

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR
MARIE-PHILIPPE TREMBLAY

LE DÉVELOPPEMENT DU POUVOIR D'AGIR DE PATIENTS PARTENAIRES FORMATEURS AU
RECOVERY COLLEGE

DÉCEMBRE 2019

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

Remerciements

Premièrement, je tiens à remercier les participants qui ont pris le temps de prendre part à mon étude. Sans eux, la réalisation de cet essai n'aurait pas pu être possible.

Je tiens également à remercier ma directrice d'essai, Madame Catherine Briand, pour tout le temps consacré à me faire découvrir le merveilleux monde qu'est la recherche. Son support, son habilité à faire réfléchir toujours plus loin et sa rétroaction ont contribué grandement à l'accomplissement de ce projet.

J'aimerais également remercier Madame Noémi Cantin, qui a été d'un grand support, autant émotionnel que pratique, lors des séminaires. Son aide dans les moments plus difficiles en plus de sa vision différente de mon projet m'ont permis de m'améliorer et de pousser mon projet encore plus loin. Merci également à mes collègues de séminaire pour leurs critiques constructives ayant permis de bonifier mon essai.

Un merci tout spécial à Anne St-Cyr, une collègue de classe, pour son soutien tout au long de ce projet, m'ayant permis de rester motivée et en confiance.

Dernièrement, merci à mon copain, ma famille et mes amis proches de m'avoir encouragé et rassuré au besoin pendant l'accomplissement de ce long projet.

TABLE DES MATIERES

Remerciements.....	i
Liste des figures	iv
Liste des tableaux.....	v
Liste des abréviations.....	vi
1. Introduction.....	1
2. Problématique	2
2.1. État de la santé mentale au Canada.....	2
2.2. Recommandations concernant les services en santé mentale	3
2.3. Montée du paradigme du rétablissement	5
2.4. Le pouvoir d’agir	6
2.5. Les Recovery Colleges	7
3. Buts et objectifs de recherche	9
4. Cadre conceptuel.....	10
4.1. Le pouvoir d’agir	10
4.3. Mesure de l’empowerment	13
4.4. Perspective individuelle du pouvoir d’agir	14
4.5. Conceptualisation du pouvoir d’agir.....	15
5. Méthodes.....	19
5.1. Devis de recherche	19
5.2. Participants.....	19
5.2.1. Échantillonnage.....	19
5.3. Considérations éthiques	20
5.4. Collecte de données	20
5.4.1 Méthode de collecte de données	20
5.4.2. Procédure de collecte de données	21
5.5. Analyse des données	21
6. Résultats	23
6.1. Description des participants.....	23
6.2. Moyens et facilitateurs relevés par les participants	23
6.2.1. Moyens et facilitateurs ayant permis de développer le pouvoir d’agir au cours du parcours de rétablissement.....	23
6.2.2. Moyens et facilitateurs permettant aujourd’hui d’actualiser le développement du pouvoir d’agir.....	28

6.3. Importance de chacune des dimensions dans le pouvoir d’agir	31
6.3.1. Sentiment d’efficacité personnelle.....	32
6.3.2. Estime de soi	34
6.3.3. Contrôle.....	36
6.3.4. Gestion juste des émotions.....	38
6.3.5. Actions communautaires.....	40
6.3.6. Optimisme.....	41
6.3.7. Environnement.....	43
7. Discussion	46
7.1. Retour sur les objectifs de l’étude.....	46
7.2. Résumé des résultats de l’étude, liens avec le cadre conceptuel et avec les données probantes	46
7.2.1. Moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d’agir	46
7.2.2. Moyens et facilitateurs permettant d’actualiser le pouvoir d’agir	47
7.2.3. Liens entre les résultats et le cadre conceptuel	47
7.2.4. Liens entre les résultats et les données probantes	54
7.3. Liens entre le cadre conceptuel, les résultats et l’ergothérapie.....	56
7.3.1. L’ergothérapeute, l’expert en habilitation de l’occupation	56
7.3.2. Le MCREO, un modèle conceptuel permettant de mieux comprendre le cadre conceptuel du pouvoir d’agir	56
7.3.3. Liens entre les résultats, le MCREO et le cadre conceptuel	58
7.3.4. Les résultats amenant la réflexion sur la pratique en ergothérapie	58
7.4. Limites de l’étude et suggestion pour les futures recherches	60
7.5. Pertinence de la recherche dans la pratique de l’ergothérapie	61
8. Conclusion	62
ANNEXE A	67

Liste des figures

<i>Figure 1.</i> Schématisation du pouvoir d’agir	16
---	----

Liste des tableaux

<i>Tableau 1.</i> Résumé des moyens et facilitateurs au cours du parcours de rétablissement	24
<i>Tableau 2.</i> Résumé des moyens et facilitateurs pour actualiser le pouvoir d’agir	28
<i>Tableau 3.</i> Résumé des résultats selon les dimensions du pouvoir d’agir	31
<i>Tableau 4.</i> Résumé des résultats classés selon les dimensions du pouvoir d’agir	48

Liste des abréviations

ACE : Association canadienne des ergothérapeutes

CÉRRIS : Centre d'étude sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale

CNESM : Centre national d'excellence en santé mentale

CSMC : Commission de la santé mentale du Canada

MCREO : Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel

OMS : Organisation mondiale de la Santé

UQTR : Université du Québec à Trois-Rivières

1. Introduction

Selon le Gouvernement du Québec (2018), au moins une personne sur cinq sera atteinte d'un trouble de santé mentale au cours de sa vie. Également, la majorité de la population sera touchée de près ou de loin par celle-ci (Gouvernement du Québec, 2018). Pour ajouter à cette problématique, la plupart des personnes atteintes ne consulteront pas de professionnels pour les aider. Cette limitation est en grande partie en raison de la stigmatisation de la société qui les pousse à ne pas chercher l'aide dont elles ont besoin (Institut universitaire en santé mentale de Montréal, s. d.). Pourtant, les problématiques de santé mentale ont un grand impact sur la vie occupationnelle de la personne atteinte, ce qui n'est pas suffisant pour amener les personnes à chercher de l'aide. Pour aider la personne à chercher de l'aide, des changements doivent être faits tant au niveau organisationnel qu'au niveau personnel. Au niveau organisationnel, une réorganisation de la prestation des services doit être faite de manière à atteindre l'ensemble des personnes concernées efficacement, mais également au moment dont ils en ont le plus besoin. Les changements personnels doivent entre autres se faire au niveau du pouvoir d'agir de la personne afin de lui permettre de devenir l'acteur principal de sa propre vie. La personne doit être en mesure de prendre des décisions et d'agir sur sa vie afin d'atteindre ses buts.

Cet essai vise alors à déterminer quels sont les moyens et les facilitateurs qui permettent à une personne, s'étant engagée elle-même dans un processus de rétablissement personnel suite à une problématique de santé mentale, de développer son pouvoir d'agir et de l'actualiser. L'exploration du pouvoir d'agir dans cette recherche permettra alors d'identifier des actions et stratégies concrètes ayant permis de faciliter le développement du pouvoir d'agir.

Plusieurs sections composent ce présent travail. Pour débiter, un portrait de la problématique qui a mené à cette recherche sera présenté, pour ensuite établir son but et ses questions spécifiques. Par la suite, le cadre conceptuel ayant servi de base et les méthodes utilisées pour répondre aux questions de recherche seront présentés. Ensuite, les résultats obtenus au cours de la recherche seront exposés suivis d'une discussion sur les résultats, le cadre conceptuel et les liens avec l'ergothérapie seront effectués. Finalement, les limites et les recommandations pour les futures recherches seront formulées pour finir avec une courte conclusion.

2. Problématique

2.1. État de la santé mentale au Canada

Les problématiques de santé mentale dans le monde sont un des plus grands défis actuels de la société (OMS, 2013). En effet, 33.1% des Canadiens de 15 ans et plus seront atteint d'un trouble de santé mentale ou d'utilisation de substance au cours de leur vie (statistique Canada, 2012).

Au cours des 12 derniers mois précédents l'enquête de 2012, 10,9% des personnes de 15 ans et plus déclarent avoir consulté un professionnel pour une problématique de santé mentale (statistique Canada, 2012). Cette statistique démontre que les personnes concernées ne vont pas chercher l'aide dont ils ont besoin. La société d'aujourd'hui ne parvient donc pas à atteindre les personnes dans le besoin. Cette situation est exacerbée par la stigmatisation de la société en ce qui concerne la santé mentale. Cette stigmatisation empêche parfois la recherche d'aide chez les personnes dans le besoin (Institut universitaire en santé mentale de Montréal, s. d.).

Malgré plusieurs mesures mises en place par les différents gouvernements et ministres de la Santé pour pallier aux difficultés, les services demeurent difficilement accessibles. De longues listes d'attentes et un besoin d'une évaluation psychodiagnostique avant d'obtenir des services psychosociaux font partie de la réalité des Québécois. De plus, lorsque les services sont offerts, ceux-ci doivent être basés sur les données probantes et sur le rétablissement des personnes concernées, ce qui demeure un réel défi pour les intervenants. Dans cette optique, les services doivent être offerts au moment opportun, près du milieu de vie de façon à mieux répondre au besoin et d'assurer leur efficacité. En effet, au Québec depuis la réforme Barrette en 2015, l'accès aux soins psychosociaux est faible ou préoccupant, presque sur l'entièreté du territoire (École de santé publique et Institut de recherche en santé publique Université de Montréal, 2018). Pour répondre aux besoins de la population, cette accessibilité devra être significativement meilleure.

Pour que les personnes concernées soient soutenues adéquatement et en mesure de participer pleinement à la vie en société, ils doivent être en mesure d'exercer leurs propres choix, et ce, sans stigmatisation ni discrimination. En effet, selon le plan d'action pour la santé mentale

2013-2020 de l'OMS (2013), les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale ont le droit d'exercer l'ensemble de leurs droits humains, en plus d'avoir accès à des soins et services de qualité leur permettant de faciliter leur processus de rétablissement personnel.

Pour être en mesure d'offrir des services accessibles et de qualité en santé mentale, les ressources nécessaires devront être déployées afin de rejoindre plus de personnes et de les accompagner dans leur processus de rétablissement personnel. Pour favoriser le rétablissement des personnes, le modèle biomédical, qui prône le savoir théorique des intervenants et laisse de côté l'avis des patients, ne doit pas être l'unique modèle dominant. Cette dominance actuelle doit alors être remplacée par des modèles plus axés sur la personne, laissant place au savoir expérientiel (Buchanan, Peterson et Flakmer, 2014).

Ces enjeux d'accessibilité des services et des approches utilisées démontrent le besoin de changement des services de santé mentale à plusieurs niveaux, pour permettre la participation des personnes concernées. De nombreux pays réfléchissent à cette situation, d'ailleurs, des recommandations ont alors été émises par différents experts en matière de santé mentale pour remédier à la situation.

2.2. Recommandations concernant les services en santé mentale

Afin de soutenir l'autodétermination des personnes dans leur propre cheminement de santé, les pratiques et approches centrées sur la personne devraient être privilégiées (Buchanan, Peterson et Flakmer, 2014). Dans ces approches, il est important que l'accent soit mis sur la personne, sur son vécu ainsi que sur sa propre capacité à prendre des décisions pour elle-même. En effet, la personne est le maître de sa propre vie et devrait être le seul à prendre les décisions qui la concernent. Le rétablissement sera alors basé sur ses propres besoins et sa propre expertise (Buchanan, Peterson et Flakmer, 2014).

L'OMS va dans le même sens avec l'approche axée sur le « vivre en santé » proposée en 2008, qui est être basée sur la communauté et la personne. L'autogestion et l'autodétermination concernant le processus de rétablissement sont visées dans cette approche. Pour y arriver, les services devront être en mesure de partager le pouvoir, tout en promouvant l'engagement dans la

collectivité et dans des activités significatives pour elle. Pour l'OMS, les déterminants sociaux de la santé, tels que l'environnement physique, social ou économique, ont une grande influence sur la santé mentale, qui est souvent accompagnée de facteurs de stress et de pauvreté (OMS, 2017).

Les services centrés sur la personne seraient alors plus efficaces, moins coûteux et amélioreraient l'engagement du patient et ses connaissances sur la santé (OMS, 2017). Un patient ayant de meilleures connaissances et étant plus engagé dans ses services lui permet alors d'avoir un meilleur pouvoir d'agir sur sa santé, mais également sur sa vie. L'intégration d'un cadre de services de santé intégrés centrés sur la personne est donc nécessaire pour l'ensemble des individus concernés, mais également pour le développement économique et communautaire de la société.

La stratégie de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC, 2012) va exactement dans le même sens. Elle a comme but d'améliorer les services de santé mentale afin de répondre plus adéquatement aux besoins de la population canadienne. Cette commission s'est appuyée sur les meilleures données probantes ainsi que sur les commentaires de milliers de personnes pour établir six orientations. Une de ses orientations consiste en l'accès aux services adéquats, là où les personnes en ont besoin. Ces services comprennent la première ligne, les services offerts dans la communauté et les services spécialisés, mais également le soutien par les pairs et les mesures d'aide. Pour se faire, une des recommandations est que les approches axées sur le rétablissement devraient être intégrées dans les services de première ligne en promouvant la participation de la personne atteinte et de ses proches (CSMC, 2012). Selon le Centre national d'excellence en santé mentale (CNESM), les approches axées sur le rétablissement ont certains principes clés, qui doivent être considérés. Brièvement, ces principes démontrent que la personne est au centre de ses décisions et de ses actions. L'approche aide à redonner un sens à sa vie, se centre sur les forces de la personne et les ressources existantes, valorise les ressources directement dans le milieu de vie de la personne, tout en la mettant en lien avec d'autres personnes en rétablissement (CNESM, 2019).

Les recommandations en matière de santé mentale amènent les services à viser l'autogestion de la maladie ainsi que la pleine participation de la personne atteinte dans ses services. Le pouvoir d'agir est donc un outil essentiel à développer chez ces personnes afin

d'atteindre les buts de ces recommandations. Les approches axées sur le rétablissement sont également à considérer lorsque l'on veut soutenir la personne dans son processus de rétablissement personnel. Les recommandations guidant vers cette approche ont donc amené la montée d'un paradigme, décrit dans la prochaine section.

2.3. Montée du paradigme du rétablissement

Pour faire suite aux différentes recommandations concernant les services de santé mentale, le paradigme du rétablissement est apparu, malgré que le concept de rétablissement n'est pas nouveau, malgré sa pertinence actuelle (Piat et Sabetti, 2012; Shepherd, Boardman et Slade, 2012). Le rétablissement soutient que de réels changements dans la façon de faire doivent être faits afin de créer un changement social tant au niveau de la distribution du pouvoir, des mécanismes de prises de décision, de l'organisation et de la prestation des services en santé mentale que de la lutte contre la stigmatisation (Briand et Bédard, 2019). Au Canada, la *Stratégie en matière de santé mentale* (CSMC, 2015) a tenté de diriger l'offre de soins de service sur le rétablissement et le bien-être, dans l'ensemble du système de santé mentale au Canada (CSMC, 2019).

Le rétablissement est un concept fondé sur l'autodétermination, la responsabilité, l'espoir et le pouvoir d'agir (CSMC, 2012). Le rétablissement personnel, considéré comme un processus par lequel la personne doit passer, permet à la personne de retrouver un sens à sa vie tout en retrouvant l'espoir et une vie qui le satisfait (Leamy, Bird, Le Boutiller, Williams et Slade, 2011).

Dans un système axé sur le rétablissement, le respect et la dignité des personnes atteintes sont des éléments essentiels. Elles sont amenées à prendre le contrôle et la responsabilité de leur santé mentale et de leur bien-être et à faire les choix en ce qui les concerne pour les services, le soutien et les traitements (CSMC, 2012).

Dans l'approche centrée sur le rétablissement, les relations entre les usagers de services et les professionnels doivent changer (Shepherd, Boardman et Slade, 2012). Le professionnel ne doit pas agir en tant qu'expert, mais bien en tant que consultant utilisant ses connaissances pour permettre à la personne de gérer elle-même sa maladie. Le savoir expérientiel de la personne est également valorisé pour créer une relation d'égal à égal, sans relation de pouvoir. La personne est

alors soutenue dans ses choix, mais prend elle-même les décisions concernant sa vie. Le soutien dans le développement pouvoir d’agir de la personne est alors essentiel pour qu’elle soit en mesure de prendre le contrôle sur sa santé et sa vie (CSMC, 2012).

