmettre aux personnes présentes dans la pièce. Mais ça va aussi si vous êtes nerveu.se ! Soyez juste honnête et dites aux gens comment vous vous sentez. Autorisez-vous à être aussi vulnérable et naturel.le que possible, sans vous mettre en difficulté. Cela va encourager les autres à se confier. Rappelez-vous, vous ne tentez pas d'être un.e professionnel.le ou un.e expert.e de première classe. Avec les groupes Icarus, il s'agit avant tout d'être vrai.e et de partager notre humanité.

Expliquez le cadre et l'ordre du jour. Dites brièvement aux gens ce que vous attendez de cet événement, expliquez l'ordre du jour et la durée prévue pour la rencontre. Si vous espérez créer un espace où les gens se confient et partagent des détails de leurs vies, il faut le dire. Si vous avez des questions spécifiques à poser, faites-le.



N'hésitez pas à photocopier, modifier et utiliser ces graphiques et ces affiches pour permettre aux gens de connaître le Projet Icarus, ou vous pouvez faire des flyers rapides en recouvrant les textes pour annoncer le lieu et la date de vos groupes et événements. Le visuel de cette page est conçu pour être agrandi en A4, celui de la page précédente peut devenir une affiche A3. N'hésitez pas à copier, coller, permuter les images et faire vos propres créations !

Boîte à Outils Icarus

Dans les pages suivantes, vous trouverez des visuels, des tracts, des infos et un exemple de notre préambule que vous pouvez photocopier, agrandir et utiliser pour vos propres réunions.



Si vous souhaitez susciter l'intérêt pour un projet ou un groupe à venir, explicitez-le et encouragez le groupe à se mettre au travail.

Clarifiez la question de la confidentialité. Au début de chaque réunion, clarifier l'importance de la confidentialité au sein du groupe permettra de créer un espace plus sécurisant pour chaque participant.e. Quand les gens sentent que les informations personnelles qu'ils donnent ne vont pas sortir de la pièce, cela peut en faciliter le partage avec d'autres. Jetez donc un œil sur la partie consacrée à la confidentialité plus loin dans ce guide.

Choisissez quelqu'un qui prendra des notes. Cela peut s'avérer très utile de garder une trace des discussions et des décisions du groupe et de les envoyer ensuite par mail à tout le monde. Cela permet également aux gens absents d'être tenu.es au courant quand elles.ils manquent une rencontre, et aux nouvelles venues d'être rapidement dans le bain. Assurez-vous que la confidentialité soit respectée dans toutes les notes : ne notez que les décisions du groupe, le programme et les points principaux des discussions.

Le Préambule d'Icarus

Un outil pour ouvrir des rencontres. Nous avons compilé un petit document que vous pouvez choisir de lire au début des rencontres pour faciliter la présentation du Projet Icarus et créer un espace d'écoute sûr et ouvert pour votre groupe. Nous avons inclus en page 30 de ce livre une version facilement reproductible de ce préambule.

Un exemple d'ordre du jour pour une première rencontre.

Accueil et Ouverture de la réunion : 5 min.

Présentations personnelles / Tour de parole : 5-10 mn
A propos du Projet Icarus : 5 mn

En tant que personnes luttant avec la folie, quels sont nos besoins et nos désirs ? Quels projets avons-nous envie de mener ? 15mn

Liste en vrac des moyens possibles d'y parvenir : 15mn

Décider de ce qui doit être fait avant la prochaine réunion : répartition des tâches, délégations des responsabilités, choix de la date et du lieu de la prochaine rencontre : 10mn

Tour de parole pour conclure : 5-10mn

Faire tourner une liste de contacts, faire passer le chapeau si vous avez besoin de dons, distribuer de la documentation, conclure la rencontre : 5 minutes

Ne focalisez pas sur le nom des personnes.

Présentez le Projet Icarus, si vous le souhaitez. Vous pouvez lire le préambule d'Icarus, ou un extrait des écrits du Projet Icarus, comme les objectifs ou un récit qui vous a touché.e, ou racontez comment vous avez rencontré le projet et ce que vous en avez tiré.

Veillez au caractère personnel des échanges et partagez des récits. Essayez de mettre votre ego de côté et prêtez attention aux besoins de chacun.e, pas seulement aux vôtres. Ne soyez ni un.e expert.e, ni une incarnation de l'autorité. Partagez votre expérience. C'est une chance d'avoir un espace pour se connecter les un.es aux autres, dans une société où nous sommes toutes et tous tellement isolé.es. Faites en bon-usage.

L'ordre du jour. Un ordre du jour pré-établi peut être utile si vous devez atteindre en peu de temps des objectifs précis, mais cela peut aussi être utile au groupe de décider ensemble de son contenu, surtout si c'est votre première réunion. Listez en vrac ce dont vous voulez discuter, puis déterminez les priorités à partir de là.

Organiser des Rencontres Réussies : Ouverture et Fermeture

Dans toute réunion, la manière dont l'ouverture et la conclusion se déroulent attire notre attention, préfigure la tournure des échanges, et renforce l'importance de l'instant pour chacun.e. Si votre groupe est suffisamment petit, pensez à commencer et conclure votre réunion par un bref tour de parole.

Pour commencer, permettez à chacun.e de prendre 5 minutes sans se faire interrompre pour décrire son état émotionnel du moment, comment s'est passée sa journée, où elle.il en est dans sa vie. Ces temps d'introduction nous posent, nous rappellent que notre existence est bien plus vaste que la réunion en cours, et nous encouragent à mettre plus de nous-mêmes dans les tâches pratiques qui nous attendent. Rappelez que personne n'est obligé de parler, et qu'il est possible de passer son tour.

