

Fiche – notion du par, pour et avec

À la naissance du mouvement alternatif et de défense des droits en santé mentale, au début des années 80, la notion du «*Par et Pour*» s'impose comme un incontournable. C'est en s'appuyant sur le processus de l'appropriation du pouvoir, qui permet à la personne de retrouver son autonomie et d'avoir une plus grande maîtrise sur sa vie, que s'est construit ce mouvement. L'appropriation du pouvoir est à l'opposé de la prise en charge de la personne. Ce processus englobe les aspects individuels et collectifs.

Le fait de devenir autonome ne signifie pas qu'il faille régler seul ses problèmes. Utiliser des ressources existantes (personnelles, communautaires, publiques, privées), c'est également faire preuve d'autonomie. C'est pourquoi s'est développé rapidement une affiliation avec des personnes alliées, des personnes ne s'identifiant pas comme ayant un problème de santé mentale, qui sont venues appuyer la cause de ce mouvement. C'est ce qu'on appelle le «Par, Pour et Avec».

La personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale est le maître d'œuvre de toutes actions, décisions et orientations la concernant. La personne a les capacités d'analyser sa situation et les possibilités qui s'offrent à elle, de faire des choix, de prendre des décisions et ainsi d'agir en fonction des choix qu'elle a effectués. Elle est la mieux placée pour connaître ce qui comblerait ses besoins en fonction de la situation qu'elle vit.

La notion du « par » s'élargit naturellement à l'entraide qui peut s'exercer entre plusieurs personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. La personne peut s'ouvrir à d'autres personnes de son choix qui ont un vécu semblable et obtenir leur soutien. Ces échanges peuvent amener la personne à mieux s'outiller pour accomplir son cheminement en s'inspirant de l'expérience des autres. L'expérience et le vécu sont des richesses inestimables! Elle exerce son pouvoir avec l'aide et l'appui d'autres personnes utilisatrices de son choix.

Le « pour » signifie que la personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale peut aussi être une personne ressource pour ses pairs qui rencontrent des difficultés. Encore une fois, par le biais d'échanges sur ses expériences et son vécu, la personne peut en aider une autre à mieux s'outiller dans son cheminement et la soutenir à travers ses démarches. C'est aussi une belle occasion de créer de nouveaux liens, d'élargir son réseau social et de développer un sentiment d'appartenance et de solidarité.

Le résultat est de parvenir à créer avec l'autre une relation égalitaire axée sur le partage d'un vécu. Ces personnes s'offrent et reçoivent réciproquement, gratuitement et librement, de l'aide sous plusieurs formes (écoute, partage, information, etc.) et à plusieurs niveaux (pour aider une personne, pour aider le groupe). Également, cette façon de faire favorise leur participation égalitaire aux lieux décisionnels de l'organisme. Le but du «*pour*» c'est de passer de l'action individuelle à l'action collective, c'est vouloir changer les choses pour un plus grand nombre.

Le « par et pour » ne signifie pas une exclusion des personnes qui n'ont pas vécu de problème de santé mentale, car c'est la personne elle-même qui choisit qui la conseillera et l'accompagnera, si elle le désire. Utiliser le concept de «*par et pour*» pour faire de l'exclusion représenterait le contraire de sa signification.

Le « avec », pour les ressources alternatives, les groupes de promotion-vigilance et les organismes régionaux de promotion et défense des droits en santé mentale, englobe toutes les personnes qui, de près ou de loin, vont jouer un rôle dans le cheminement de la personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, mais qui, elles-mêmes, n'en vivent pas nécessairement. Elles se définissent comme des alliées, car elles croient en la personne, en son potentiel et en sa capacité d'appropriation du pouvoir sur sa vie. Elles peuvent jouer un rôle de soutien et d'accompagnement dans l'accomplissement du cheminement de la personne. On parle ici d'intervenants bien sûr, mais aussi de chercheurs, d'avocats, de sociologues ou tous autres types de professionnels qui s'associent, s'engagent et revendiquent de concert avec elles les principes et les valeurs du mouvement alternatif et de la défense des droits en santé mentale.

[EXTRAITS D'UN TEXTE DE LISETTE DORMOY, COORDONNATRICE DU VAISSEAU D'OR DES MOULINS](#)

[ET DE LA FORMATION L'AUTRE CÔTÉ DE LA PILULE, AGIDD-SMQ](#)