2.4. Le pouvoir d’agir

Le pouvoir d’agir, selon Le Bossé (2016), consiste en la régulation du parcours d'existence en utilisant les opportunités du quotidien afin de les orienter dans la direction qui convient le mieux. Les événements de la vie quotidienne seront dirigés de manière à ce qu’ils permettent de donner une direction qui convient à la personne, à sa famille et à sa collectivité afin d’atteindre un but. Selon Clark et Krupa (2002), le pouvoir d'agir se définit comme un processus amenant l'accroissement du contrôle personnel, en développant la réflexion critique, le partage du pouvoir et des actions.

Il est également important de comprendre que les concepts de rétablissement et de pouvoir d’agir sont très proches et même, indissociables pour plusieurs auteurs (Gruhl, 2005; Piat et coll., 2010). Par contre, ces deux concepts se distinguent sur plusieurs aspects. Par exemple, le pouvoir d’agir met l’emphase sur l’aspect individuel, surtout sur l’habileté à prendre le contrôle sur sa propre vie tandis que le rétablissement met aussi l’emphase sur l’aspect organisationnel des services offerts (Shepherd, Boardman et Slade, 2012).

Malgré les différentes recommandations, il demeure un écart important entre ce qui devrait être offert et ce qui l’est en réalité (OMS, 2013). Pour arriver à briser les barrières, les services de santé mentale et de protection sociale devront être inclus dans un cadre communautaire. En effet, le pauvre fonctionnement que l’on voit lorsque l’on parle de pouvoir d’agir provient de la structure sociale et le manque de ressources, ce qui empêche l’opérationnalisation des compétences existantes. Les compétences qui doivent être acquises le sont beaucoup plus facilement dans un contexte de vie que dans un contexte artificiel où l’expert est responsable du processus (Rappaport, 1981).

2.5. Les *Recovery Colleges*

Dans les dernières années, les *Recovery Colleges* sont apparus à travers le monde pour pallier les difficultés du système de santé actuel à soutenir les personnes dans leur processus de rétablissement et le développement de leur pouvoir d'agir. Les *Recovery Colleges* s'inscrivent dans le paradigme du rétablissement et se basent sur un modèle de soutien axé sur l'accès aux connaissances, le partage et l'intégration des savoirs ainsi que sur les forces et ressources des individus, qu'ils soient atteints ou non de maladie mentale. L'idée derrière les *Recovery College* est que les personnes et les collectivités prennent en main leur propre santé mentale et regagnent du contrôle sur leur santé et leur vie malgré la présence de difficultés de santé mentale (Arbour et Stevens, 2017).

Un *Recovery College* est un lieu de formation accessible à tous, comme les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale, les intervenants, les membres de l'entourage, ainsi qu'à l'ensemble des personnes désirant y participer. Les formations portent sur la santé mentale, le bien-être et le processus de rétablissement. Chaque personne y participe à titre d'étudiant dans une philosophie d'apprentissage collectif, de partage des savoirs et soutien entre pairs citoyens. Un plan individualisé d'apprentissage peut être offert à chaque personne. Les *Recovery Colleges* ont été démontrés efficaces pour l'ensemble des personnes qui y participent. Pour les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale, ils permettent d'améliorer leur sentiment de compétences, la confiance en la capacité d'autodétermination, le sentiment d'espoir, le réseau de soutien ainsi que de l'engagement dans des objectifs personnels de vie (Chung et al., 2016; Meddings et al., 2015).

La mise en place de formations *Recovery Colleges* implique la participation de patients partenaires, qui occuperont un rôle de formateur pour le co-développement et la co-prestation des formations. Ils utiliseront leur propre savoir expérientiel pour, entre autres, soutenir le développement du pouvoir d'agir des étudiants. Ces personnes doivent avoir fait l'expérience de s'engager d'un leur propre processus de rétablissement afin d'être en mesure de devenir formateur. En d'autres mots, ces personnes ont réfléchi à leur propre processus de rétablissement, à leur pouvoir d'agir et contrôle sur leur vie et souhaitent partager leur vécu, savoir, expérience avec d'autres personnes en processus ou non de rétablissement (Davidson et coll., 2006).

Aucune étude recensée ne permet de documenter cette expérience en matière de développement du pouvoir d’agir chez des personnes qui se sont engagées pleinement dans un processus de rétablissement et ce, jusqu’à devenir formateur au *Recovery College*. Pourtant, ces personnes sont riches en savoir expérientiel et en expérience leur ayant permis de développer leur propre pouvoir d’agir.

3. Buts et objectifs de recherche

À la lueur de ces informations, il est pertinent d'effectuer une recherche sur le développement du pouvoir d'agir de personnes s'étant engagé elle-même dans un processus de rétablissement personnel suite à une problématique de santé mentale, telles que les patients partenaires formateurs du *Recovery College*. Le peu de données dans la littérature à ce sujet démontre la pertinence du projet afin de mieux comprendre le pouvoir d'agir pour ensuite mieux soutenir le développement du pouvoir d'agir. Alors, le but de cette étude est de comprendre comment des personnes en rétablissement, qui agissent à titre de patients partenaires formateurs du *Recovery College* ont développé leur pouvoir d'agir.

Les questions spécifiques découlant de ce but sont les suivants : 1) Quels sont les moyens et les facilitateurs qui ont permis aux patients partenaires formateurs au *Recovery College* de développer leur pouvoir d'agir dans leur parcours de rétablissement ; 2) Quels sont les moyens et les facilitateurs qui permettent encore aujourd'hui d'actualiser le pouvoir d'agir des patients partenaires formateurs au *Recovery College* ?

4. Cadre conceptuel

4.1. Le pouvoir d'agir

Selon la littérature sur le sujet, l'empowerment, traduit en français comme le pouvoir d'agir, est un terme complexe qui peut se définir selon de multiples dimensions et théories (Clark et Krupa, 2002). En effet, plusieurs auteurs ont développé leur propre définition de ce terme, en français ou en anglais, qui est utilisé dans plusieurs domaines. Dans cette section, de multiples définitions seront présentées, afin de mieux comprendre la complexité de ce terme.

Selon Clark et Krupa (2002), plusieurs auteurs s'entendent pour dire que le pouvoir d'agir se définit comme un processus amenant l'accroissement du contrôle personnel, se faisant individuellement ou en groupe, en développant la réflexion critique, le partage du pouvoir et des actions. Ce processus, permettra donc à la personne de faire des changements dans sa vie, de mobiliser des ressources et d'ainsi assurer sa dignité et l'équité. Le pouvoir d'agir n'est pas seulement un phénomène individuel, mais également un phénomène social, puisque l'environnement doit également être considéré (Clark et Krupa, 2002).

Dunst, Trivette et LaPointe (1994, cité dans Clark et Krupa, 2002), ont développé un modèle du pouvoir d'agir se divisant en trois dimensions, passant par la forme, le niveau et le contexte. La forme amène le sens au pouvoir d'agir et le représente comme une entité distincte, puisque le changement de paradigme amène l'attention sur les forces, le bien-être et la santé de la personne en rétablissement. Celle-ci est donc impliquée activement dans la thérapie afin de maintenir sa santé et son bien-être. Les niveaux du pouvoir d'agir sont également divisés en trois, soit le niveau individuel, le niveau du petit groupe et celui de la communauté. Ces niveaux seront décrits dans la section suivante. Les trois niveaux permettent de diviser les domaines influençant le développement du pouvoir d'agir. Les actions posées dans chacun des domaines risquent fortement d'influencer les deux autres positivement. Au niveau du contexte, il est possible de voir le pouvoir d'agir dans différents contextes, dont celui de l'individu dans une perspective de la personne et de son environnement ainsi que dans un contexte communautaire (Clark et Krupa, 2002).

Le pouvoir d’agir se définit également comme une expérience permettant de grandir, de prendre des décisions concernant notre vie, de faire une différence pour notre communauté, de faire des changements dans notre vie et celle des autres, et d’avoir une image de soi positive (Leufstadius, Gunnarsson et Eklund, 2014).

Selon Le Bossé (2016), la notion de pouvoir d’agir consiste en la régulation du parcours d’existence en utilisant les opportunités tangibles qui se trouvent dans la vie. Plus précisément, il s’agit que la personne ait l’opportunité d’orienter et de diriger, de la façon qui lui importe ainsi qu’à ses proches et sa collectivité, les événements de son quotidien dans la direction qui lui convient le mieux (Le Bossé, 2016). En d’autres mots, l’*empowerment* est défini comme un processus permettant à la personne d’atteindre ses buts en lui permettant de faire des choix et d’avoir du contrôle sur sa vie (Areberg et Bejerholm, 2013). Ces mêmes auteurs perçoivent également le pouvoir d’agir comme une perception individuelle de l’efficacité personnelle, du contrôle sur le futur et l’activisme communautaire (Areberg et Bejerholm, 2013). Hultqvist, Eklund et Leufstadius (2015), quant à eux, ont défini ce concept comme un sens de contrôle et de la détermination personnelle en regard des objectifs et les circonstances qui sont importantes pour la personne en plus d’avoir un sentiment d’efficacité personnelle et un haut taux de confiance en soi. Plusieurs auteurs s’entendent pour dire que l’*empowerment* est un concept essentiel au rétablissement des personnes (Areberg et Bejerholm, 2013; Hultqvist, Eklund et Leufstadius, 2015; Leufstadius, Gunnarsson et Eklund, 2014; Le Bossé, 2016).

Selon Rappaport (1981), le pouvoir d’agir est propre à chaque individu puisque celui-ci est le seul maître de son rétablissement et prend lui-même les décisions qui le concernent. Il est nécessaire pour la personne de saisir les opportunités qui lui sont offertes afin d’être en mesure de contrôler leur propre vie. Le pouvoir d’agir nécessite une vision différente de la relation entre le professionnel et la personne en rétablissement en plus de se concentrer sur les ressources locales au lieu du système de santé et des énormes structures. Il est également important de savoir que le nombre de solutions est infini puisque c’est la personne elle-même qui les choisira, ce qui rend le pouvoir d’agir différent selon chaque personne ou organisation (Rappaport, 1981).

Cette courte revue de la littérature n'est bien évidemment pas exhaustive, mais permet tout de même de comprendre la complexité de ce terme. Certains textes fondateurs ont été ajoutés à la revue de littérature récente (10 dernières années) en ce qui a trait à l'*empowerment*. Des définitions plus récentes ont été présentées afin d'obtenir une vue d'ensemble de ce terme complexe à définir.

Certains articles non présentés dans cette revue de la littérature définissaient le pouvoir d'agir dans une vision différente de celle dans laquelle cette recherche souhaite se situer. Certains articles exclus avaient une vision plus restreinte, prenant seulement en compte l'autodétermination, tandis que d'autres avaient une définition beaucoup plus globale, se rapprochant de la définition du rétablissement. De plus, certains auteurs ont été écartés puisqu'ils avaient une vision uniquement communautaire du pouvoir d'agir, ce qui ne cadre pas dans le but de cette recherche, qui se situe dans une perspective du terme plus individuelle.

4.2. Le pouvoir d'agir à plusieurs niveaux

Lorsque les auteurs décrivent le pouvoir d'agir, plusieurs d'entre eux mentionnent que le pouvoir d'agir est composé de plusieurs niveaux. Chacun de ces niveaux a une influence sur les autres ainsi que sur le développement général du pouvoir d'agir. Les niveaux permettent de mieux comprendre les facteurs d'influence pour le développement du pouvoir d'agir ainsi que de mieux définir qu'est-ce que le pouvoir d'agir. Quelques auteurs ayant mentionné différents niveaux au pouvoir d'agir seront énoncés dans cette section.

Selon Segal, Silverman et Temkin (1993), le pouvoir d'agir devrait être développé au travers d'activités dans trois niveaux organisationnels, soit le niveau personnel, organisationnel et sociétal. Dans cet article, le niveau individuel est défini comme les activités d'aide apportée directement à la personne afin de lui permettre l'accès aux habiletés et aux ressources nécessaires pour atteindre son but et pour lutter contre la stigmatisation. Le niveau organisationnel est, quant à lui, défini comme les activités dans des organisations qui permettent de donner une structure par des rôles nécessitant que la personne prenne des responsabilités ainsi que respecte des règles qui les concernent. Le niveau sociétal est défini dans cet article comme des activités dans la société qui permettent de donner de meilleures conditions aux personnes atteintes ainsi que de permettre les décisions concernant des politiques qui les concernent.

Dunst, Trivette et LaPointe (1994, cité dans Clark et Krupa, 2002) ont divisé le pouvoir d'agir en trois composantes, soit le niveau individuel, le niveau du petit groupe et celui de la communauté. Le premier, soit le niveau individuel a des effets sur le développement de l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle en se concentrant sur l'augmentation du sens du contrôle. Le niveau du petit groupe, au travers du gain mutuel, de l'action collective et de l'indépendante, porte sur l'accomplissement d'un besoin commun. Finalement, le niveau communautaire consiste en des actions posées dans le but de rehausser la communauté et le contrôle du voisinage, comme des actions collectives dans le public, des arènes politiques et des allocations de ressources. Le pouvoir d'agir peut alors être développé au travers ces trois niveaux, en développant différentes compétences au travers différentes activités.

Un autre auteur ayant parlé de différentes visions du pouvoir d'agir est Rappaport (1987), qui énonce que le concept de pouvoir d'agir amène deux sens, soit le sens psychologique personnel du contrôle ou de l'influence et un sens de l'influence social, du pouvoir politique et des droits légaux. Le premier niveau démontre que le pouvoir d'agir a une composante dépendante de l'individu et une autre dépendant de la structure législative de la société. Cela permet donc de comprendre qu'il existe un niveau personnel, mais aussi sociétal au pouvoir d'agir.

Comme plusieurs auteurs l'ont mentionné, le pouvoir d'agir comporte plusieurs niveaux, partant du plus individuel au plus sociétal (Corrigan et coll., 1999; Dunst et coll., 1994 cité dans Clark et Krupa, 2002; Rappaport, 1987; Segal et coll., 1993). Cette mention permet de comprendre qu'il n'y a pas uniquement les facteurs personnels qui influencent le pouvoir d'agir, mais également l'environnement dans lequel se situe la personne, comme sa communauté.

4.3. Mesure de l'*empowerment*

L'opérationnalisation du concept de l'*empowerment* faite par Rogers, Chamberlin, Ellison et Crean en 1997 a permis d'établir des dimensions générales à ce concept, défini différemment par plusieurs auteurs. Également, l'article de Rogers et coll. (1997) démontre que les cinq facteurs incluant les 31 items de l'*Empowerment Scale* sont valides et fiables pour mesurer le pouvoir

d'agir. Pour élaborer leur outil de mesure, les auteurs se sont inspirés de 15 attributs du pouvoir d'agir ressortis par un comité d'initiateurs du mouvement de l'auto assistance.

Les cinq facteurs de cet outil de mesure (l'estime de soi et l'efficacité personnelle; le contrôle et l'impuissance; l'activisme communautaire et l'autonomie; l'optimisme et le contrôle envers le futur; la colère juste) constituent les grandes catégories des questions portant sur le pouvoir d'agir (Rogers et coll., 1997). Dans ce cas, le concept de l'estime de soi et l'efficacité personnelle est vu dans l'optique que la personne est en mesure d'accomplir ce qu'elle veut et d'être confiante et certaine à propos de ses décisions. Le contrôle et l'impuissance est quant à lui est vu comme une personne qui est en contrôle de sa vie et qui ne pas laisser les autres prendre des décisions à sa place tandis que l'activisme communautaire et l'autonomie est vu selon la perspective que la personne puisse vivre sa vie de la façon qu'elle le désire et que l'effet de groupe puisse avoir un impact positif sur la communauté. L'optimisme et le contrôle envers le futur sont vus dans l'optique que la personne peut elle-même déterminer ce qui va arriver dans sa vie et que les problèmes peuvent être résolus avec des actions. Finalement, la colère juste est vue dans une vision que la colère est une raison pour faire des changements quand elle est bien utilisée, mais que souvent elle n'amène nulle part.

Cet outil de mesure du pouvoir d'agir permet donc de le définir et de le classer selon cinq facteurs d'influence, permettant d'adresser les nombreuses particularités de ce concept complexe et défini par de nombreux auteurs dans le monde.

4.4. Perspective individuelle du pouvoir d'agir

Pour cette recherche, le concept de pouvoir d'agir va principalement s'intéresser à la perspective individuelle. La perspective individuelle sera utilisée dans ce projet puisqu'elle permet de prendre en considération l'ensemble des stratégies utilisées par une personne ayant une problématique de santé mentale en plus de considérer les facteurs personnels de celle-ci, qui font partie des plus grands déterminants du pouvoir d'agir d'une personne (Rogers, Chamberlin, Ellison et Crean, 1997). Le concept d'environnement sera abordé au deuxième plan, afin d'en comprendre l'importance dans le développement du pouvoir d'agir.