Pour clore, refaites un tour de parole, et cette fois-ci invitez les gens à dire ce qu'elles.ils ont ressenti pendant ce moment en groupe, et ce qu'elles.ils en ont retiré. Sans interrompre et sans nécessairement avoir une discussion, cela peut aussi être l'occasion de reconnaître ce qui a pu fonctionner pendant la réunion et ce qui pourrait être amélioré à l'avenir.

Organiser des Rencontres Réussies: Les Suites

Parlez aux gens. Prenez le temps de traîner un peu et de parler avec les gens de manière informelle après la réunion. Faites connaissance avec les nouvelles et nouveaux venu.es, surtout celles et ceux qui sont resté.es silencieu.ses. Souvent les gens ne sont pas à l'aise pour parler en public, mais en tête-à-tête elles.ils auront beaucoup de questions ou de remarques à faire. Encouragez les gens à échanger leur numéros de téléphone et à se retrouver en-dehors du groupe.

Remerciez les personnes d'être venues. Si vous recroisez des gens dans le coin, dites-leur que vous êtes content.e de les avoir vu.es à la réunion. Essayez de vous rappeler du nom des personnes. Demandez-leur comment elles vont, faites du lien. Le soutien le plus important est là, dans le réseau bienveillant que nous créons entre les rencontres.

Préparez l'avenir. Envoyez les notes de discussion. Publiez les flyers pour les prochaines rencontres. Planifiez un autre événement. Continuez de faire circuler l'information. Continuez à en parler. Postez un message sur le forum² du site web d'Icarus dédié aux groupes locaux pour que chacun.e sache comment ça s'est passé et ce que vous avez appris.

Organiser des Rencontres Réussies : Faire en Sorte que les Gens Reviennent

Organisez des rencontres à date régulière. Assurez-vous que les gens sachent où et quand elles.ils peuvent trouver le groupe. Envoyez un mail ou appelez chacun.e quelques jours au préalable pour leur rappeler la tenue de la réunion. Essayez d'être cohérent.e et régulier.e quand vous prévoyez la date et le lieu de la réunion. Cela peut être bien de désigner quelqu'un.e ou d'élaborer un arbre téléphonique en amont de la réunion pour le rappeler à chacun.e.

Soyez accueillant.e et veillez à la bonne intégration des nouveaux membres. Saluez les gens, proposez de répondre aux questions, partagez de la documentation, et encouragez-les à revenir.

Confidentialité

Révéler des informations intimes rend les gens vulnérables. Les groupes créent de la confiance quand cette vulnérabilité est respectée et prise en considération. Votre groupe devrait s'accorder sur une politique de confidentialité et s'assurer de la maintenir.

Quelques exemples :

- **Expérience Générale Seulement** : Les membres pourront parler de ce qu'elles.eux-mêmes ou d'autres disent ou font en dehors du groupe, mais seulement de manière générale, sans nom, ni détails, ni indices sur des personnes ou des événements précis. C'est la politique commune utilisée par le groupe Icarus de New York et le Freedom Center : cela permet des discussions sur des thèmes sensibles comme les abus, les comportements criminels ou le suicide, tout en permettant aux participant-es de partager ce qu'elles ont appris avec le reste du monde.

- **Expérience Personnelle Seulement** : « Ce qui est dit ici, reste ici » Les participant-es peuvent parler de ce qu'ils ont dit ou fait avec des personnes extérieures au groupe. Mais ne doivent pas parler ni même se référer généralement à ce que d'autres ont dit ou fait. C'est la politique la plus restrictive utilisée par les groupes, tels que les groupes en 12 étapes (voir p24), qui se concentrent spécifiquement sur des thèmes difficiles comme les addictions ou les abus.

- **Divulgarion Complète** : Les participant-es du groupe sont libres de parler d'absolument tout ce qui se passe dans le groupe. Bien que ce soit courant pour les organisations d'activistes et les événements publics qui nécessitent que la parole circule librement, cette approche devrait être employée avec précaution pour les groupes qui proposent de l'entraide émotionnelle.

- **Non-Divulgarion Totale** : Rien de ce qui est dit ou fait ne peut être répété, ni même de manière allusive et générale, à qui que ce soit en dehors du groupe. Cela peut servir pour un groupe focalisé sur un sujet très sensible, quand les participant-es veulent aller très profondément et sur la durée sur des questions personnelles.

- **Chaque groupe a des besoins différents**, et bien que l'Expérience Générale Seulement soit la politique la plus couramment employée, le groupe devrait créer sa propre politique. Assurez-vous d'expliquer la politique de confidentialité au début des rencontres, peut-être comme un élément du préambule.

Échanges de Savoirs, Cercles d'Apprentissages et Formations Icarus

Le collectif du Projet Icarus a débuté quand Jacks et Sasha se sont rencontrés et ont commencé des tournées pour partager leurs expériences et susciter des discussions à propos de santé mentale. Aujourd'hui l'équipe du collectif Icarus voyage à travers les États-Unis et même à l'étranger pour contribuer aux événements et discussions publiques de la communauté, et également pour proposer des échanges de savoirs-faire, des cercles d'apprentissages et des formations.