Corrigan, Faber, Rashid et Leary (1999) ont exploré les différents facteurs de l'outil de mesure de *l'empowerment* de Rogers, Chamberlin, Ellison et Crean (1997). Pour se faire, ils ont voulu énoncer d'une manière différente les facteurs (efficacité personnelle, impuissance, estime de soi, changement efficace, optimisme et contrôle envers le futur ainsi que l'action de groupe et communautaire) en les associant avec une perspective personnelle et communautaire de *l'empowerment* afin de les diviser et les distinguer. Suite à cette étude, les facteurs associés à l'orientation individuelle du pouvoir d'agir étaient l'efficacité personnelle, l'optimisme et l'estime de soi, tandis que les facteurs associés avec l'orientation communautaire étaient l'action communautaire, l'impuissance et les changements efficaces. Il est alors possible de comprendre que l'outil de mesure de Rogers et coll. (1997) ne se limite pas à la perspective individuelle de *l'empowerment*.

Comme mentionné plus haut, la vision individuelle du pouvoir d'agir sera celle adoptée pour cette recherche. Les concepts qui seront utilisés dans le cadre conceptuel seront vus d'une perspective individuelle, c'est pourquoi l'outil de mesure de Rogers et coll. sera modifié et adapté à cette perspective. Il est tout de même important de se rappeler que le développement du pouvoir d'agir peut être influencé par la personne elle-même, mais aussi par son environnement.

4.5. Conceptualisation du pouvoir d'agir

Suite à ces nombreuses définitions, l'outil de mesure et la perspective individuelle du pouvoir d'agir ont permis de développer un modèle théorique afin de faciliter la compréhension du pouvoir d'agir ainsi que de définir l'orientation de ce terme dans ce projet de recherche. Cette schématisation servira également de cadre pour l'analyse qualitative. Quelques articles ont inspiré, d'une manière ou d'une autre l'élaboration de cette schématisation du pouvoir d'agir.

En effet, l'outil de mesure de Rogers et coll. (1997) a inspiré l'élaboration des différents concepts du pouvoir d'agir du modèle, tandis que les définitions ont permis de s'assurer que l'ensemble des particularités de ce terme ont été prises en compte dans le modèle, en plus de confirmer sa pertinence. Par exemple, la composante individuelle de la définition de Dunst, Trivette et LaPointe (1994, cité dans Clark et Krupa, 2002), mentionne que le développement du pouvoir d'agir est influencé par l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle tout en se

centrant sur l'augmentation du contrôle de la personne. Ces facteurs d'influence du pouvoir d'agir se retrouvent également dans l'outil de mesure de Rogers et coll. (1997), ce qui justifie leur présence dans la conceptualisation du pouvoir d'agir.

De plus, les définitions, selon plusieurs auteurs, du pouvoir d'agir individuel ont permis d'établir la vision qui sera utilisée dans le cadre conceptuel de cette recherche. La vision individuelle a été choisie puisque les participants de l'étude sont des personnes ayant eux-mêmes une problématique de santé mentale ou sont un proche d'une personne engagé un processus de rétablissement personnel. Ils se situent donc loin dans leur parcours de rétablissement. Ils ont donc dû développer les différents aspects de leur pouvoir d'agir, au cours de leur parcours de rétablissement ou de celui de leurs proches, afin d'être en mesure de prendre ou reprendre du contrôle sur leur vie, et ainsi, se soutenir eux-mêmes ou leur proche. Ceux-ci partageront leur expérience personnelle selon leur vision des choses, et non selon celle de la communauté. De plus, l'ampleur de cette étude aurait été beaucoup plus grande si les visions individuelle et communautaire du développement du pouvoir d'agir avaient été explorées. Ces différents éléments ont donc permis de schématiser le pouvoir d'agir, pour ensuite établir les bases du guide d'entrevue. Le résultat de la schématisation est présenté à la *Figure 1* et sera expliqué par la suite dans cette section.

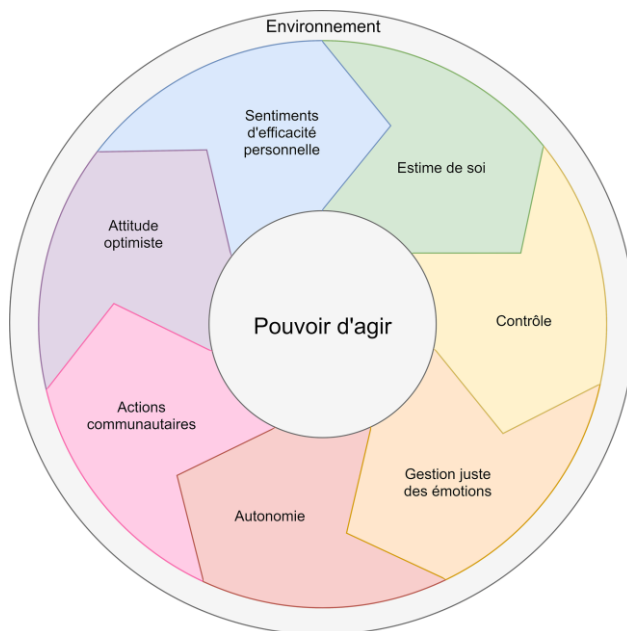


Figure 1. Schématisation du pouvoir d'agir

Dans cette schématisation, les cinq facteurs de l'outil de mesure de Rogers et coll. (1997) sont utilisés, mais la formulation de certains a été modifiée. De plus, un facteur comportait 2 idées, qui ont été séparées puisque ceux-ci étaient deux idées distinctes, ce qui résulte à sept différents facteurs influençant le pouvoir d'agir. Également, les flèches dans la schématisation représentent les interactions dynamiques entre les différentes dimensions pour le développement du pouvoir d'agir, tel que l'a amené Rappaport en 1987. Par exemple, si la personne développe son sentiment d'efficacité personnelle, elle aura fort probablement une meilleure estime d'elle-même, et aura sans doute l'impression d'avoir un meilleur contrôle sur sa vie. De plus, les sept dimensions n'ont pas nécessairement toutes la même importance pour le développement du pouvoir d'agir d'une personne, mais sont toutes importantes pour son développement.

Les définitions des concepts de cette schématisation ont été inspirées de celles utilisées dans l'outil de mesure Rogers et coll. (1997) présentées précédemment. Voici alors les définitions qui ont été créées à partir des articles recensés dans le cadre de ce projet et qui serviront pour la suite de cette recherche :

- Le sentiment d'efficacité personnelle est la croyance que la personne a envers l'accomplissement de son but;
- L'estime de soi est le jugement qu'une personne a envers sa propre valeur;
- Le contrôle est le sentiment d'avoir un pouvoir de décision et d'action concernant sa propre vie;
- La gestion juste des émotions est la capacité d'une personne à réguler ses émotions de façon à atteindre ses buts;
- L'autonomie correspond ici à une capacité que la personne a à prendre soi-même des décisions;
- Les actions communautaires : l'ensemble des actions faites dans sa communauté;
- L'attitude optimisme : entrevoir le futur de manière positive.

Pour finir, il est nécessaire d'avoir développé chacun de ces facteurs pour développer son pouvoir d'agir puisqu'ils ont tous une influence pour les autres. Il est important de comprendre que le processus de développement du pouvoir d'agir est constant et ne se termine jamais, tout

celui du rétablissement. Le processus est donc constant et nécessite un travail continu sur soi afin d'être en mesure de conserver un bon pouvoir d'agir sur sa vie.

5. Méthodes

5.1. Devis de recherche

Dans ce projet, un devis qualitatif descriptif (Fortin et Gagnon, 2016) a été utilisé, permettant d'explorer la compréhension du développement du pouvoir d'agir à partir du vécu de personnes en rétablissement patient partenaire formateur au *Recovery College*.

5.2. Participants

Les participants ayant pris part au projet étaient tous des patients partenaires formateurs du *Recovery College*. Les critères d'inclusion étaient que les participants devaient parler français, avoir un vécu expérientiel avec la maladie mentale et s'être engagés dans un processus de rétablissement personnel. Aucun critère d'exclusion n'a été établi pour cette recherche.

5.2.1. Échantillonnage

Les participants potentiels ont été informés de la possibilité d'être sollicité pour participer à des projets de recherche au moment de leur recrutement comme formateurs au *Recovery College*. En effet, cette information a été ajoutée aux documents de recrutement reçu par tous les milieux recruteurs et participants potentiels ainsi qu'ajoutée aux informations transmises par la coordonnatrice de recherche au moment des entretiens d'embauche. Quant à ce projet spécifique, une courte description du projet de recherche a été effectuée pendant une journée de formation au *Recovery College*. Les participants ayant démontré de l'intérêt lors de cette journée ont autorisé le contact par courriel afin de leur présenter le projet plus en détail et d'évaluer la possibilité de participer à la recherche. Ces personnes ont donc toutes été contactées par courriel et l'ensemble des personnes ayant accepté d'y participer a été sélectionné. Leur refus de participer n'a en aucun cas, eu de l'influence sur leur emploi au *Recovery College*.

Pour ce projet, aucune méthode d'échantillonnage n'a été utilisée, puisque l'ensemble des participants disponibles aux dates proposées ont participé aux entrevues.

Pour rejoindre les autres participants, trois dates ont été proposées, soit le 25 juin et le 28 juin et le 5 juillet 2019. Les participants ont mentionné la ou les dates où ils étaient disponibles et

les 2 dates les plus populaires ont été choisies. Le 25 juin et le 28 juin 2019 ont été choisis. Le nombre de participants dépendait donc du nombre de personnes ayant accepté de participer à l'étude et étant disponibles pour l'entrevue.

5.3. Considérations éthiques

Avant de débiter les entrevues, les avantages, les inconvénients et les procédures de ce projet ont été expliqués aux participants. Une explication individuelle a été effectuée pour chaque participant, avant de signer le formulaire de consentement. Chacun des participants a eu l'occasion de poser toutes ses questions afin que le consentement soit libre et éclairé. Le formulaire de consentement a été signé par tous les participants avant de débiter la recherche et a été conservé dans un classeur barré du local de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Également, un certificat éthique (CER-19-253-07.02) a été émis par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) en date du 7 février 2019 en raison de la participation d'êtres humains dans la recherche.

5.4. Collecte de données

5.4.1 Méthode de collecte de données

Afin de faire la collecte de données, un guide d'entrevue a été élaboré afin de structurer les entrevues. Le guide d'entrevue créé comporte 11 questions ouvertes, permettant de documenter divers aspects du pouvoir d'agir chez les participants. Les questions de ce guide ont été élaborées à partir du cadre conceptuel utilisé pour cette étude, afin d'aborder l'ensemble des dimensions du pouvoir d'agir ainsi que les questions de recherche. Le canevas d'entrevue utilisé pour cette recherche est présenté à *l'annexe A*. Des pistes de relance de la discussion ont également été développées pour favoriser la participation des participants.

Les données ont été recueillies par deux entrevues de groupe semi-structurées via le logiciel GoToMeeting, au moment où il convenait le mieux aux participants. Les groupes lors des entrevues étaient constitués de 2 personnes et de 3 personnes ($n = 5$). De plus, une entrevue individuelle ayant servi de pilote pour le guide d'entrevue a été effectuée le 14 juin avec une participante afin d'évaluer sommairement le guide d'entrevue et de clarifier les questions au besoin. Dans le premier groupe, les deux participants étaient des proches d'une personne atteinte

et dans le deuxième groupe, deux personnes atteintes et un proche d'une personne atteinte. Le premier groupe et la troisième participante du deuxième groupe ont été retirés de cette étude puisqu'ils n'étaient pas atteints d'une problématique de santé mentale. Les données de ces entrevues seront tout de même conservées pour une étude éventuelle. Les participants considérés dans l'analyse des données de cette étude étaient donc la participante de l'entrevue pilote, et les deux participants restants du deuxième groupe. Les entrevues ont été enregistrées à l'aide d'un support audionumérique. Les données récoltées ainsi que les formulaires ont été conservés dans un classeur sécurisé du Centre d'étude sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS).

5.4.2. Procédure de collecte de données

Les participants ont d'abord pris connaissance du formulaire de consentement afin d'en connaître un peu plus sur le projet. Avant de débiter l'entrevue de groupe, une période de questions concernant le projet a été effectuée afin de permettre aux participants de poser leurs questions avant de signer le formulaire de consentement. Les entrevues ont été d'une durée entre 60 à 90 minutes pour chacun des deux groupes. Les questions de l'entrevue ont été basées sur les dimensions du cadre conceptuel ainsi que sur les questions de la recherche tel que l'on peut voir à l'*annexe A*.

5.5. Analyse des données

Une analyse qualitative des résultats obtenus aux entrevues a été effectuée pour chaque groupe rencontré, selon la méthode d'analyse de contenu (Bardin, 1977). Cette méthode s'organise autour de trois phases : (1) la codification ouverte; (2) la codification axiale; (3) la codification sélective.

L'analyse qualitative exploratoire descriptive a été effectuée à l'aide d'un logiciel d'analyse qualitative (QDAMiner) pour effectuer la première étape d'analyse et ainsi faire ressortir les différents moyens et facilitateurs en se collant aux mots utilisés par les participants (codification ouverte). La deuxième étape d'analyse a permis de faire ressortir les différentes catégories de moyens et facilitateurs (codification axiale). La troisième étape d'analyse a ensuite servi à lier les moyens et facilitateurs aux sept catégories du cadre conceptuel (codification

sélective). Cette dernière étape a permis de démontrer l'importance de chacune des dimensions du cadre conceptuel dans le développement du pouvoir d'agir, mais d'également de vérifier la pertinence de ce dernier. La codification a été effectuée par un seul codeur, soit l'auteur de cette recherche. Une discussion à propos des résultats de cette étude a tout de même été effectuée avec la directrice de ce projet de maîtrise.

6. Résultats

Au cours de cette section, l'ensemble des résultats étant ressortis au cours de ce projet de recherche seront présentés. Plus précisément, une courte description des participants sera faite, ensuite, les différents moyens et facilitateurs ayant émergé des entrevues seront expliqués et illustrés en terminant par la démonstration de la relation des différents moyens avec le cadre théorique.

6.1. Description des participants

Trois personnes ont participé à cette étude, deux personnes sont des femmes (Florence et Jade – noms fictifs) et l'autre un homme (Bernard – nom fictif). Ces personnes sont toutes des adultes qui ont un vécu expérientiel avec la maladie mentale et qui se sont engagés à court, moyen ou long terme dans un processus de rétablissement personnel. Elles ont toutes été engagées dans la première cohorte de patients partenaires formateurs au *Recovery College* qui sera implanté prochainement au Québec. Une des entrevues a été faite en individuel, tandis que l'autre a été fait en groupe. Les prénoms de ces personnes ont été modifiés pour préserver l'anonymat.

6.2. Moyens et facilitateurs relevés par les participants

6.2.1. Moyens et facilitateurs ayant permis de développer le pouvoir d'agir au cours du parcours de rétablissement

Différents moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d'agir ont été explicités au cours des deux entrevues par les patients partenaires formateurs du *Recovery College*. Dans cette section, les résultats obtenus suite à la codification axiale, soit la deuxième étape de l'analyse de données, seront explicités afin de répondre aux questions de recherche. Ceux-ci seront classés de manière à faire ressortir les moyens les plus souvent mentionnés dans les entrevues. En d'autres mots, les moyens et les facilitateurs seront présentés dans cette section du plus mentionné au moins mentionné au cours des entrevues. Le tableau 1 permet de regrouper les grandes catégories de moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d'agir afin de faciliter la lecture.

Tableau 1.

Résumé des moyens et facilitateurs au cours du parcours de rétablissement

Catégories de moyens et facilitateurs	Participer à des activités éducatives
	Obtenir du soutien d'autrui
	Faire des activités sans pression de performance
	Prendre du temps pour faire de nouvelles activités
	Recevoir de l'aide professionnelle
	Effectuer des loisirs significatifs
	Changer sa perspective du quotidien

6.2.1.1. Participer à des activités éducatives

Les activités éducatives sont un des moyens ou facilitateurs mentionnés par l'ensemble des participants. Les activités éducatives consistent en l'ensemble des activités pouvant permettre à la personne de développer ses connaissances et ses compétences, et ce, seul ou en groupe. Ces activités peuvent inclure la lecture sur différents sujets comme la santé mentale ou des ateliers donnés par des professionnels ou dans la communauté. L'acquisition de compétences et de connaissances permettra d'essayer de nouvelles choses, être plus confiant en ses capacités et ainsi se sentir plus efficace dans ses activités quotidiennes.

[...] L'autre moyen qui a été bon pour moi ça été la lecture, ça m'a permis de comprendre certaines choses puis de voir que moi dans ma façon d'être, de cogiter si on veut là, de réfléchir c'est, as-tu pensé à ça ? donc ça me permettait tout le temps de, as-tu pensé à ça ? je faisais ah j'ai pas pensé à ça, je vais pouvoir essayer ça, ça ne me coûte rien d'essayer de toute façon, et ça, ça été très solitaire pour moi, la lecture. (Bernard)

[...] Après l'hôpital, l'hospitalisation en 2002-2003, il y avait quelques ateliers qui avaient été donnés en externe, gestion du stress et des choses comme ça justement. Donc ça aide également, je pense, d'avoir ces lieux-là qui sont sécurisants, où est-ce que tu peux explorer, retrouver les choses que t'avais oublié, perdu, d'être avec d'autres personnes qui comme toi ont vécu quelque chose de semblable, on appelle ça le côté pair, soutien entre pairs qui se fait, qui est important, je ne suis pas toute seule là-dedans, puis l'autre à fait ça, y'a aussi un échange d'expérience. (Jade)

6.2.1.2. Obtenir du soutien d'autrui

Au cours des entrevues, l'ensemble des participants ont souligné que le soutien d'autrui était un élément facilitant pour le développement de leur pouvoir d'agir. En effet, certains ont parlé

de leur conjoint, de leur famille proche comme leurs parents, leurs enfants, de leurs pairs ayant eux aussi vécu des problématiques de santé mentale et même des animaux comme étant un élément important dans le développement de leur pouvoir d'agir. Le soutien de ces personnes peut être inconscient ou intentionnellement, mais tout de même être d'une grande aide, tant lors de l'hospitalisation que dans la vie quotidienne.

Dans mon cas à moi, ça été mon tissu social, j'avais beaucoup de gens autour de moi qui étaient vraiment des amis proches, puis bon il y a eu mes parents, il y a eu ma sœur, un ancien collègue de travail, donc ça ça été très important pour moi, ça m'a permis de bien ventiler, de faire une bonne gestion des émotions [...]. (Bernard)

[...] J'ai vu beaucoup parce que je suis restée longtemps à l'hôpital, on appelle ça les portes tournantes, tu sors tu reviens tu sors tu reviens, par ce que ces personnes-là avaient peu de soutien de leur entourage, que ce soit les proches, les gens de la famille, des amis ou des professionnels, des groupes communautaires justement, elles n'avaient pas ces ressources-là, elles avaient pas ce soutien-là, c'est majeur pour la reconstruction, le rétablissement, moi j'ai eu cette chance-là et encore plus l'épisode que j'ai eu l'été dernier, j'ai vraiment vu encore plus, de façon très claire combien mon entourage était précieux, pendant, mais après pour le rétablissement, ça fait toute la différence. (Jade)

[...] Un premier temps où j'ai vraiment eu besoin justement de temps, de repos, d'absence d'objectifs, je m'étais totalement brulée donc j'avais vraiment besoin de ce temps-là, dans ce temps-là les facilitateurs ça vraiment été d'avoir un conjoint à l'époque qui a été extrêmement patient, [...] quelqu'un qui est capable de supporter une autre personne qui (gros soupir) à toutes les 3 minutes trente, ça devait être *gossant* pas mal donc merci à lui [...]. (Florence)

6.2.1.3. *Faire des activités sans pression de performance*

Dans cette catégorie de moyens et de facilitateurs, deux des trois participants ont mentionné avoir fait des activités où la pression de performance est absente. Ces activités peuvent comprendre le bénévolat, qui permet de redonner à la communauté, sans la nécessité d'offrir une performance comme dans un emploi rémunéré. L'environnement de ces activités constitue moins d'attentes et permet à la personne de s'engager dans une activité sans nécessairement avoir un objectif précis.

Entre autres ce que je viens de nommer ça en est un, qui m'a aidé vraiment à reprendre confiance en mes forces, mes talents, pis à avoir l'impression que j'ai une valeur, une utilité, ça été ça entre autres, s'en ai un exemple. En faisant ce bénévolat-là, ça m'a permis de me réintégrer, mais aussi de reprendre pouvoir, d'avoir

l'impression que je refais le chemin, que je reprends le chemin d'où j'étais avant, je me suis retrouvée quelque part, mais dans un contexte moins stressant, moins performant et ça je te dirais que c'est une, c'est facilitateur. (Jade)

[...] L'environnement est important, d'avoir un environnement où est-ce qu'on peut se sentir qu'on est pas sous une pression de performance, qu'il y a moins de stress, moins de jugement, donc qu'il n'y a pas un rendement attendu là là, donc ça c'est des environnements facilitateurs pour se rétablir, pour reprendre pouvoir, pour retrouver nos capacités [...]. (Jade)

6.1.2.4. Prendre du temps pour faire de nouvelles activités

Un autre moyen mentionné par deux des trois participants est la prise de temps pour faire de nouvelles activités. Cette catégorie de moyens comprend entre autres les pauses prises par la personne pour se reposer, le travail sur soi, ainsi que la prise de temps pour faire des activités qui permettent de décrocher du quotidien et de se vider la tête. Cette prise de temps permet de développer sa capacité à s'écouter et à se connaître afin d'intégrer des activités qui font du bien à sa routine. La pleine conscience, regarder des films ou prendre le temps de réaliser ce qui nous entoure dans la réalité sont quelques exemples de méthodes pouvant être utilisées dans cette catégorie de moyens et facilitateurs pour développer le pouvoir d'agir.

[...] Quand je travaillais dans le bois, il fallait que je sois hyper concentré parce que, quand t'as une scie mécanique et tout ça, ça me mettait comme le cerveau au neutre j'oubliais tout le reste, pis l'autre chose ben la nature écoutez les oiseaux qui chantent, une petite rivière, c'est très bien chez mes parents pis c'est un peu spirituel ce que je vais dire là, mais faire un gros colleux à gros arbre dans la forêt, c'est toujours *winner*, on dirait que ça redonne de l'énergie, donc je prenais le temps d'apprécier les choses et de réaliser que y'a des choses qui sont plus grosses que moi et que je n'ai pas nécessairement besoin de tout comprendre, il y a une part d'acceptation là-dedans pis de dire, tsé on y va. (Bernard)

[...] Ce qui m'a aidé c'est que, j'ai toujours détesté regardé des films, mais je me suis mis à regarder des films ou des séries et je trouvais ça très drôle justement on avait notamment regardé Dexter et c'est tellement *flayé*, je veux dire, ça peut pas m'arriver dans ma vie d'être psychopathe, en tout cas je sais pas, c'était le fun de voir quelque chose qui ne pouvait vraiment pas m'arriver, et au final ma vie était simple, j'avais pas la police après moi [...]. (Florence)

6.2.1.5. *Recevoir de l'aide professionnelle*

Un participant a souligné avoir reçu de l'aide de professionnels de la santé afin de développer son pouvoir d'agir. Dans cette catégorie, tous les types d'aide professionnelle sont inclus, tant en consultation individuelle qu'en intervention de groupe. Certains participants ont mentionné avoir été en contact avec des professionnels au cours de l'entrevue, mais seulement un a établi un lien direct entre le développement de son pouvoir d'agir et l'aide d'un professionnel.

[...] Ce qui m'a fait beaucoup de bien c'est une psychothérapie avec une psychologue, et un petit peu plus tard un autre soutien avec une psychoéducatrice, qui m'a vraiment permis de développer dans le fond un outil de gestion que j'utilise encore, pas au quotidien, mais quand je sens que ça commence à aller moins bien dans ma vie, dans le fond je reprends mon petit outil, j'ai fait ça simple, ludique, mais en même temps très parlant [...]. (Florence)

6.2.1.6. *Effectuer des loisirs significatifs*

Un des trois participants a mentionné avoir effectué des activités dites clairement de loisirs pendant son parcours de rétablissement. Ces loisirs, comme les activités physiques et les activités créatives ont joué un rôle, à leur propre manière, sur le rétablissement et le pouvoir d'agir. Le participant a donné un sens à ces loisirs et reconnaît leurs raisons d'être dans son parcours de rétablissement.

[...] Les loisirs créatifs, ça vraiment été une découverte pour moi parce que quand j'étais petite, j'haïssais ça colorier, parce que je pense que je me faisais toujours *engueuler* parce que je dépassais la petite ligne, mais là, y'avait personne pour me dire ça, en tout cas, je suis entrée à fond dans les loisirs créatifs [...]. (Florence)

[...] J'ai toujours, c'est peut-être moins du chicon, mais c'est plus du yoga, mais en tout cas une activité physique, dans les choses dans le fond pour le développer [...]. (Florence).

6.2.1.7. *Changer sa perspective du quotidien*

Un autre moyen amené par un participant est de changer sa perspective du quotidien. Autrement dit, le participant a mentionné que certains événements de sa vie l'a amené à changer sa vision de la vie, de comprendre que le bonheur n'est pas nécessairement ce que la société mentionne, mais bien d'être heureux dans sa façon de voir son quotidien. Ces événements peuvent

être anodins, mais tout de même permettre à la personne de changer sa perspective de la vie dans notre société actuelle, où la performance est de mise.

[...] Un autre exemple qui m'a fait vraiment de bien les animaux et notamment un chien, quelques jours après avoir eu mon diagnostic de dépression, j'ai eu la grande chance de pouvoir aller dans une super belle maison sur le bord du fleuve où notre seule tâche c'était de s'occuper des animaux, parce que les propriétaires étaient pas là et il y avait un chien notamment et j'ai vraiment fait une analogie avec ce chien-là en me disant, tout ce que ça prend dans la vie, c'est comme pour ce chien-là, c'est de jouer, tu lances la balle, il est tout content, il mange, il est content, il dort, il est content, il se fait flatter, il est content, pis là j'en ai développé une philosophie de vie, depuis ce temps-là, je veux me transformer en chat, bon ce sera pour une autre vie là, mais en tout cas, ça m'a donné de nouveaux objectifs dans la vie mettons [...].
(Florence)

6.2.2. Moyens et facilitateurs permettant aujourd'hui d'actualiser le développement du pouvoir d'agir

Dans cette section, l'ensemble des catégories de moyens et de facilitateurs permettant de poursuivre le développement du pouvoir d'agir ainsi que de l'actualiser encore aujourd'hui seront présentées. Ces moyens et facilitateurs seront, eux aussi, présentés de manière à faire ressortir les plus mentionnés au cours des entrevues. Les plus mentionnés seront présentés en premier et les moins mentionnés à la fin. Le tableau 2 servira de résumé des résultats de cette section afin de faciliter la lecture.

Tableau 2.
Résumé des moyens et facilitateurs pour actualiser le pouvoir d'agir

Catégories de moyens et facilitateurs	Intégrer de saines habitudes de vie
	Réfléchir constamment sur soi
	Apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances
	Faire preuve de bienveillance envers soi

6.2.2.1. Intégrer de saines habitudes de vie

L'ensemble des participants ont mentionné faire des activités permettant de respecter les saines habitudes de vie pour faciliter le développement de leur pouvoir d'agir. Plusieurs habitudes de vie ont été mentionnées par les participants, passant par l'activité physique, la qualité du sommeil et la spiritualité, comme il est possible de voir dans les exemples suivants.

[...] Moi je pratique le yoga, la méditation, et je trouve que ça fait partie de, c'est beaucoup les saines habitudes de vie, on en parle, mais c'est vrai, vraiment vrai pour la santé mentale, on commence à en parler plus, mais c'est clair comment c'est interrelié la santé physique et la santé mentale. Quand je m'en vais faire du yoga, oui c'est bon pour mon corps tout ça, mais c'est beaucoup aussi pour mon esprit, ma santé mentale, même le tennis que j'adore, c'est vraiment intimement relié, et je trouve qu'on en parle pas assez ou en tout cas on en fait pas assez cas, on le met pas assez en avant plan puis dire : si vous voulez prendre soin de votre santé mentale prenez soin de votre santé physique puis le mouvement, ça aide énormément aussi à déclencher des hormones, des neurotransmetteurs, dopamine, neuro-adrénaline et j'en passe, c'est le mélange de tout ça, c'est de prendre soin de moi, d'avoir de saines habitudes de vie, d'être consciente de ce qui me fait du bien et ce qui ne me fait pas du bien, genre je manque de sommeil ça me fait pas du bien, j'ai pris un petit verre de trop ça me fait pas du bien, j'ai pas assez bougé ça ne me fait pas du bien, et tout le contraire et vice-versa [...]. (Jade)

[...] Aller vers une meilleure santé globale, donc ça inclus le mental, ça inclus le physique, donc évidemment, ça touche plein de sphères de ma vie dont l'alimentation, l'activité physique, etc. et puis ça me permet d'aller juste un petit plus loin [...]. (Florence)

6.2.2.2. *Réfléchir constamment sur soi*

Cette catégorie de moyens et facilitateurs de l'actualisation et de la poursuite du développement du pouvoir d'agir est de devenir une meilleure personne. En effet, l'ensemble des participants ont mentionné des façons de réfléchir constamment sur eux, qu'ils utilisent encore aujourd'hui. En voici deux exemples :

Je sais que c'est un terme qu'on parle beaucoup, la pleine conscience, pour moi ce que ça signifie, je sais pas si j'ai la bonne définition, c'est de vivre le moment présent, maintenant je considère que si je m'occupe bien d'aujourd'hui, demain va aller bien, si aujourd'hui je pense à demain, je vais manquer aujourd'hui et je vais manquer demain, alors je me concentre sur ce que j'ai à faire aujourd'hui et de le faire correctement, pis Florence en a parlé dans les questions au part avant, y'a des journées où on veut faire 50 affaires, ça fini qu'on en fait même pas une, on est plein de bonnes intentions, mais être partout c'est comme être à nulle part en même temps, donc ça, j'ai fait très attention à ça, je fais encore très attention à ça puis je me concentre sur ma journée d'aujourd'hui, d'avoir, de vivre le moment présent, parce que quand je vivais dans le passé, j'étais dépressif et quand je vivais dans le futur je devenais anxieux, donc j'ai choisi le seul moment où j'étais bien et c'est aujourd'hui, le plus possible je reste là-dedans, ça veut pas dire que je ne me fais pas un horaire ou que je ne peux pas prévoir certaines choses, mais je ne le vois plus comme, il faut que je fasse ça pour la semaine prochaine, je sais qu'il faut que je le fasse, et je vais prévoir du temps pour le faire, donc oui je fais moins de choses qu'avant, mais

à un rythme qui convient avec ma condition et avec comment je peux vivre maintenant. (Bernard)

Dans mes moyens et facilitateurs aujourd'hui [...] dans les choses que j'ai rajoutées, je dirais que la résolution de problèmes et les plans d'action, je mets ça ensemble dans le fond parce que généralement je fais les deux, je commence par constater que j'ai un problème puis après ça, je me fais un plan d'action pour régler le problème, et j'aime bien ce bout-là, des plans d'action, parce que ça me permet d'aller un peu plus loin, c'est-à-dire que, c'est sûr que j'ai un côté très exigeant avec moi-même qui est de toujours vouloir m'améliorer et aller plus loin, mais en soi c'est pas négatif là, donc c'est ça pour moi les plans d'action c'est ma façon à moi d'aller chercher un petit quelque chose de plus, de pas rester dans mon petit confort habituel. (Florence)

Pour une personne, se faire un plan d'action pour résoudre un problème qu'elle a constaté chez elle lui permet de s'améliorer. Pour une autre, de vivre le moment présent lui permet de s'occuper correctement d'aujourd'hui et de laisser de côté hier et demain pour respecter son rythme. De plus, réfléchir constamment sur soi permet de mieux se connaître en tant que personne et donc d'effectuer de meilleurs choix et avoir un meilleur pouvoir d'agir sur sa vie.

6.2.2.3. *Apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances*

Apprendre et mettre à jour ses connaissances peut se faire à plusieurs niveaux, soit par la transmission du savoir expérientiel aux autres, par la lecture, par la discussion avec des pairs, etc. Continuer d'apprendre sur nous, mais aussi sur la santé mentale et développer ses connaissances et compétences peut permettre d'actualiser son pouvoir d'agir.