Nous avons des années d'expériences sur des sujets comme la facilitation des groupes, l'organisation collective, faire face aux crises émotionnelles et aux états de conscience extrêmes, offrir de l'entraide émotionnelle et de la résolution de conflits. Nous sommes aussi compétent-es en informatique, recherche de fonds, musique, et outils de bien-être comme le yoga, la diététique ou l'acupuncture. Si vous souhaitez nous inviter dans votre collectif, nous étudierons les possibilités de défraiements, ce qui signifie que si vous n'avez absolument pas d'argent ou si vous faites partie d'une organisation subventionnée ou une école qui peut se permettre de payer, nous trouverons une solution et participerons autant qu'il nous sera possible. Contactez-nous à : support@theicarusproject.net

Différentes Formes de Groupes d'Entraide

Avec l'écoute comme principe de base, les groupes peuvent prendre plein de formes différentes. Un par semaine, un par mois ? Est-ce un groupe que l'on peut rejoindre ou des personnes qui se retrouvent pour des sessions régulières ? Est-ce ouvert à n'importe qui ou est-ce que le groupe choisit ses membres ? Observer et apprendre des différents modèles de groupes peut vous donner une vision plus large de ce qui est possible et de comment structurer le vôtre.

• **Les programmes en 12 étapes** comme les Alcooliques Anonymes. Les membres du groupe racontent leurs histoires, s'appuyant sur le partage d'expériences communes, et suivent un modèle de rétablissement par étapes, au moyen d'objectifs personnels et spirituels spécifiques. Les membres les plus expérimentés accompagnent les nouvelles.eux en binôme. Des minuteurs divisent le temps équitablement.

• **le conseil** (modèle du bâton de parole) : les membres effectuent des tours de parole sur une thématique ou un sujet sans s'interrompre ni se répondre.

• **Co-écoute** : Deux par deux, à temps égal, une personne parle, l'autre ne fait qu'écouter, ensuite il.les

intervertissent.

• **Échanges de savoirs**, de ressources - par exemple spécifiquement médicales, holistiques ou juridiques...

• **Groupe de lectures/discussions**. Le groupe choisit un article ou un livre à discuter à chaque rencontre.

• **Groupe de soutien émotionnel** : les participant-es se retrouvent parce qu'elles.ils partagent un problème ou un thème particulier comme des douleurs chroniques, être vétérana.e ou souffrir d'un deuil ou d'une perte.

• **Groupe d'entendeurs de voix** : Des petites rencontres en europe où les personnes discutent de leur expériences d'entendre des voix et partagent des manières d'y faire face dans une atmosphère non jugeante.

Autorisez-vous à explorer différentes possibilités et créez le groupe qui convient le mieux à tous-tes.



Les habitué.es devraient parler aux nouvelles et nouveaux après la réunion et leur demander comment ça s'est passé pour elles et eux et ce qu'elles.ils cherchent dans ce type de groupe.

Impliquez tout le monde. Ne laissez pas les mêmes personnes prendre tout en charge. Assurez-vous que toutes celles et ceux qui le veulent peuvent s'impliquer, même pour des petites tâches, comme apporter de la nourriture, coller des affiches, envoyer des mails. Faites en sorte que les nouveaux membres fassent les choses avec les anciens.

Partagez vos compétences. Même si une ou peu de personnes excellent à pratiquement tout faire, prenez le temps de partager vos savoirs et permettez à chacun.e d'acquérir de nouvelles compétences. L'essentiel, c'est de faire du commun- si on se focalise sur « être efficace », on perd de vue nos objectifs plus importants.

Partagez de la nourriture. Faites de votre réunion un événement. Partager de la nourriture rend visible notre enrichissement mutuel, offre un contexte à la conversation, contribue à la confiance et à la rencontre.

Diversifiez votre groupe. Faites appel à des personnes de différents milieux. Si vous dites haut et fort votre engagement dans la lutte contre les oppressions, les personnes qui sont opprimées par la culture dominante se sentiront d'avantage bienvenues.

Restez en contact. Utilisez votre liste de contacts. Envoyez des mails. Prenez des nouvelles des gens par téléphone.

Créez un arbre téléphonique. Beaucoup de groupes, comme les groupes de soutien ou ceux utilisant la méthode des douze étapes, font circuler une liste où les personnes qui souhaitent offrir leur soutien entre les réunions écrivent leur numéro de téléphone, comme ressource pour les autres membres. Laissez les gens libres de définir ce qu'ils sont en mesure d'offrir et leur disponibilité.

Planifiez les rencontres avant les congés. Si des gens prévoient de partir en vacances, pensez à planifier la rencontre qui suivra le retour de tout le monde. Actualisez les informations par mails si des gens partent ou si tout changement survient.

Organisez des événements extraordinaires. Attirez de nouveaux membres et boostez les membres existants en organisant des événements en dehors des réunions habituelles.

Organiser des Événements Publics

Votre groupe peut vouloir organiser des événements pour un public plus large, et les possibilités sont infinies, depuis les ateliers, les débats, les prises de parole dans l'espace public, les conférences, jusqu'aux créations artistiques, aux projections, concerts, expositions, repas... Si vous ne savez pas par où commencer, jetez un œil aux questions suivantes. Puis étudiez la liste des différents types d'événements.

Pourquoi organisez-vous un événement ?