Dans mon cas, et c'est ce que je vais faire aussi dans le Recovery, je trouve que le fait d'enseigner, d'animer des ateliers d'autogestion à Revivre, qui a des points en commun avec ce qui va se faire au *Recovery College*, c'est très valorisant, parce que ça m'aide à valoriser, à affirmer même, l'expérience, la connaissance que j'ai, de moi, mais aussi des autres aussi au niveau de c'est quoi d'avoir une dépression, d'avoir de l'anxiété, donc une connaissance de la maladie personnelle, mais aussi j'ai fait des recherches, donc dans cet organisme-là, entre autres, je mets à jour mes connaissances, mais j'en acquiers également, soit par les autres personnes qui sont là dans les groupes, ou soit par des questionnements que je me fais, des échanges avec les autres animatrices, avec le directeur clinique tout ça, ça, c'est très facilitant, très constructif pour moi, ça me *ground* encore plus dans ma valeur, de l'expérience que j'ai, de mes connaissances et de comment je peux les utiliser, c'est utile. (Jade)

6.2.2.4. Faire preuve de bienveillance envers soi

Un participant a également mentionné se laisser plus de temps dans son horaire qu'avant l'émission de son diagnostic pour faire preuve de bienveillance envers soi-même. Cette personne prend du temps pour se reposer afin d'éviter de se retrouver dans une situation où elle avait un moins bon pouvoir d'agir et qu'elle prenait peu de temps pour elle.

[...] J'essaie de développer cette qualité de bienveillance, parce que un peu comme je parlais tantôt, quand vraiment j'ai eu le diagnostic de dépression j'ai vraiment eu besoin d'un énorme moment pour me reposer, 6 mois pour me reposer, c'est comme intense 6 mois, j'essaie justement aujourd'hui, je dis bien j'essaie hein, de prévoir à mon agenda suffisamment de temps pour me reposer, pour rêver, pour des moments non productifs, mais justement. (Florence)

6.3. Importance de chacune des dimensions dans le pouvoir d'agir

Dans cette section, l'ensemble des réponses concernant l'importance des sept dimensions définissant le pouvoir d'agir dans son développement seront présentées. Ces réponses consistent en des éléments mentionnés comme étant importants par les participants, selon leur propre perception de la dimension, dans le pouvoir d'agir. Les dimensions seront présentées dans le même ordre que dans la section 4.5. du cadre conceptuel, où les définitions de chacune des dimensions se retrouvent. Le tableau 3 résume l'ensemble des résultats de la section afin de faciliter la lecture et de regrouper les résultats.

Tableau 3.
Résumé des résultats selon les dimensions du pouvoir d'agir

Dimensions du pouvoir d'agir	Moyens et facilitateurs associés
Sentiment d'efficacité personnelle	<ul style="list-style-type: none"> - Être en possession de sa vie; - Croyance en ses capacités; - Se mettre en action; - Redéfinir ses buts.
Estime de soi	<ul style="list-style-type: none"> - Bien se connaître en tant que personne; - Baser son estime sur soi; - Croire en ses capacités; - Participer à des occupations.
Contrôle vs. impuissance	<ul style="list-style-type: none"> - Conserver le contrôle sur certaines choses; - Suivre le cours de sa vie; - Changer sa vision de la vie.
Gestion juste des émotions	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître, ressentir et exprimer ses émotions; - Écouter ses émotions; - Utiliser positivement ses émotions.

Action communautaire	<ul style="list-style-type: none"> - Activités sans pression de performance; - Inclusion sociale; - Se sentir utile pour la société.
Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et travailler sur ses forces pour devenir une meilleure personne; - Ne pas se mettre la pression d’être toujours optimiste; - Trouver le positif dans chaque chose.
Environnement	<ul style="list-style-type: none"> - Faire le choix des personnes qui nous entourent; - Changer la façon de vivre ses relations; - Se choisir soi-même.

6.3.1. Sentiment d’efficacité personnelle

Dans cette section, les éléments ayant une importance en ce qui concerne la dimension du sentiment d’efficacité personnelle dans le développement du pouvoir d’agir seront présentés. Chacun des éléments est important dans la dimension et permet d’avoir un meilleur sentiment d’efficacité personnelle. Ces éléments importants de la dimension sont d’être en possession de sa vie, la croyance en ses capacités, se mettre en action et redéfinir ses buts.

6.3.1.1. Être en possession de sa vie

Dans cette catégorie, les participants ont mentionné vouloir être en possession de leur vie, c’est-à-dire d’être en mesure de s’affirmer, de prendre les décisions qui les concernent en ayant toutes les informations nécessaires pour le faire et d’avoir développé une capacité de jugement envers sa propre vie. En d’autres mots, c’est de sentir que l’on a la capacité de choisir et de prendre les bonnes décisions pour soi-même afin de prendre en charge sa propre vie.

[...] C'est que si j'ai les bonnes informations, j'ai développé des capacités de jugement ou quoi que ce soit, j'ai développé une affirmation de soi, et tout ça, ça va faire partie du sentiment d'efficacité, d'auto-efficacité, que je suis capable, que j'ai les moyens, donc je peux, moi, agir et avoir des résultats, que je ne suis pas dépendante seulement des autres pour que ce soit efficace, mon rétablissement, faut que je puisse reprendre mon pouvoir, je sens que moi-même j'agis sur ça et que j'ai, que je peux avoir une efficacité qui est mon efficacité, la mienne. (Jade)

6.3.1.2. *Croyance en ses capacités*

Pour cette catégorie, l'ensemble des participants ont discuté de l'importance de croire en ses capacités. Cette croyance que la personne a développée en ses propres moyens va ensuite lui permettre d'agir et de se mettre en action, en se sentant efficace.

Pour ma part, moi je dirais que, oui, c'est pas mal à la base dans le fond le sentiment d'efficacité, puis je dirais que pour moi c'est à la base pour deux raisons, c'est que dans le fond, il y a la partie espoir dans le sentiment d'efficacité, c'est-à-dire que si je me sens capable je vais avoir le goût de me mettre en action [...]. (Florence)

6.3.1.3. *Se mettre en action*

Deux des trois participants ont démontré l'importance de se mettre ou de rester dans l'action au cours de sa vie afin de se sentir efficace. Se mettre en action signifie de s'engager dans des occupations au quotidien, sans pour autant que celles-ci impliquent des tâches ardues. Ces occupations peuvent être seulement de se lever de son lit le matin pour déjeuner, ou de lire un livre. Rester en action permet alors de ne pas se retrouver dans une position de latence, qui pourrait amener encore plus de difficulté à se remettre en action dans le futur.

Je trouve ça super important de rester en action parce que c'est souvent le risque de se mettre dans une position un peu de latence ou de faire du sur place sans nécessairement reculer puis pour moi, ça été un facteur qui a été quand même assez déterminant de continuer à bouger parce que j'aimais beaucoup dans une journée de formation [...] la façon dont on présente notre vécu, il y a l'événement, les émotions, le ressenti puis les bienfaits, moi dans mon cas à moi tant que j'ai pas réalisé les bienfaits de ce que je vivais, au lieu de me culpabiliser, de dire que je méritais pas ça et tout ça, c'est ça qui m'a permis de me mettre en action, mais si on ne se rend pas à cette étape-là, c'est plus difficile d'avoir des buts des objectifs et devenir efficace, il faut à un moment donné qu'on passe le stade de latence et de s'apitoyer sur son sort [...] un coup de pied dans le derrière ça nous propulse toujours vers l'avant et non pas vers l'arrière d'habitude [...]. (Bernard)

[...] Dans mon cas à moi toujours, pour éprouver ce sentiment d'efficacité personnelle, il faut que j'aie commencé à me mettre en action, des petites choses-là, rien de bien rien de bien énorme, mais c'est ça, pour que ce sentiment apparaisse, il faut déjà qu'il y ait déjà eu une première mise en action, c'est là que je me suis aperçu que je faisais un petit effort, c'était payant au final, et là j'en faisais un autre qui était peut-être un peu plus gros et c'était encore plus payant, etc. [...]. (Florence)

6.3.1.4. Redéfinir ses buts

Un des participants a mentionné avoir eu à redéfinir ses buts concernant sa vie afin d’au final se sentir compétent. Cette redéfinition de buts lui a permis de savoir sur quoi centrer ses énergies et d’ainsi pouvoir aller dans une direction qui lui convenait. Les nouveaux buts permettent alors d’avoir des objectifs atteignables plus facilement permettant de développer un meilleur sentiment d’efficacité personnelle.

Moi en ce qui me concerne, c'est que j'ai dû redéfinir mes buts, c'est ça qui a été difficile, ça été de déconstruire et de reconstruire pour redonner un sens, donc j'ai dû faire un exercice d'introspection assez profond et de déterminer bon qu'est-ce qui avait fait que j'avais pris un alignement X dans ma vie personnelle ou professionnelle, j'ai eu le privilège d'avoir du temps pour faire cette réflexion-là, j'ai lu beaucoup, j'avais un tissu social très fort et de fil en aiguille, j'ai retrouvé un but à ma vie, et c'est là que j'ai commencé à me sentir plus compétent et efficace parce que j'avais une direction, parce que dans mon cas à moi, j'étais comme une espèce de carrefour, mais c'était plus un carrefour giratoire, mais on en sortait jamais là, donc quand j'ai eu identifié mon but, ben là j'ai pu prendre un alignement et j'ai consacrer mes énergies, mes forces, mes compétences, mes savoirs là-dedans puis c'est là que je suis rendu aujourd'hui. (Bernard)

6.3.2. Estime de soi

Dans cette section, l’ensemble des éléments mentionnés comme important dans la dimension de l’estime de soi seront présentés. Ces éléments amenés par les participants démontrent l’importance de l’estime de soi dans le développement du pouvoir d’agir. Comme l’estime de soi est une dimension importante selon les données probantes et les participants, ces éléments démontrent des façons concrètes et importantes pour l’estime de soi. Les éléments de cette section sont bien se connaître en tant que personne, baser son estime sur soi, croire en ses capacités et participer à des occupations.

6.3.2.1. Bien se connaître en tant que personne

Deux participants ont souligné l’importance de bien se connaître en tant que personne pour développer son estime de soi. Se connaître implique plusieurs choses, dont la confiance en ses capacités, de reconnaître ses forces et d’accepter ses limites, tout en ayant des attentes réalistes en accord avec nous même ainsi que de mettre ses limites.

[...] L'estime de soi c'est comme un, je dis souvent qu'il y a plusieurs branches, c'est comme un fleuve, il y a plusieurs branches à l'estime de soi, et tous ces aspects-là, confiance, savoir mettre ses limites, savoir dire non, pas se comparer tout le temps, avoir des attentes réalistes, se regarder d'une manière bienveillante, ça fait partie de beaucoup de choses qu'on doit développer à mon avis pour avoir, oui un pouvoir d'agir, mais également une image de soi qui est plus positive donc on se voit d'une manière plus appréciative, on apprécie plus qui ont est et on accepte nos limites, on reconnaît nos forces aussi, donc on se voit d'une façon plus réaliste, plus juste, plus constructive, plus positive aussi, donc c'est important d'avoir ce regard-là sur soi qui est juste, qui est adapté, et qui nous permet aussi de prendre possession de tout ce qu'on est, de notre essence, de notre personnalité, de bien se connaître comme je dis, d'apprendre à se connaître et à se reconnaître. (Jade)

6.3.2.2. *Baser son estime sur soi*

Deux participants ont mentionné l'importance de baser son estime sur soi, c'est-à-dire de baser son estime selon la personne que nous sommes réellement et non selon la définition de la personne idéale définie par la société. En d'autres mots, il faut baser son estime de soi sur nous-mêmes, sur nos propres compétences personnelles et non sur la façon dont la société nous définit. Il ne faut donc pas se fier aux standards de la société ou sur notre diagnostic pour se définir et bâtir son estime de soi.

[...] Mon estime de moi, je l'avais énormément bâti dans le travail, parce que j'ai toujours performé dans tous mes travaux donc ça c'était le fun, je ne parle pas de confiance en soi, je parle vraiment d'estime de soi là et le fait ben justement d'être en arrêt de travail forcément, ça n'a pas aidé l'estime de soi, mais d'un autre côté justement d'avoir, de participer à des ateliers comme celui de Revivre, ça m'a permis de développer une nouvelle estime de moi, qui n'était pas basée sur le travail, mais qui était vraiment basé sur moi en tant que personne [...]. (Florence)

6.3.2.3. *Croire en ses capacités*

Deux participants ont amené l'importance de croire en ses capacités pour avoir une bonne estime de soi. Cette croyance en ses capacités permet alors de faire des actions au quotidien, ce qui permet au final d'avoir un meilleur pouvoir d'agir. Croire en soi permet d'accomplir des choses et de renforcer son estime personnelle.

[...] Moi j'ai eu le privilège d'avoir eu une éducation axée sur justement l'estime de soi, à croire en soi et tout ça, j'ai toujours été bien stimulé dans ce sens-là, ça

probablement fait que ça été un peu plus simple, et non c'est jamais facile, mais un peu plus simple de pouvoir rester dans l'action et d'être résilient, mais c'est sûr que oui c'est une composante importante l'estime de soi. (Bernard)

6.3.2.4. Participer à des occupations

Deux participants ont mentionné l'importance que la participation à des occupations avait sur le développement de leur estime de soi. Pour un participant, les ateliers éducatifs dans un organisme communautaire lui ont permis de développer une autre estime de soi, basés sur des choses simples amenées par les animateurs. Pour l'autre participant, le bénévolat lui a permis de demeurer dans l'action en étant en contact avec d'autres personnes, en échangeant sur ce qu'ils vivaient, d'être utile pour les autres et d'au final, faciliter le développement de l'estime de soi.

[...] De participer à des ateliers comme celui de Revivre, ça m'a permis de développer une nouvelle estime de moi qui n'était pas basée sur le travail, mais qui était vraiment basé sur moi en tant que personne et je ferais le lien que dans le fond quand les travailleurs sociaux qui ont animé l'atelier ben on parlait de ça, elles étaient suffisamment enthousiastes, suffisamment habitées par leurs propos pour que j'y croie tsé, que je ne me dise pas ben non c'est pas pour moi, c'était vraiment des choses simples qu'elles amenaient et je me suis dit écoute on va l'essayer, après tout j'ai que ça à faire de mes journées donc c'est ça donc oui c'est sûr que c'est inter relié, mais je dirais qu'il n'est jamais trop tard pour développer son estime de soi dans d'autres domaines que là où on l'avait mise au départ. (Florence)

6.3.3. Contrôle

Dans cette section, les éléments mentionnés comme importants dans la dimension du contrôle seront présentés, de manière à démontrer l'importance du contrôle dans le pouvoir d'agir. Il est possible de constater dans cette section que le contrôle est une dimension importante, mais qu'il y a une limite à tout vouloir contrôler. Les éléments de cette section sont : conserver le contrôle sur certaines choses, adopter une philosophie axée sur le moment présent et suivre le cours de sa vie.

6.3.3.1. Conserver le contrôle sur certaines choses

Deux participants sur trois ont mentionné la nécessité de conserver le contrôle sur certaines choses dans sa vie. Les participants sont conscients qu'ils ne peuvent pas garder le contrôle sur tout, mais que la perte de contrôle totale est très incapacitante. On comprend également avec leurs

réponses que ça fait du bien de garder le contrôle sur certains aspects de sa vie et ce, peut-importe sa condition.

Sentiment de contrôle en général comment je vois ça [...] lorsque tu es dans un état de crise ou un état où tu es moins en contrôle justement de pleins de choses, parce que tu es plus vulnérable, t'es dans une situation plus vulnérable, c'est sûr que t'as l'impression de perdre le contrôle et que c'est les gens qui vont tout faire, qui vont prendre des décisions pour toi, qui vont s'occuper de tout ça, cette perte de contrôle là, ça va être très incapacitant, ça nous fait se sentir que mon dieu, on est vraiment à la merci des autres, on est perdu ou on ne sait plus quoi faire, tout le monde décide pour soi, donc c'est sûr que, c'est ça aussi c'est de retrouver ce contrôle-là sur sa vie, cette maîtrise-là en tout cas, par ce contrôle, on n'a jamais complètement le contrôle, on peut jamais avoir un total contrôle dans notre vie, que l'on soit malade ou pas on s'en fou, ça n'existe pas le contrôle total, y'a des choses sur lesquelles on peut avoir une emprise, pis c'est ça qu'on peut perdre même dans la maladie, on a même plus d'emprise sur les choses qui normalement, des capacités qu'on aurait normalement donc soit de décider, de choisir, d'agir donc c'est ça qu'on essaie de se réapproprier aussi également, c'est important de l'avoir dans le rétablissement. (Jade)

6.3.3.2. Adopter une philosophie axée sur le moment présent

Deux participants ont rapporté avoir adopté une nouvelle philosophie de vie, en s'axant plus sur le moment présent. Ils ont changé leur manière de voir la vie et ont maintenant plus tendance à écouter les messages que la vie leur envoie, sans vouloir le contrôle à tout prix. Dans cette catégorie de réponse, on comprend que le laisser-aller sur certains aspects peut faire le plus grand bien, mais tout de même permettre de se sentir en contrôle de sa vie.

J'ai longtemps voulu avoir le contrôle et je me suis rendu compte que je ramais à contre-courant dans une rivière, de toutes mes forces, pis un jour je suis allé go with the flow, j'avais encore le contrôle, même encore mieux de ma barque, pis ça coulait librement donc maintenant, avoir le contrôle dans ma vie c'est juste de sentir que je suis à la bonne place, reconnaître les signes de comment je me sens, il faut que ça coule, j'essaie plus de défoncer des portes et obligations de résultat, gestion de la performance, je laisse vraiment aller et pour moi ça fonctionne bien, j'ai le sentiment d'être en contrôle, même si je contrôle rien entre guillemets, où je fais juste confiance en la vie [...] j'essaie juste d'être dans une posture d'écoute, d'être attentif, de respect envers moi-même, envers les autres, pis c'est ça, je remercie la vie à chaque journée qui fait beau, pis même quand il va pleuvoir, ben les plantes ont besoin de pluie. (Bernard)

6.3.3.3. *Suivre le cours de sa vie*

Dans cette catégorie, deux participants ont mentionné suivre le cours de leur vie, en essayant de faire preuve de plus de souplesse et en se disant qu'il n'est pas nécessaire de tout contrôler dans la vie pour obtenir ce que l'on désire. De faire confiance à la vie puisqu'elle nous amène souvent à l'endroit où l'on veut être, sans nécessairement faire des actions concrètes en ce sens.

Pour moi c'est très important le sentiment de contrôle, mais j'ai bien conscience qu'il y a une problématique en arrière, je suis pas folle non plus, ben en tout cas oui je suis folle, mais comment dire, effectivement j'essaie de faire preuve de plus de souplesse depuis ma dépression là, mais y'a toujours cette croyance au fond de moi que pour avoir quelque chose faut le vouloir, pis pour le vouloir ben il faut se mettre en action pour l'avoir, des fois c'est totalement faux comme croyance j'en ai bien conscience, mais c'est quand même assez ancré chez moi donc le sentiment de contrôle oui il est important, mais ça veut pas dire tout contrôler effectivement, des fois justement, j'essaie de développer de plus en plus cette souplesse [...] (Florence)

6.3.4. **Gestion juste des émotions**

Dans cette section, la dimension gestion juste des émotions sera liée avec les éléments mentionnés par les participants. Ces éléments démontreront l'importance de la gestion juste des émotions dans le pouvoir d'agir, tel que décrit par les participants. Les éléments de cette section sont reconnaître ressentir et exprimer ses émotions, écouter ses émotions et utiliser positivement ses émotions.

6.3.4.1. *Reconnaître, ressentir et exprimer ses émotions*

L'ensemble des participants ont mentionné l'importance de reconnaître, de ressentir et d'exprimer leurs émotions pour faire une bonne gestion de leurs émotions. Cette catégorie d'élément permet de comprendre que chacune des étapes énoncées est importante pour la bonne gestion des émotions. Passer par toutes les étapes permet de passer au travers de l'émotion et d'ensuite en ressentir les bienfaits.

J'ai appris 3 choses dans la gestion de mes émotions, reconnaître, ressentir puis exprimer, j'ai le droit d'être en colère, j'ai le droit d'être triste, j'ai pas le droit de le faire subir aux autres, mais j'ai le droit de le vivre pis faut que je le vive, parce que, quand on ne les vit pas bien nos émotions, je reviens au modèle que je vous ai parlé

tantôt [...] -bon t'as l'événement, t'as les émotions, le ressenti et les bienfaits, tant que tu restes dans la gestion de l'émotion, d'une mauvaise émotion, puis que tu ne passes pas au travers, que tu ne la laisses pas s'exprimer, tu ne peux pas tomber dans le bienfait [...]. (Bernard)

6.3.4.2. *Écouter ses émotions*

Pour cette catégorie, les trois participants ont rapporté que les émotions sont un message que notre cerveau nous envoie. Il faut prendre le temps de vivre cette émotion, de la ressentir et de l'exprimer pour comprendre sa raison d'être et d'ainsi pouvoir passer au travers. Le message que l'émotion envoie est ainsi plus facile à comprendre et à utiliser positivement pour s'en sortir.

[...] Je suis d'accord que les émotions c'est vraiment un message qu'on reçoit, pis comme tu l'as dit, c'est que tant qu'on l'a pas reconnu, tant qu'on l'a pas laissé, tant qu'on l'a pas ressenti et tant qu'on l'a pas exprimé d'une façon ou d'une autre effectivement on est là-dedans, on ne peut pas en sortir [...]. (Florence)

6.3.4.3. *Utiliser positivement ses émotions*

Dans cette catégorie, deux participants ont mentionné utiliser leurs émotions positivement afin que celles-ci leur soient utiles au cours de leur vie. Ils expliquent que lorsque l'on écoute nos émotions, il est possible d'en bénéficier. Utiliser ses émotions, par exemple pour travailler sur soi, permet d'en retirer les bienfaits pour finalement se situer dans le pouvoir d'agir.

[...] C'est comment on peut les cerner et les utiliser dans un but qui est constructif, quelque chose qui nous permet de justement de pouvoir faire les choses qu'on a envie de faire et de pas être à la merci de nos émotions comme on dit, on peut être à la merci des émotions, mais nous ce qu'on essaie, c'est que nos émotions nous servent, que ce ne soit pas le contraire. (Jade)

C'est comme t'es dans un éternel brouillard, tant que t'es pas dans le bienfait, tu ne peux pas te diriger vers le pouvoir d'agir, donc moi j'ai appris à vivre mes émotions, je me donne du temps, je suis conscient qu'il y a des journées qui sont moins bonnes que d'autres, puis je me le permets, je ne le fais pas subir aux autres, je ne m'isole pas, peut-être qu'il y a des gens qui peuvent trouver que je m'isole, mais en fait je travaille sur moi, je me donne le temps de le vivre puis après ça on repart c'est fini, ça m'a aidé beaucoup. » (Bernard)

6.3.5. Actions communautaires

Dans cette section, les éléments mentionnés par les participants permettant de démontrer l'importance des actions communautaires dans le pouvoir d'agir seront présentés. Ces éléments sont activités sans pression, inclusion sociale et se sentir utile pour la société.

6.3.5.1. Activités sans pression

L'ensemble des participants a mentionné avoir participé à des activités dans la communauté qui ne mettaient pas de pression de performance, dans un environnement différent du travail. Par exemple, le bénévolat, les ateliers éducatifs, des loisirs ont été choisis par les participants. Ces activités ont changé la vision de la vie puisque les objectifs étaient différents d'un travail rémunéré. Ces activités ont également permis de se remettre en action dans une activité dans la communauté.

[...] Ça été bénéfique pour moi parce que ça m'a permis de réaliser que un : j'étais pas seul, j'ai eu, le bénévolat pour moi ça été solitaire, ça m'a permis de conforter certaines choses, ça m'a permis d'en laisser aller d'autres, de voir qu'il y avait quelque chose de différent qui existait, puis pour moi ça touche au principe de demeurer dans l'action, donc s'impliquer c'est très valorisant, on parlait tantôt d'estime de soi, c'est sûr que, moi dans mon cas à moi j'ai fait du bénévolat dans un comptoir de dépannage alimentaire entre autres, et ça, c'est super le fun de pouvoir croiser des gens, tu peux échanger sur ce que tu vis, et en même temps, tu te rends compte qu'en faisant des petites choses, c'était pas compliqué là, je remplissais un panier de denrées alimentaires non périssables, t'aides les gens, voir les gens qui viennent, sont souriants, sont contents, y'apprécient ce que tu fais, et ça, j'ai trouvé ça très bien pis je le recommande à tout le monde. (Bernard)

6.3.5.2. Inclusion sociale

Dans cette catégorie, les trois participants ont mentionné que l'action communautaire leur permettait de se sentir plus inclus dans la société. L'inclusion sociale comprend le fait de ne pas se sentir seul à vivre une problématique de santé mentale, mais également de se sentir plus en lien avec sa société et les gens qui la constitue. Faire des activités dans la communauté permet de se réintégrer à la société ou de s'y intégrer différemment pour ainsi avoir un meilleur pouvoir d'agir.

[...] Lorsqu'on est par exemple à l'hôpital, comme moi je l'ai été longtemps, ou en tout cas on est en état de crise ou en état de maladie, on se sent très exclus de la société, très exclus, on est plus autant en lien avec les gens, parfois même on coupe

les liens, de façon involontaire ou volontaire, ça peut être ça, on se referme complètement, on a vraiment l'impression d'être à côté de, on est plus dans la société [...] Donc ça (le bénévolat), c'est une manière, il y en a d'autres, d'avoir un sentiment de te réintégrer dans la société d'une manière plus communautaire, de rendre service à la communauté pis d'être en lien avec elle parce que c'est vraiment un sentiment qui est fréquent pour les gens qui sont malades ou qui sont en crise, vraiment une impression d'exclusion, on peut s'exclure nous-mêmes, ce n'est pas nécessairement les gens qui nous excluent, c'est soi-même on s'exclut, on ne se sent plus en lien, même avec nos proches des fois, c'est un sentiment très difficile. (Jade)

6.3.5.3. Se sentir utile pour la société

Deux participants ont mentionné que l'action communautaire leur permettait de se sentir utiles pour leur société. Pour se faire, les deux participants ont effectué du bénévolat pour aider et servir les autres. Leurs forces ont été utilisées dans ces activités et les participants ont, au final, permis d'apporter à la société, même si c'était par de petits gestes.

[...] Moi je me suis impliqué en faisant du bénévolat, ça me donnait l'impression que j'étais utile, que j'utilisais mes forces, mes talents, j'enregistrais des livres pour les personnes aveugles, les non-voyants, alors j'utilisais mes talents, mes forces, j'avais une utilité, je rendais service, je rencontrais des gens, je travaillais avec des gens [...]. (Jade)

6.3.6. Optimisme

Dans cette section, les éléments mentionnés par les participants permettant de comprendre l'importance de l'optimisme seront présentés. Ces éléments sont des moyens que les participants ont utilisés et trouvent pertinent pour être en mesure d'être optimistes au cours de sa vie. Ces moyens sont connaître et travailler sur ses forces pour devenir une meilleure personne, ne pas se mettre la pression d'être toujours optimiste et trouver le positif dans toute chose.

6.3.6.1. Connaître et travailler sur ses forces pour devenir une meilleure personne

Afin d'être optimistes, deux des trois participants ont démontré l'importance de connaître et de travailler sur ses forces dans le but de devenir une meilleure personne qu'hier. De cette façon, selon les participants, il est possible de devenir une personne qui ressemble un peu plus à la vision que nous avons de nous-mêmes et vers qui on veut ressembler. Travailler sur ses talents, sur ce

que l'on sait que nous avons, sur nos ressources disponibles permettra, dans le futur, de devenir la personne que nous souhaitons.

[...] J'ai une petite phrase moi qui me faisais bien rire dans mon ancienne vie au travail, les optimistes voient des opportunités dans tous les problèmes et les négatifs voient des problèmes dans toutes les opportunités, y'a des gens qui, puis encore une fois dans ma personnalité dans les choses qui m'ont permis d'être en rétablissement, d'aller vers le pouvoir d'agir et tout ça, j'étais un espèce d'éternel optimiste, je ne pouvais pas me résigner à cette fatalité que bon ben c'est sûr que c'est comme ça, j'ai toujours voulu remettre les choses en question, ça, c'est intrinsèque à moi, ça vient peut-être de mes valeurs, de mon éducation, mais l'optimiste, c'est sûr que si tu vois toujours ton verre à moitié vide dans la vie, pis tu *focus* sur ce qui te manque, ben, et je reviens sur le modèle du *Recovery College* où est-ce qu'on mise sur les forces des gens, je pense que c'est important d'identifier ses forces et de travailler là-dessus une journée à la fois, et puis on fait une force à la fois, c'est pas important d'en avoir 50, qu'est-ce que je fais de bien, ok ça je le sais je fais ça de bien alors je me concentre là-dessus. (Bernard)

6.3.6.2. *Ne pas se mettre la pression d'être toujours optimiste*

Deux des trois participants ont souligné mentionné l'importance de ne pas se mettre la pression d'être toujours optimiste. Selon eux, il est important d'avoir une attitude positive envers la vie, mais qu'il est normal de ne pas l'être en permanence. Prendre le temps de vivre l'émotion négative, pour ensuite pouvoir passer à autre chose permet d'au final être optimiste, mais, ne pas se permettre de le faire peut amener à rester négatif et ruminer. Parfois, la vie nous amène des choses négatives et il faut en être conscient.

Moi ce que j'ai fait, je l'ai braillé ma vie, j'ai braillé ma vie, j'étais en colère après moi, après tout le monde, je l'ai braillé ma vie, à un moment donné ben là je suis tombé dans le pardon, puis là c'est ça, j'ai accepté que, parce que ça été difficile, y'a fallu que je brise toutes mes croyances, briser mes conditionnements, mes schèmes de pensées, tés y'a fallu que je brise tout ça, donc je l'ai braillé ma vie, moi je faisais du Montréal-Québec, j'écoutais la même chanson pendant 2 heures de temps pis je braillais, mais fallait que ça sorte, si je l'avais gardé en dedans, et dans le mot dépression y'a dé puis y'a pression, y'a le mot pression dans dépression, c'est à en être conscient puis effectivement, et moi c'est pour ça que le meilleur conseil que je donne tout le temps c'est braille là ta vie, braille là pis après ça, *shit happens* là, c'est arrivé, braille, mais au moins ça sort, parce que sinon tu rumines, tu rumines c'est l'enfer, puis tu peux pas atteindre cet optimisme-là. (Bernard)

6.3.6.3. Trouver le positif dans chaque chose

Deux des trois participants ont démontré que de trouver le positif dans chaque chose que la vie nous envoie est important. Le fait de trouver le positif dans les événements que la vie nous fait vivre permet de se mettre l'accent sur quelque chose de plus positif. Comme un participant l'a amené, c'est parfois les gens qui nous entourent qui nous font réaliser que la vie est plus positive que l'on pense.

[...] Moi ce à quoi je pensais, un exemple vécu personnel, j'avais rendez-vous chez mon médecin de famille et dans ma voiture j'ai écouté Queen, le CD de Queen là, pis la chanson que j'ai écoutée, c'est une chanson négative, *The Show Must Go On*, c'est ça, ou dans le fond c'est Freddie Mercury qui ne va pas bien, il sait qu'il a son problème, qui va mourir, etc, là, je vois mon médecin de famille et c'était pour faire un suivi par rapport à ma dépression puis je jase avec elle puis là je lui compte ce qui s'est passé dans les derniers mois, là elle me dit, « à un moment donné, il faut voir que tout ce qui t'est arrivé, c'est quand même plus positif que négatif », j'étais comme ouain, j'en étais pas convaincue, puis elle m'a dit tu sais des fois, il faut juste changer de *track*, elle me dit il faut changer de chanson, il faut se mettre sur quelque chose de plus positif, et ça m'a fait réfléchir puis effectivement, quand je suis arrivée dans ma voiture, j'ai changé la chanson puis j'ai mis *It's a Kind of Magic*, donc c'était comme autre chose pis là je me suis dit, [...] oui l'optimiste ça évidemment un rôle, et ça c'est évident, ben c'est fondateur, un peu comme tout le reste, tout est interrelié, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, etc., mais je dirais que des fois cet optimisme, des fois c'est les autres qui nous font réaliser, peut-être qu'on voit ça avec des lunettes un peu trop fumées dans le fond. (Florence).

6.3.7. Environnement

Dans cette section, les éléments importants de la dimension de l'environnement seront présentés de manière à démontrer son importance dans le pouvoir d'agir. Ces éléments sont faire le choix des personnes qui nous entourent, changer la façon de vivre ses relations et se choisir soi-même.

6.3.7.1. Faire le choix des personnes qui nous entourent

Deux des trois participants ont mentionné l'importance de faire des choix en ce qui concerne les personnes qui nous entourent. Il est important de conserver dans son environnement social uniquement les personnes qui nous font du bien et qui nous permettent d'être la personne que nous sommes profondément.