- Pour dialoguer autour de la « *maladie mentale* » et de ce que cela peut vouloir dire dans un monde manifestement fou ?
- Pour créer un espace sûr afin que les gens puissent raconter leur histoire et trouver du commun ?
- Pour permettre aux gens de parler d'un sujet précis, comme la prévention du suicide ou les médicaments psychotropes ?
- Pour partager expériences et informations sur les soins de santé holistique et les alternatives aux médicaments ?
- Pour parler du burn-out, du stress et des traumatismes de l'activiste ?
- Pour partager des informations sur les traitements et les stratégies d'adaptation ?
- Pour créer des réseaux pour un meilleur soutien en santé mentale, parce que ceux qui existent sont inappropriés ?
- Pour informer le grand public sur les problèmes en lien avec le système et les traitements actuels et proposer des alternatives ?
- Pour protester contre les atteintes aux droits de l'homme et exiger que le système change ? Pour impulser le changement au sein des instances de pouvoir de votre école ou de vos administrations ?
- Pour apporter de l'information et des références pour les programmes et lieux ressources de votre communauté ? Pour susciter de l'intérêt pour le Projet Icarus ou tout autre projet spécifique ?
- Pour inspirer les gens et partager art, musique, danse, écrits au sein de votre communauté ?
- Pour défendre les intérêts de personnes rencontrant des problèmes juridiques, des difficultés liées au versement d'allocations, ou aux services publics ?

Différents types d'événements

Scène Ouverte/ Échange d'histoires. Ouvrez un espace où les gens peuvent lire des extraits de leurs écrits ou partager en partie leur histoire personnelle d'une manière plus informelle. Ce genre d'événement permet d'impliquer beaucoup de monde, et ne dépend pas de la personnalité ou de la confiance en soi des « présentateurs ». Parfois un événement comme celui-ci peut être présenté comme un espace de libre expression, où les gens sont invités à venir parler de leur vérité, en opposition aux mots et représentations de la « maladie mentale » dans lesquels nous baignons.

Entraide et Défense Mutuelle

Quand nous nous écoutons les un-es les autres, nous commençons à comprendre nos besoins et la façon d'y répondre. Les groupes Icarus peuvent devenir des espaces pour renforcer des réseaux solidaires d'entraide et de défense mutuelle, aider chacun.e à travers ses crises, négocier avec le système de santé mentale et apprendre sur de nouvelles possibilités et ressources.

Entraide Signifie :

• S'assurer que les personnes puissent prendre les meilleures décisions pour elles-mêmes en disposant d'informations concrètes sur les drogues qu'elles prennent, leurs diagnostics et leurs choix possibles. Les médicaments psychiatriques sont toxiques et présentent de graves risques dont les compagnies pharmaceutiques ne parlent pas. Les diagnostics sont souvent trompeurs et démotivants. En même temps, les soins holistiques ne conviennent pas à tout le monde et se servir des médicaments peut être dangereux. Partager des références de livres, de sites web et d'articles contenant des informations qui corrigent la désinformation générale.

• Comparer les expériences avec les plantes ou les soins holistiques, les médicaments qui aident et les différents traitements.

• Partager conseils et savoirs sur comment réduire ou arrêter les médicaments en limitant les risques si les personnes le souhaitent.

• Créer une liste de praticien.nes de santé ouvert.es aux positions non conventionnelles en matière de santé mentale et de guérison : utiliser le Guide des Prestataires Icarus² (Icarus Provider Guidelines and listing)

• Aider les personnes à se défendre auprès de leurs médecins et praticien.nes de santé. Les accompagner aux rendez-vous.

• Participer à la défense des personnes qui luttent pour la justice : rendre publiques les violations des droits de la personne, mettre les personnes en contact avec des organisations de défense des patient.es, visiter les hôpitaux, contacter les médias locaux, écrire des lettres aux rédacteur.ices.

• Permettre à chacun.es d'accéder aux informations sur l'aide juridique, l'habitat, les jardins collectifs, les repas gratuits et autres besoins.

• Si une personne est perturbatrice ou demande énormément d'attention, envisager une médiation en tête-à-tête pour qu'elle puisse disposer de toute l'attention dont elle a besoin et que le reste du groupe puisse continuer.

• Mettre de côté les thèmes ou les conflits qui prennent beaucoup de temps, pour les traiter en-dehors du groupe. Parfois une médiation en tête-à-tête est préférable à un groupe tentant de résoudre un problème entre deux personnes.

• Partager les infos sur l'activisme, les événements communautaires et festifs pour que les gens puissent se retrouver en-dehors du groupe.

• Apprendre comment aider les gens quand tout commence à s'effondrer. Envisager de créer un plan de crise où la personne mentionne ses signaux d'alerte et décrit le soutien qu'elle souhaite si elle commence à avoir une crise.



Inclusion et Auto-Détermination

Le projet Icarus est un espace pour les personnes qui perçoivent les troubles bipolaires et autres diagnostics en santé mentale autrement que des points de vues dominants de désordres, maladies et conformité. Les groupes ont besoin d'être accueillants et inclusifs, la diversité des perspectives et des choix de vie y sont respectés et honorés selon les principes de limitation des risques et du libre arbitre. Par exemple les gens qui prennent des traitements psychiatriques et celles.ceux qui n'en prennent pas sont également bienvenu-es. Celles.ceux qui utilisent des catégories diagnostiques, comme « bipolaire » pour se décrire, sont aussi bienvenu-es que celles.ceux qui se définissent différemment.