Ben moi ce que je peux vous dire, c'est que j'ai fait un baptême de ménage, pour moi c'est comme vivre une problématique de santé mentale, c'est comme vivre une thérapie pour la drogue, l'alcool, le sexe, le jeu nommer les tous, tu ne peux pas ressortir pis revenir dans le même milieu, moi c'est ça l'analyse avec mon environnement, donc j'ai fait des choix, pis pas que je leur en voulais, j'ai pas rejeté ces gens-là, je me suis choisi alors j'accepte eux où ils sont rendu dans leur cheminement dans leur vie, mais moi j'étais rendu ailleurs pis j'avais besoin de vivre autre chose tout simplement parce que ça ne me correspondait plus [...] (Bernard)

6.3.7.2. *Changer la façon de vivre ses relations*

Un participant nous amène une vision des relations importante pour le développement du pouvoir d'agir. Cette vision des choses peut s'appliquer à plusieurs relations donc à plusieurs personnes côtoyées quotidiennement.

[...] Chaque milieu a plus ou moins tendance à valoriser les forces des gens, à leur donner un sentiment de pouvoir, qu'ils ont une autonomie, ça fait partie du sentiment de pouvoir être autonome, pas indépendant, mais autonome, c'est-à-dire qu'il y a une grande partie que je peux, poser sur moi, j'ai un bon jugement, je suis capable de prendre des décisions, j'ai des connaissances parce que juste dans le milieu de la santé mentale, de la santé en général, ça été longtemps le top-down alors, c'était pas un environnement facilitant, la prise de pouvoir, avoir un sentiment de contrôle t'était vraiment patient c'est le cas de le dire, t'attendais qu'on te dise quoi faire, t'attendais qu'on te guérisse, t'attendais, t'attendais, t'étais un réceptacle, tu ne donnais pas en retour, c'était toujours toi qui recevais, on décidait pour toi donc juste dans ce milieu-là c'est un environnement qui est en train de changer, y'a le partenariat patient, on essaie juste de travailler avec les forces de la personne, mais c'est juste un début parce que je le vois que beaucoup de milieux de la santé sont encore loin de ça, mais c'est en voie disons, y'a quelque chose qui est là et qui se promène, les gens commencent à le connaître un peu, mais c'est une tradition très grande, c'est un long cheminement pour transformer ce milieu-là, parce qu'il vient de loin sur l'autorité, par contre le milieu de la famille, le milieu scolaire, tout ça, les environnements qui peuvent faciliter c'est vraiment les environnements justement les plus *on the tap*, d'égal à égal, dans le sens où, oui j'ai un savoir, je suis par exemple, ta mère, je suis ton professeur, mais en même temps reconnaître que toi aussi t'as un savoir quand même, quel que soit ton âge, ton expérience, donc le respecter, mais aussi s'intéresser à ce savoir-là et aussi outiller, que ce soit ton enfant, ton élève, à essayer d'outiller les gens, pour qu'ils soient en mesure de grandir et d'être autonome et d'avoir un bon jugement sur eux-mêmes [...] » (Jade)

Dans cet extrait, de voir les relations d'égal à égal, que ce soit avec les professionnels de la santé, les proches, les amis, les enseignants, permet de reconnaître l'expérience de tous, mais

permet de mieux outiller les personnes à développer leurs capacités. Ces capacités peuvent être par exemple l'autonomie ou le jugement. Se centrer sur les forces des gens et les respecter font partie des éléments essentiels à adopter dans la façon dont on devrait vivre les relations humaines, tant pour les personnes atteintes que les professionnels de la santé pour favoriser le développement du pouvoir d'agir. Il est donc important de voir les relations différemment et de reconnaître que tous ont une expérience qui peut être utile à la relation.

6.3.7.3. Se choisir soi-même

L'ensemble des participants ont mentionné l'importance de se choisir soi-même et de se prioriser dans notre environnement.

[...] Moi dans mon environnement ce que je me suis rendu compte, c'est que le conjoint avec qui j'étais, ça faisait même 6 ans, ça marchait pas, ça marchait vraiment pas parce qu'il était tout le temps à la maison, il sortait jamais, moi j'avais besoin d'être toute seule, donc ça m'a pris le temps que ça m'a pris, mais début janvier j'ai fini enfin par me séparer et c'est la meilleure chose que j'avais à faire parce que c'était trop angoissant pour moi et j'ai beaucoup aimé comment t'as dit ça Bernard, dans le fond c'est, je ne l'ai pas rejeté lui, mais je me suis choisi moi, j'avais essayé de demander des adaptations qui a pas fonctionné alors regarde au bout d'un moment non ça marche pas, c'est ça. (Florence)

Les propos rapportés font état de l'importance de choisir ses propres intérêts avant ceux des autres, pour s'assurer de bien vivre avec notre environnement et de respecter ses besoins. Un autre participant a mentionné qu'il priorise maintenant ses besoins avant ceux des autres et qu'il fait des choses seulement lorsque ça lui fait plaisir et non pour plaire à son environnement social.

7. Discussion

Dans cette section, un retour sur les objectifs de l'étude, un résumé des résultats, une discussion sur les liens entre les résultats et différents écrits ainsi que des liens entre les résultats, le cadre conceptuel et l'ergothérapie seront effectués. Par la suite, les limites de l'étude et des suggestions pour les études futures seront mentionnées, pour terminer avec l'implication de cette étude dans la pratique de l'ergothérapie.

7.1. Retour sur les objectifs de l'étude

Cette étude avait pour but de comprendre comment les patients partenaires formateurs *Recovery College* ont pu développer leur pouvoir d'agir. Les objectifs découlant de ce but étaient donc d'explorer les différents moyens et facilitateurs ayant permis aux patients partenaires formateurs du *Recovery College* de développer leur pouvoir d'agir ainsi que de l'actualiser encore aujourd'hui. Ces moyens et facilitateurs ont donc été étudiés avec les patients partenaires formateurs du *Recovery College*, tout en se basant sur la définition établie préalablement du pouvoir d'agir, comme on peut le voir dans la section 4.4. de ce présent document.

Les objectifs de cette étude ont été atteints puisqu'une diversité de moyens et de facilitateurs ont été mentionnés par les participants de l'étude. Les participants ont également ressorti des moyens et des facilitateurs pour chacune des dimensions du pouvoir d'agir défini par Rogers et coll. (1997), tout en démontrant leur importance dans le pouvoir d'agir. Ces définitions ont également servi à créer la conceptualisation du pouvoir d'agir utilisée pour cette étude. Un nombre important de moyens et de facilitateurs ont été soulevés par les participants, malgré qu'ils étaient peu nombreux.

7.2. Résumé des résultats de l'étude, liens avec le cadre conceptuel et avec les données probantes

7.2.1. Moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d'agir

Les moyens et les facilitateurs du développement du pouvoir d'agir, mentionnés par les patients partenaires formateurs du *Recovery College* se regroupent en sept catégories. Ces catégories sont : 1) la participation à des activités éducatives : 2) obtenir du soutien d'autrui; 3)

faire des activités sans pression de performance; 4) prendre du temps pour soi ; 5) recevoir de l'aide professionnelle; 6) effectuer des loisirs significatifs et 7) changer sa vision de la vie.

7.2.2. Moyens et facilitateurs permettant d'actualiser le pouvoir d'agir

Comme il est mentionné dans les écrits, le développement du pouvoir d'agir est un processus (Le Bossé, 2016; Rappaport, 1987), il est donc nécessaire de poursuivre son développement, malgré le fait d'être avancé dans son processus de rétablissement. C'est pourquoi il a été demandé aux patients partenaires formateurs les différents moyens et facilitateurs qu'ils utilisent aujourd'hui pour actualiser leur pouvoir d'agir. Les saines habitudes de vie, devenir une meilleure personne, participer à des activités éducatives et prendre du temps pour soi sont les différentes catégories ayant été mentionnées par les patients partenaires formateurs.

Comme aucune étude recensée dans le cadre de cette étude n'étudiait les personnes avancées dans leur processus de rétablissement personnel. Il est donc difficile d'établir des liens entre les moyens et facilitateurs mentionnés pour l'actualisation du pouvoir d'agir dans cette étude et les résultats probants.

7.2.3. Liens entre les résultats et le cadre conceptuel

Dans cette section, les catégories de moyens et de facilitateurs seront énoncées et liées avec les différentes dimensions du pouvoir d'agir dans le tableau 4. Ce tableau représente la troisième étape d'analyse des données, la codification sélective. Dans cette codification, chacun des moyens et facilitateurs ayant été énoncés par les participants dans la section a été associé avec une ou deux dimensions du pouvoir d'agir de manière à démontrer la ou les dimensions développées dans chacun des moyens ou facilitateurs. Les moyens et facilitateurs seront divisés de manière à démontrer le moment dans lequel ceux-ci ont été utilisés pour le développement du pouvoir d'agir, soit lors du processus de rétablissement personnel ou aujourd'hui pour permettre son actualisation. Ensuite, une discussion sur chacune des dimensions sera effectuée de manière à démontrer plus clairement le lien. Il est important de noter que ce qui est présenté dans cette section ne provient pas de liens avec la littérature, mais bien d'hypothèses de l'auteur. Les liens avec la littérature seront présentés ensuite dans la section 7.2.4.

Tableau 4.
Résumé des résultats classés selon les dimensions du pouvoir d'agir

Dimensions du pouvoir d'agir	Moyens et facilitateurs associés
Sentiment d'efficacité personnelle	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Participer à des activités éducatives; - Changer sa perspective du quotidien. Aujourd'hui : <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer de saines habitudes de vie; - Apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances; - Faire preuve de bienveillance envers soi.
Estime de soi	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Obtenir du soutien d'autrui; - Activités sans pression de performance. Aujourd'hui : <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer de saines habitudes de vie.
Contrôle	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir de l'aide professionnelle
Gestion juste des émotions	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Obtenir du soutien d'autrui. Aujourd'hui : <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer de saines habitudes de vie.
Autonomie	
Action communautaire	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Faire des activités sans pression de performance.
Attitude optimiste	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Prendre du temps pour faire de nouvelles activités. Aujourd'hui : <ul style="list-style-type: none"> - Réfléchir constamment sur soi.
Environnement	Processus : <ul style="list-style-type: none"> - Obtenir du soutien d'autrui. Aujourd'hui : <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances.

7.2.3.1. Sentiment d'efficacité personnelle

Pour la première dimension, soit le sentiment d'efficacité personnelle, participer à des activités éducatives, changer sa perspective du quotidien, intégrer de saines habitudes de vie, apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances ainsi que de faire preuve de bienveillance

envers soi sont différents moyens et facilitateurs permettant de développer ce sentiment. Le fait de participer à des activités éducatives permet entre autres d'augmenter ses connaissances en matière de santé mentale de manière à se sentir plus confiant envers ses compétences et ainsi se sentir plus efficace. Changer sa perspective du quotidien permet de développer de nouveaux objectifs de vie, souvent moins difficile à atteindre, ce qui permet d'augmenter ses chances de réussite et donc se sentir plus confiant envers l'accomplissement de ses buts. L'intégration de saines habitudes de vie permet de mieux connaître ses besoins et ainsi être en mesure de faire les bons choix pour atteindre ses buts. Apprendre sur soi et mettre à jour ses connaissances permet de se construire en tant que personne, mais aussi confirmer ses connaissances et ses compétences de manière à être plus confiant envers l'accomplissement de ses buts. Faire preuve de bienveillance envers soi permet de s'écouter et de prendre du temps pour se reposer de manière à se respecter et à se sentir efficace dans les autres activités du quotidien.

Cette dimension a été celle dont les participants ont le plus discuté lors des entrevues. Le nombre de catégories de moyens et facilitateurs que l'on peut associer à cette dimension le démontre. Également, la section 6.3.1. démontre l'importance de cette dimension dans le développement du pouvoir d'agir avec plusieurs éléments. En effet, il était mentionné dans cette section que d'être en possession de sa vie, de croire en ses capacités, de se mettre en action et de redéfinir ses buts sont tous des éléments qui permettaient de développer son pouvoir d'agir. Le fait que la dimension soit celle la plus mentionnée et que plusieurs éléments étaient directement liés avec celle-ci appuient alors la pertinence de cette dimension dans développement du pouvoir d'agir. Se sentir efficace dans l'ensemble des occupations effectuées au quotidien permet d'être en confiance envers l'accomplissement de ses buts et donc de développer son pouvoir d'agir.

7.2.3.2. Estime de soi

L'estime de soi, la deuxième dimension du pouvoir d'agir, a également différents moyens et facilitateurs associés permettant de la développer. Obtenir du soutien d'autrui, faire des activités sans pression de performance et intégrer de saines habitudes de vie sont des moyens et facilitateurs liés à l'estime de soi. En effet, obtenir du soutien d'autrui permet de prendre du temps pour se reconstruire en tant que personne sans sentiment négatif, afin de développer une meilleure estime de soi. Faire des activités sans pression de performance permet de faire des activités moins

stressantes et de réintégrer la société, ce qui donne de la valeur aux actions. Intégrer de saines habitudes de vie permet de se sentir mieux dans son corps et son esprit, de se respecter et de prendre du temps pour soi.

Tel que démontré précédemment, cette dimension du pouvoir d'agir est importante dans le pouvoir d'agir et est complémentaire avec le sentiment d'efficacité personnelle. Les participants ont également démontré que ces deux dimensions étaient complémentaires. Cette complémentarité peut expliquer le fait que l'intégration de saines habitudes de vie se retrouve dans ces deux dimensions.

7.2.3.3. Contrôle

Une seule catégorie de moyens et de facilitateur du développement du pouvoir d'agir peut être liée à la dimension du contrôle, soit de recevoir de l'aide professionnelle. Le participant ayant parlé de l'aide professionnelle démontre l'importance pour lui d'avoir quelqu'un ayant des connaissances théoriques sur la santé mentale. Cette aide permet entre autres de développer différents outils à utiliser au besoin afin d'être en mesure de conserver du contrôle sur sa vie. L'aide professionnelle peut faciliter le développement du pouvoir d'agir en donnant du contrôle à la personne sur sa vie et en accompagnant la personne à voir la vie différemment. Le professionnel peut également accompagner la personne pour l'identification des ressources disponibles dans la communauté, qui pourront aider la personne dans son processus. Les pratiques centrées sur le rétablissement sont alors très utiles et pertinentes à utiliser par le professionnel afin de redonner du contrôle à la personne dans son processus. (CSMC, 2015)

7.2.3.4. Gestion juste des émotions

Dans cette dimension du pouvoir d'agir, deux catégories de moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d'agir peuvent y être associés, soit d'obtenir du soutien d'autrui et intégrer de saines habitudes de vie. Pour la catégorie obtenir du soutien d'autrui, le soutien des proches peut permettre de ventiler et discuter en profondeur de ses émotions de manière à faire une bonne gestion des émotions. De plus, intégrer de saines habitudes de vie permet de se sentir mieux avec soi-même, tant dans son corps que dans sa tête, ce qui amène des émotions positives et permet la bonne gestion des émotions.

7.2.3.5. Autonomie

Aucune catégorie de moyens et facilitateurs ne peut être associée directement avec l'autonomie. Pourtant, le fait d'être autonome dans ses décisions et d'être en mesure de subvenir soi-même à ses besoins est important dans le pouvoir d'agir. La codification sélective n'ayant pas pu associer les catégories de moyens et facilitateurs est peut-être due au fait que l'autonomie est une dimension plus générale que les autres. De plus, cette dimension est implicite lorsque l'on parle de pouvoir d'agir puisque si une personne n'est pas autonome dans ses décisions et actions, elle n'a pas un pouvoir d'agir optimal sur sa vie, ce qui peut expliquer cette incapacité à faire des liens. Lors de l'ensemble des entrevues, le mot autonomie a été mentionné seulement qu'une fois par une participante, lors de la discussion sur l'environnement. Ce dialogue, pouvant être retrouvé à la section 6.3.7.2. démontre que lorsqu'un environnement ne permet pas à la personne d'être autonome, cette personne n'a pas un bon pouvoir d'agir sur sa vie. Il est donc implicite que pour avoir un bon pouvoir d'agir, il faut avoir de l'autonomie, ce qui peut expliquer l'incapacité à associer cette dimension aux moyens et facilitateurs du pouvoir d'agir.

7.2.3.6. Actions communautaires

Une catégorie de moyens et facilitateurs du pouvoir d'agir peut être liée à la dimension actions communautaires, soit faire des activités sans pression de performance. Les activités sans pression de performance permettent à la personne de sentir qu'elle réintègre la société lorsque ces activités sont faites dans la communauté. La personne se met en action dans la communauté, ce qui lui permet de développer son pouvoir d'agir.