Comment Créer de l'Inclusion dans le Groupe

- Inviter les nouvelle.ux arrivant.es à se présenter si elles.ils le souhaitent.
- Commencer les présentations en incluant un nom, un pronom de genre préféré (pour les personnes qui s'identifient comme trans ou toute autre non-conformité de genre), les besoins d'accès particulier (comme de parler plus fort pour quelqu'une ayant des difficultés à entendre ou d'éteindre les ampoules fluo-compactes).
- Pratiquer le "mets-toi en avant, mets-toi en retrait" (stepping up, stepping back) pour que chacun.e puisse contribuer à part égale. Donner la priorité à ceux qui n'ont pas encore parlé.
- Faire attention à ne pas dominer la discussion, parler en lettres capitales, répéter ce que d'autres ont dit ou parler à la place d'un.e autre.
- Si vous n'êtes pas d'accord avec quelqu'un.e, posez des questions pour mieux comprendre son point de vue. Ce n'est pas le moment de débattre où de convaincre les autres que vous avez raison.
- Respecter les différentes opinions et choix, comme sur les diagnostics, la médication, les drogues récréatives, le régime alimentaire, les soins médicaux, la santé holistique, l'exercice, la spiritualité, le style de vie et autres décisions. Changer n'est pas facile ! Les gens évoluent à partir de là où elles.ils en sont et vous ne savez pas forcément ce qui est le mieux pour un.e autre, parce que vous-n'êtes pas elle ou lui.
- Si c'est possible d'offrir à manger et de

s'occuper des enfants, cela rendra la rencontre accessible à plus de monde.

- Prenez en compte les limites et besoins d'accès, comme des accès pour fauteuil roulant ou une traduction en langue des signes. Soyez conscient.e de la façon dont le choix du lieu de la réunion pourrait affecter les personnes, un contexte institutionnel comme une clinique ou un centre de soins pourrait réveiller des mémoires douloureuses, ou des lieux avec des substances toxiques (peinture fraîche, meubles ou revêtements neufs) auxquelles les personnes pourraient être sensibles chimiquement.
- Identifier et discuter comment opèrent les pouvoirs et privilèges en comprenant comment la domination blanche, le patriarcat, les rapports de classe, l'hétérosexisme, le validisme, l'âgisme et les autres formes d'oppressions affectent chacun.e d'entre-nous et déterminent notre implication dans le groupe.
- Observer qui tend à prendre des rôles de meneur-euses et tourner si c'est possible. Si votre groupe est souvent organisé et facilité par des gens d'une certaine appartenance sociale, voyez ce que vous pouvez faire pour inviter d'autres membres à prendre des initiatives et contribuer à modifier ce qui se passe dans le groupe. Si les hommes dominent la conversation, voyez quelles techniques vous pouvez utiliser pour faire de la place aux femmes et aux personnes non-conformes aux genres. Parfois il faut passer d'une structure où les gens sont appelés lorsqu'ils lèvent la main à un tour de parole où tout le monde à un temps pour parler.

Faites en sorte qu'autant de personnes que possible puissent s'exprimer, en étant clair.e dès le départ sur le fait que le temps disponible pour chacun.e dépendra du nombre de personnes souhaitant lire ou parler. Par exemple, si vous avez dix personnes et une heure pour partager des histoires de vie, vous pourriez donner 6 minutes à chacun.e.

Groupe de soutien. Un atelier ou une rencontre régulière spécifiquement dédié au soutien émotionnel peut être une bonne alternative aux professionnel.les et aux thérapies de groupe conventionnels. Jetez un œil à la section consacrée aux espaces d'écoute dans ce guide.

Partage des savoirs.

Les ateliers de partage de savoirs sont des moments forts où les personnes peuvent partager et apprendre des savoirs sans que quiconque agisse comme une autorité ou un expert. Tout ce qu'il faut, c'est trouver des gens intéressés pour réguler les ateliers, définir un lieu et une date, prévoir un déroulement et faire de la pub pour l'événement. Un partage des savoirs autour de la santé mentale pourrait inclure des sujets d'atelier comme : santé mentale et créativité ; phytothérapie et compléments alimentaires ; comprendre les médicaments psychotropes ; la prévention du suicide ; tenir un journal ; faire des brochures ; naviguer à travers le système ; le soutien mutuel ; chamanisme, mysticisme et « maladie mentale » ; faire face aux crises ; former les amis et la famille ; slam ; se remettre d'abus et de traumatismes ; race, classe, genre et santé mentale ; activisme et santé mentale... Utilisez votre imagination. Les possibilités sont infinies.

Stress, burn-outs et traumatisme des activistes. Faire face à la police dans les manifs et organiser en urgence des campagnes pour la justice sociale mène à des burnouts, au stress, au traumatisme. Ouvrez la discussion sur la manière dont les gens peuvent mieux prendre soin d'elles.eux-mêmes et des autres, y compris avec des pratiques préventives de bien-être, comment se remettre d'un burnout, comment guérir d'un traumatisme.

Projection/ Soirée film. Projetez un film ou une vidéo sur la santé mentale et ouvrez la discussion ensuite. *NDT: Vous trouverez quelques suggestions de films p.36. Ils nous est également aparu que l'écoute collective d'un document sonore*

crée parfois de meilleures dispositions d'écoute et de partage. Vous en trouverez une sélection p.35.

Débats. Inviter 3-5 personnes pour présenter leur histoire personnelle ou évoquer des sujets spécifiques, comme les abus du système de santé mentale ou la médecine alternative. Donnez à chaque participant.e entre 5 et 20 minutes de temps de parole, puis ouvrez la discussion avec la salle.

Présentation/ Conférence. Invitez quelqu'un.e ayant l'habitude de parler en public ou souhaitant présenter un objet spécifique de recherche, comme un auteur, une activiste connue au niveau national, ou une professionnelle de santé. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de temps pour la discussion et les questions de la salle.



Faites la fête ! Oui, c'est possible de faire la fête autour de la santé mentale. On est pas obligé de pleurer tout le temps. Faites d'abord un repas participatif, puis ouvrez la soirée sur une discussion puis de la musique. Choisissez une

thématique -comme bricoler ou faire des masques pour une manif à venir- et créez côte à côte. Offrez-vous une nuit dansante de santé mentale, parce que c'est vraiment bon pour le cerveau de bouger son corps !

Musique/ Concert/ Performance. Faites jouer les groupes des habitués des réunions. Faites venir quelqu'un.e pour parler un peu du Projet Icarus et/ou de votre groupe local.

Faites-en une fête de soutien, et faites payer un petit prix d'entrée pour récolter de la thune pour assumer les frais du groupe local (comme les frais d'impressions ou de location de salle). Ou bien organisez une scène ouverte où les gens peuvent venir jouer leur musique.

Expositions. Beaucoup de personnes diagnostiquées avec une « maladie mentale » parmi nous sont très créatives. Demandez des œuvres aux amies et à la communauté, trouvez un lieu, accrochez les œuvres, partagez vos imaginaires. Jetez un œil sur les expositions précédentes d'Icarus sur le site web³.

Lecture ou discussion. Si dans votre groupe des gens ont écrit sur la santé mentale, organisez une lecture dans une librairie ou un café local. Si un livre exceptionnel ou polémique vient d'être publié, consacrez-lui une soirée pour en discuter.

Tenez une table de presse aux événements locaux. Tenez une table Icarus aux concerts, festivals, conférences, journées étudiantes, manifs, rassemblements, foires aux livres, rencontres de fanzines, etc. Amenez de la doc Icarus, des œuvres ou des écrits de votre groupe local, des infos sur les prochaines rencontres ou événements que vous organisez, des photocopies de ce que vous avez pu rassembler comme info sur la santé mentale. Affichez des posters ou des banderoles colorées, souriez, et répondez aux questions des gens. Préparez à l'avance une liste de contacts pour que les personnes puissent s'inscrire et s'impliquer dans votre groupe.



Cours libre de santé mentale/ groupe de discussion. Choisissez une thématique pour un cycle de discussion en lien avec la santé mentale. Si dans votre ville il y a une "freeskool"⁴ ou une université populaire, mettez vous en lien avec elle pour faire connaître votre cours. Sinon, réservez un lieu, faites des tracts, et faites ça vous-mêmes.

Les ateliers Projet Icarus. Contactez les écoles locales, les maisons des associations, les conférences, les rassemblements, les librairies, les centres d'activistes, les cliniques, les bibliothèques, les "freeskools"⁴, les collectifs, les infokiosques, et demandez si vous pouvez faire un atelier Projet Icarus pour lancer la discussion et attirer l'attention du public sur les questions de santé mentale.

- Intervenir si quelqu'un domine la conversation, ou utilise un langage oppressif et des jugements qui font réagir les autres membres du groupe. Ne pas rester indifférent et autoriser le racisme, l'homophobie, le validisme, les préjugés de classe, et autres « ismes » qui feraient que les membres se sentent en danger. Être un.e allié.e. Ne comptez pas sur les personnes qui appartiennent à des groupes ciblés et marginalisés pour éduquer les nouveaux membres aux idées de lutte contre l'oppression. Si quelqu'un.e a besoin d'une mise au point sur la suprématie blanche, et que vous êtes une personne blanche qui avez pris conscience de cette problématique, proposez-lui de travailler ensemble dessus en-dehors de la réunion, et suggérez des ressources sur le sujet.

- Évaluer l'énergie et l'attention du groupe et ré-orienter la conversation si elle se disperse ou s'enlise. Proposer des pauses, des exercices, des jeux, ou des retours sur le temps et le programme si nécessaire. Si la discussion s'éternise, poser des questions, raconter une histoire, ou se lever et faire quelques exercices. Si le groupe est bloqué, le-la facilitateur-ice pourra parfois demander à clarifier une question, reformuler un thème ou relier des éléments à des discussions antérieures.

- Laisser le choix, comme celui d'avoir un retour du groupe ou pas après avoir parlé.
- Parler de préférence en employant le « je », comme « je ressens » et « je veux », pour rester attentif.ve à ses ressentis et besoins personnels. Parler des autres et ragoter détournent l'attention de sa propre expérience.

- Encourager chacun.e à définir les problèmes à partir des concepts de « dons dangereux » ou de « mystérieux talents uniques » plutôt que de se percevoir comme défectueux ou malade.

- Utiliser un vocabulaire courant et le moins possible de jargon spécialisé.
- Réfléchir à la dimension politique des problèmes personnels et reformuler ces problèmes dans le cadre d'une société qui rend fou-folle plutôt que de culpabiliser les personnes qui souffrent.

- Tenir les gens responsables de leurs comportements mais sans critiquer qui il-les sont en tant que personne.

- Se focaliser sur ce sur quoi on peut agir et laisser passer le reste, mais sans abandonner les perspectives de transformation et de révolution !

- Garder une attitude expérimentale et le désir d'explorer de nouvelles perspectives et possibilités.

- Se rappeler que le groupe n'est pas une garantie de résoudre les problèmes mais un lieu où ils peuvent se formuler à moindre risques.

- Et finalement : savoir quand exploser. La nature n'est pas toujours propre et ordonnée. Parfois une conversation sauvage, spontanée et brisant toutes les règles de facilitation est exactement ce dont le groupe a besoin à ce moment là. Un.e facilitateur-ice habile et des participant-es expérimenté-es peuvent sentir lorsque le chaos et la cacophonie jaillissante sont régénérants pour l'esprit du groupe, et comment l'accompagner. Puis vient le temps de reprendre le fil et de revenir à une structure de base avec des tours de parole ou une écoute attentive.

Éléments Clés des Espaces d'Écoute

- Ne pas interrompre ni chevaucher les propos d'autrui. Si quelqu'un-e interrompt, demandez-lui gentiment de cesser.
- Ne pas se précipiter, ni aller trop vite. Créer un espace calme et tranquille sans interruptions ni distractions.
- S'autoriser des périodes de silence pour trouver ce qu'on veut dire.
- Laisser les personnes décider quand elles ont fini. Si le temps est un problème, le groupe devrait décider ce qui lui paraît juste et s'y tenir.
- Ne pas réagir ou parler fort automatiquement. Observer comment nos réactions à ce que disent les autres reflètent notre propre expérience, non ce que dit la personne. Se donner du temps pour répondre à partir d'un niveau plus essentiel.
- Demander la permission avant de donner un conseil ou de répondre directement à quelqu'un. Parfois les gens veulent juste être écoutés-es.
- Lorsque quelqu'un te répond ou te donne un conseil, autorise-toi à prendre ce qui t'est utile parmi les choix présentés et laisse le reste, plutôt que de te défendre si tu n'es pas d'accord.
- Écoute en tant que receveur, pas en tant que critique. Envisage comme possibles des perspectives et des expériences différentes, plutôt que de supposer qu'elles sont similaires aux tiennes.

Facilitation et Auto-Facilitation

Enracinés dans l'écoute active, les groupes peuvent développer les soins et les liens communautaires par la facilitation. Les facilitateur.ices aident le groupe à écouter plus activement et prêtent une attention particulière à l'ensemble des besoins et orientation de toutes les personnes impliquées, pas seulement leurs propres besoins individuels. La.le facilitateur.ice ne devrait pas prendre parti, et si elle.il est trop impliqué dans un thème particulier peut-être que quelqu'un.e d'autre serait préférable dans ce rôle. Cela aide quand deux personnes facilitent et que les facilitateur.ices reflètent la diversité du groupe en terme de genre, d'âge et race. Il est aussi bon d'associer des facilitateur.ices expérimenté.es avec des moins habitué.es et d'offrir aux nouvelles.nouveaux une chance d'acquérir des talents de facilitation.

Tout le monde devrait avoir à l'esprit l'ensemble des besoins du groupe et chacun.e peut aider le groupe par l'auto-facilitation.

Éléments Clés de la Facilitation et de l'Auto-Facilitation

- Créer un agenda ou un plan clair sur comment employer le temps passé ensemble.
- Garder un œil sur le temps pour que chacun.e puisse aller au bout de son ressenti sans avoir l'impression d'être interrompu.e ou pas écouté.e. Bien clore la réunion est aussi important que de bien la commencer.
- Rappeler à chacun.e de respecter la confidentialité du groupe, que certaines informations sensibles ne doivent pas quitter la pièce.

Organiser un Atelier Icarus

Les premiers ateliers du projet Icarus étaient une humble réponse à une tragédie déchirante. Une formidable amie et activiste, nommée Sarah Bilizikian, a volé trop près du soleil et s'est suicidée au début de l'année 2002. Il est apparu évident à nombre d'entre nous qu'il était plus que temps d'amorcer un dialogue ouvert sur les questions de santé mentale et sur comment elles affectent chacun.e d'entre nous.

Cet hiver-là Sasha, un des fondateurs du projet Icarus, voyagea à travers tout le pays dans une vieille camionnette pour tenir des ateliers informels dans des centres communautaires ou dans les salons des gens avec des titres comme : « Au bord de la folie : Naviguer dans le monde de la santé mentale radicale au XXIème siècle. » Généralement entre 15 et 30 personnes venaient et parlaient pendant des heures. Il n'avait jamais fait ça auparavant ni entendu parler de quelqu'un-e l'ayant fait mais ce fut un franc succès. Un an et demi plus tard Sasha et Jacks publièrent « Naviguer dans l'intervalle entre le génie et la folie. » et prirent la route pour entamer des discussions autour du Projet Icarus dans des lieux allant de leurs anciennes écoles et maisons collectives à des salles d'attente du Wyoming et des lieux d'activistes de Détroit. C'était incroyablement puissant de découvrir que le fait de partager les moments de sa vie les plus difficiles, les plus intimes, effrayants ou inspirants pouvait aider des centaines de personnes. C'était incroyablement puissant, pour les personnes qui venaient, de réaliser qu'elles n'étaient pas seules.

La clé du succès de nos premiers ateliers semblait être le maximum d'honnêteté concernant les choses les plus dures. Invariablement, les discussions qui décollaient durant des heures étaient celles que nous avions amorcées à propos de nos expériences personnelles des parts les plus sombres et les plus paradoxales de nos psychés. Quand nous parlions du fait d'entendre des voix, d'endurer une agitation insoutenable, de se sentir terrifiés à l'idée de devenir fou, se demandant toujours si on a pas raté l'occasion d'atteindre l'illumination, ou d'être convaincu.e qu'il n'y ait pas d'autre solution que le suicide – et d'aller au-delà de tout ça – les autres personnes se sentaient alors libres de débiter leurs immenses questions et leurs histoires compliquées. Nous vous encourageons à être aussi ouvert.es que possible avec vos propres expériences. Ça encouragera les autres à vous faire confiance.

Format de base pour un atelier Projet Icarus

- Autant que possible, disposer les chaises en rond de manière à ce que tout.es puissent se voir.
- Souhaiter la bienvenue aux gens
- Faire un tour de présentations si le groupe est suffisamment petit.
- Décrire la vision du Projet Icarus, peut-être en lisant les objectifs
- Commencer par raconter comment votre expérience personnelle vous a conduit à vous intéresser à ces questions.
- Faciliter une discussion basée sur les solutions, les histoires et les problèmes des gens ou sur une série de questions libres
- Inviter les gens à faire circuler une liste de contacts et à continuer de se rencontrer après l'atelier.

Questions à Débattre pour Ateliers et Groupes

Avoir une série de questions peut être un bon moyen d'orienter l'atelier vers des discussions profondes et pleines de sens. Récolter les idées en mode brainstorming auparavant, pouvant inclure :

- Que signifie être malade mentalement ?
- Quelles sont les conséquences d'être étiqueté.e folle ou fou par une société foncièrement malade ?
- Comment évaluons-nous la folie de la société et la nôtre et quand est-ce que les limites sont trop difficiles à marquer ?
- Est-ce que la folie est un continuum plutôt qu'un ensemble de définitions et de diagnostics ?
- Qu'est-ce que ça signifie de voir notre folie comme un don potentiellement dangereux ?
- Quels cadres théoriques nous permettraient d'appréhender différemment nos luttes en matière de santé mentale
- Peut on prendre en considération l'impact des questions de race, de classe, de genre, d'âge, et des autres aspects de nos identités, dans la définition de nos luttes, sans pour autant oublier d'assumer notre responsabilité individuelle ?
- Est-ce que les diagnostics peuvent nous aider à y voir plus clair sans nous mettre en boîte ni devenir des prophéties auto-réalisatrices ?
- Quand est-ce qu'un comportement devient « dysfonctionnel » ?
- Pouvons-nous définir pour nous-mêmes ce que serait un niveau de fonctionnement approprié ?
- Quels genres de soins et de pratiques de bien-être nous ont aidés à aller mieux ?
- Quels sont nos signaux d'alerte pour savoir que nous devons faire plus attention à notre santé et bien-être ?
- Comment prenons-nous soin les un.es des autres et de nous-même ?
- Comment pouvons-nous respecter la décision de prendre des médicaments psychiatriques tout en restant honnêtes sur les risques de ces drogues ?
- Comment pouvons-nous respecter la décision d'essayer des traitements alternatifs et/ou de rejeter les traitements médicaux conventionnels ?
- Comment pouvons-nous respecter le choix de prendre des drogues récréatives quand il paraît auto-destructeur ?
- Quelles sont nos possibilités quand quelqu'un de notre entourage semble partir en crise ?
- Quels sujets ne sont pas abordés dans nos collectifs que nous aimerions voir discutés ?
- À quoi les gens sont confronté.es et comment trouver de meilleures façons d'en parler ?

Créer des Groupes d'Entraide et des Espaces d'Écoute

Le monde sauvage n'a pas de mur. Le sable se mêle à l'eau salée, les feuilles sont emportées par le courant, la pluie ruisselle à travers la roche. Quand nous nous perdons dans la douleur de la folie ce sont vraiment les murs de l'isolement qui nous font souffrir. Nous voulons quelqu'un.e qui nous comprenne, quelqu'un.e qui nous voit, quelqu'un.e avec qui être. Comme une vrille tenace qui se fraye un chemin à travers n'importe quel obstacle et n'importe quelle clôture, ce qu'il y a de sauvage en nous cherche son chemin pour trouver les autres. Dans ce monde, franchir les murs et créer des liens peut faire toute la différence.

Les groupes d'entraide sont un moyen de prendre soin des autres est souvent d'abattre les murs qui nous isolent. meilleur moyen de prendre soin de soi.

Personne dans le groupe n'est supérieur.e à un.e autre : entraide signifie que nous nous écoutons et nous nous soutenons les un.es les autres comme une communauté d'égaux, sans professionnel.les ni personnel payés pour définir qui nous sommes ou nous barrer la route. Chacun.e de nous est un.e expert.e de sa propre expérience, et chacun.e d'entre nous est le centre de ses choix – et nous ne sommes pas seul.e.



Espaces d'Écoute

Il y a une grande diversité de modèles de groupes à inventer et nous vous encourageons à expérimenter pour trouver ce qui vous convient le mieux. Cependant toutes ces approches partagent un même principe essentiel : créer un espace pour écouter.

Quand nous nous réunissons avec des personnes qui ont traversé ce que nous avons traversé, des gens qui peuvent partager quelques un.es des mystères et des souffrances qui sont étiquetés « maladie mentale », nous découvrons de nouvelles cartes pour franchir les crises, de nouveaux outils pour rester en bonne santé et tissons des communautés solidaires pour changer le monde. Nous découvrons quelque chose au cœur de ce dangereux don de la folie : silence et le ciel créent un vaste contenant pour laisser émerger l'essentiel. Entrez dans le sauvage et vous rencontrez une patience silencieuse et un doux accueil, choses rares dans le bruit, la vitesse, le choc et le cri de nos vies urbaines. La culture uniforme des entreprises supprime l'écoute réelle et impose des étiquettes, des habitudes rigides et des idées préconçues. Le vrai soutien suppose de casser nos manières habituelles d'interagir et de se rencontrer dans un espace de véritable écoute active.