7.2.3.7. Attitude optimiste

Dans cette dimension, deux catégories de moyens et facilitateurs peuvent y être associées, soit prendre du temps pour faire de nouvelles activités et réfléchir constamment sur soi. Prendre du temps pour soi permet de décrocher de ses tracas du quotidien et permet d'accepter sa situation pour entrevoir le futur de manière positive. Réfléchir constamment sur soi permet de penser au moment présent pour pouvoir aller mieux demain ainsi que de faire des plans d'action sur ses faiblesses pour s'améliorer et être optimiste.

7.2.3.8. Environnement

Malgré que l'environnement n'est pas une dimension définissant le pouvoir d'agir, cette dernière a une grande influence sur le pouvoir d'agir, tel que démontré dans la section 6.3.7. Une catégorie de moyens et de facilitateurs est associée avec la dimension de l'environnement soit d'obtenir du soutien d'autrui. Obtenir du soutien d'autrui inclus d'avoir un environnement soutenant pour faciliter le développement du pouvoir d'agir. De plus, les activités effectuées dans les autres catégories sont effectuées dans un environnement, qui peut faciliter ou non le développement du pouvoir d'agir.

La catégorie de moyens et de facilitateurs effectuer des loisirs significatifs n'a pas été classée dans une dimension définissant le pouvoir d'agir puisqu'il était difficile de déterminer avec les verbatim quelle dimension avait été développée en effectuant ces loisirs. Cela peut être dû au fait que ce qu'une personne identifie comme un loisir significatif est très différent d'une personne à une autre. Chacune des dimensions pourrait être développée en fonction du loisir choisi. Il est donc difficile de classer cette catégorie de moyens dans une dimension en particulier.

Suite à cette analyse sur les différents moyens et facilitateurs et le cadre conceptuel, il est possible de constater que les dimensions du sentiment d'efficacité personnelle et de l'estime de soi sont celles ayant le plus d'importance dans le développement et l'actualisation du pouvoir d'agir des participants. Ces deux dimensions sont complémentaires, comme on peut le constater avec le discours des participants, mais également avec l'étape trois de l'analyse des données, la codification sélective. L'importance accordée à ces dimensions pourrait être expliquée par le fait que d'être confiant envers l'accomplissement de son but et d'être confiant envers sa propre valeur permet de prendre confiance envers la prise de décisions et de se mettre en action. Ainsi, le développement de ces dimensions permettra alors de développer son pouvoir d'agir sur sa propre vie.

Le sentiment d'efficacité personnel est une dimension qui, selon les réponses obtenues par les participants et par les différentes étapes d'analyse, est la plus importante de toutes dans le développement du pouvoir d'agir. Plusieurs événements de la vie ont permis de comprendre et de constater que le sentiment d'efficacité personnelle peut être un grand blocage au développement

de compétence ou vice-versa. Si une personne n'a pas un bon sentiment d'efficacité personnelle, elle ne sera pas en mesure d'avancer vers l'atteinte de ses buts, même si toutes les autres composantes sont favorables. Selon Bandura (1997), le sentiment d'efficacité personnelle contribue entre autres à déterminer quels seront les activités effectuées et l'environnement, l'investissement de la personne dans la poursuite de ses buts préalablement fixés et la persistance des efforts pour y arriver. En d'autres mots, le sentiment d'efficacité personnelle, en tant que vision positive face à ses capacités à accomplir quelque chose, est absolument nécessaire afin d'être en mesure d'accomplir ses objectifs. En effet, plus une personne aura une expérience de succès dans une activité, plus il sera facile pour elle de croire en ses capacités personnelles pour accomplir cette activité (Bandura, 1997). Le but derrière la mise en action et de l'engagement occupationnel est donc de développer son sentiment de compétence qui au final nous permettra de nous engager dans d'autres occupations permettant de s'approcher encore plus de l'atteinte de ses objectifs. Le sentiment d'efficacité personnelle est alors une source de motivation intrinsèque qui permet au final de développer son pouvoir d'agir sur sa propre vie. *Lorsque l'on veut, on peut* est une phrase qu'on entend souvent, mais qui est démontré aujourd'hui par l'importance accordée au sentiment d'efficacité personnelle.

Si l'on se fie aux résultats de cette étude, chacun des participants a discuté de l'importance des sept dimensions du cadre conceptuel dans le pouvoir d'agir. Ces dimensions étaient toutes importantes dans le pouvoir d'agir. Certains participants ont même mentionné au cours de l'entrevue qu'ils n'auraient pas pensé à cette dimension si la question n'avait pas été posée, mais ont réussi à démontrer son importance autant que les autres. Comme l'objectif de l'étude n'était pas de valider la pertinence du cadre conceptuel, il n'y a pas eu d'investigation plus poussée à ce propos. Il serait tout de même intéressant de valider le cadre utilisé pour cette étude pour définir le pouvoir d'agir dans une prochaine étude.

Deux dimensions ont été séparées lors de l'élaboration du cadre conceptuel en comparaison avec les dimensions de l'article de Rogers et coll. (1997). Ces deux dimensions, soit le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi, ont été séparées puisque selon les différentes définitions du concept de pouvoir d'agir et mon avis personnel, ces deux concepts sont bien distincts l'un de l'autre. Comme Rogers et coll. (1997) n'ont pas mentionné les raisons en arrière de cette

combinaison, la décision de les séparer a été prise. Par contre, lors des entrevues, deux participants ont mentionné clairement dans leurs réponses que ces deux dimensions sont interreliées, selon eux, ce qui démontre que ces deux dimensions auraient être traités ensemble. Cette liaison est peut-être due au fait que pour avoir une bonne estime de soi, il est nécessaire de se sentir compétent dans ce que l'on entreprend, et que ces deux concepts ne vont pas l'un sans l'autre. Cette liaison pourrait être explorée dans les prochaines études et pourrait permettre de modifier le cadre conceptuel.

7.2.4. Liens entre les résultats et les données probantes

La recommandation de l'OMS (2008) guidant les services vers la pratique orientée vers le rétablissement permettra entre autres à la personne de prendre le contrôle sur sa santé et sa vie, en plus de reprendre des activités significantes. Cette recommandation a alors du sens avec les résultats obtenus dans cette étude puisque les participants ont mentionné que de conserver le contrôle sur certaines choses ainsi que de s'engager dans des loisirs significants sont des moyens et facilitateurs qu'ils ont utilisés. L'engagement occupationnel a déjà démontré son importance pour le pouvoir d'agir (Leufstadius, Gunnarsson et Eklund, 2014; Hultqvist, Eklund et Leufstadius, 2015). Ces auteurs mentionnaient que le fait d'avoir accès à des activités que la personne considère significantes, permet de soutenir le développement du pouvoir d'agir. Les participants ont mentionné au cours de l'entrevue un ensemble d'activités pouvant être considéré comme des activités significantes, par exemple le yoga, la méditation, les activités éducatives, la lecture et le bénévolat.

Soutenir le développement du pouvoir d'agir c'est : « *faciliter le passage à l'action à propos de ce qui est important pour la personne, ses proches et la collectivité à laquelle elle s'identifie* » (Le Bossé, 2016, p. 41). La mise en action, tel que mentionné par les participants de l'étude, est donc un moyen important à favoriser afin de faciliter le développement du pouvoir d'agir.

O'Brien et Bannigan (2016) rappellent l'importance de permettre à la personne de faire des choix éclairés, avec une connaissance complète afin, au final, d'augmenter les chances de développer leur pouvoir d'agir. Cette importance va de pair les activités éducatives, qui permettent

à la personne de s'instruire et de développer ses connaissances sur la santé mentale, tel que mentionné par les participants.

Les participants ont également mentionné l'importance de connaître ses forces et de les développer afin de devenir une meilleure personne, tout en faisant un lien avec l'approche centrée sur les forces, utilisée dans les *Recovery College* (Arbour et Stevens., 2017).

Dans la section 6.3.7.2, il a été ressorti qu'une des façons de voir les relations importantes dans le pouvoir d'agir est de voir les relations d'une façon plus égalitaire. Pour se faire, la relation de pouvoir doit être mise de côté afin de démontrer que l'expérience de tous est importante dans les relations du quotidien. Cette façon de voir les relations a été démontrée efficace dans les *Recovery Colleges* à travers le monde et démontre également la reconnaissance du savoir expérientiel au même niveau que la reconnaissance du savoir théorique et pratique (Arbour et Stevens, 2017; Meddings et coll., 2015). Ces relations peuvent inclure les relations avec les pairs, avec la famille, mais également avec les professionnels, qui peuvent avoir une approche différente. Mettre au premier plan la perspective du client dans une approche centrée sur celui-ci est d'une importance capitale pour son rétablissement et le développement de son pouvoir d'agir (Areberg et Bejerholm, 2013; Hultqvist, Eklund et Leufstadius, 2015; Le Bossé, 2016). Cela donne de la valeur à ses expériences, à ses savoirs et à ses opinions, ce qui permet de reprendre un pouvoir sur sa vie. Les participants de cette étude ont également démontré cette importance dans la catégorie changer sa façon de voir les relations, en mentionnant que l'approche centrée sur la personne et sur ses forces permet de favoriser le développement du pouvoir d'agir. De plus, le soutien d'autrui est un moyen et facilitateur pour le développement du pouvoir d'agir selon les participants, dont les pairs, un autre élément essentiel des *Recovery Colleges* puisqu'un des principes clés est la co-animation des cours par un pair et un intervenant (Meddings et coll., 2015; Arbour et Stevens, 2017).

Le contexte social, soit d'être dans un endroit permettant les échanges sociaux et le développement personnel a une relation significative avec l'empowerment perçu des personnes participant à un centre de jour (Leufstadius, Gunnarsson et Eklund, 2014). Les opportunités offertes dans cette étude d'avoir un contact avec d'autres personnes vivant une expérience

semblable et d'échanger avec eux a eu un grand impact sur le pouvoir d'agir de ces personnes, ce qui démontre son importance. Cela fait alors du sens avec les moyens et facilitateurs obtenus dans cette présente étude, comme le soutien d'autrui, les loisirs significatifs, la prise de temps pour soi, bien se connaître en tant que personne, connaître et travailler sur ses forces pour devenir une meilleure personne et l'inclusion sociale puisque ces différents moyens et facilitateurs peuvent permettre les échanges sociaux, mais également le développement personnel afin de développer son pouvoir d'agir.

7.3. Liens entre le cadre conceptuel, les résultats et l'ergothérapie

7.3.1. L'ergothérapeute, l'expert en habilitation de l'occupation

Pour le développement du pouvoir d'agir, l'ergothérapeute est tout indiquée puisque l'on peut voir que la majorité des moyens et des facilitateurs sont liés à son rôle principal. La compétence première de l'ergothérapeute est l'expert en habilitation de l'occupation (Association canadienne des ergothérapeutes, 2012), une compétence bien utile pour le développement du pouvoir d'agir comme l'on décrit les participants de cette étude. En effet, plusieurs moyens et facilitateurs du développement du pouvoir d'agir identifiés dans cette étude constituent des occupations. Par exemple, les activités éducatives, les loisirs significatifs, faire des activités sans pression de performance sont des occupations où l'ergothérapeute peut jouer un rôle d'habilitation. De plus, la prise de temps pour faire de nouvelles activités et les saines habitudes de vie peuvent également être des moyens et facilitateurs utilisant l'occupation comme modalité. Les occupations sont donc au centre du développement du pouvoir d'agir et constituent d'excellentes modalités afin de le développer, ce qui démontre la place de l'ergothérapeute dans son développement.

7.3.2. Le MCREO, un modèle conceptuel permettant de mieux comprendre le cadre conceptuel du pouvoir d'agir

Le Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO) (Polatajko, Townsend et Craik, 2013) amène des interactions dynamiques démontrant que l'humain est un être occupationnel, qui s'engage et participe à différentes occupations au cours de sa vie, dans l'environnement qui l'entoure. Les trois construits principaux de ce modèle sont la personne, l'environnement et l'occupation et se retrouvent dans le cadre conceptuel de cette étude.

En effet, il est possible de classer l'ensemble des dimensions du cadre conceptuel du pouvoir d'agir utilisé pour cette étude dans la définition de ce modèle.

Les composantes de la personne du MCREO (Polatajko et coll., 2013), inclus trois dimensions du cadre conceptuel du pouvoir d'agir, soit le sentiment d'efficacité personnelle, l'estime de soi et la gestion juste des émotions. L'autonomie, le contrôle, les actions communautaires et l'optimisme font, quant à eux, partie des domaines de l'occupation. De plus, les éléments de l'environnement ont une grande influence sur les composantes de la personne et les domaines de l'occupation. Comme l'environnement a une grande importance tant dans le MCREO que pour les participants dans le pouvoir d'agir, il est important d'également considérer cette dimension dans la définition du pouvoir d'agir.

Les interactions dynamiques entre les différents construits du MCREO définissent le rendement occupationnel et amène la personne à performer dans une occupation dans un environnement (Polatajko et coll., 2013). Analogiquement, des interactions avaient été amenées entre les différentes dimensions définissant le pouvoir d'agir par Rogers et coll. en 1997. Ces interactions ont également été illustrées dans le cadre conceptuel de cette étude. Pour développer son pouvoir d'agir, les dimensions doivent être suffisamment développées afin d'être situation de pouvoir d'agir. Pour se faire, le développement d'une dimension influencera le développement d'une autre, par exemple, lorsqu'une personne a une meilleure estime d'elle-même, celle-ci aura plus tendance à avoir un sentiment d'efficacité personnelle puisqu'elle aura une meilleure confiance en ses capacités. Ce type d'interactions a également été ressorti dans les réponses des participants de cette étude, ce qui démontre bien leur raison d'être.

Comme l'humain est un être occupationnel, ayant besoin de ses composantes personnelles et des éléments de son environnement pour être en mesure de s'engager et d'avoir un rendement dans ses occupations (Polatajko et coll., 2013), il est donc nécessaire que la personne développe, par différents moyens et facilitateurs, l'ensemble des dimensions du cadre conceptuel, pour être en mesure de ressentir un plein pouvoir d'agir sur sa vie.

7.3.3. Liens entre les résultats, le MCREO et le cadre conceptuel

Au cours de la conceptualisation du cadre conceptuel, l'ordre des dimensions a été modifié de celui utilisé par Rogers et coll. en 1997. En effet, les dimensions ont été placées de manière à débiter par les dimensions plus cognitives et affectives, faisant alors partie des composantes de la personne, en allant vers les dimensions plus liées à l'occupation et au rendement de la personne dans celle-ci, en terminant dans une perspective du futur. Cela a également du sens avec le MCREO (Polatajko et coll. 2013), qui débute en définissant les composantes de la personne, allant ensuite dans les éléments de l'environnement pour ensuite expliquer le rendement et l'engagement occupationnel.

Ce changement d'ordre a été fait dans la perspective que la personne doit utiliser des moyens et des facilitateurs pour développer les dimensions liées à ses composantes personnelles dans son environnement, pour ensuite être en mesure de s'engager et d'avoir un bon rendement dans ses occupations, lui permettant au final de développer son pouvoir d'agir. L'optimisme est possible seulement lorsque les autres dimensions ont été développées, tel que l'on mentionné les participants, puisque celles-ci permettent une projection dans le futur de manière positive. En effet, le présent doit être vécu positivement avant de pouvoir entrevoir le futur d'une manière positif jusqu'à l'optimisme.

7.3.4. Les résultats amenant la réflexion sur la pratique en ergothérapie

Les résultats de cette étude m'ont amené à réfléchir sur la pratique en ergothérapie en général. Premièrement, cette étude m'a permis de comprendre l'importance de reconnaître le savoir expérientiel des personnes avec qui nous sommes en contact. Ces personnes peuvent être nos patients, mais également nos collègues, les proches aidants et ont tous un savoir expérientiel apportant une dimension différente à la relation. Reconnaître ce savoir dans les relations permet à la personne de se sentir en confiance, de créer un lien fort et une relation de collaboration. Ce savoir est riche et lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, permet le développement du pouvoir d'agir. Comprendre, dans notre rôle d'ergothérapeute, que la personne avec qui nous avons à interagir a un savoir qui est riche, peu importe soit-il, permettra de viser le développement du pouvoir d'agir pour tous. Une autre façon d'intégrer ce savoir riche en expérience et en

connaissance est d'intégrer les patients partenaires dans notre pratique, permettant ainsi aux personnes concernées de s'identifier à une personne ayant un vécu semblable et ayant été en mesure d'avancer dans leur processus de rétablissement. L'accomplissement de ce projet m'a permis de confirmer que le savoir expérientiel est riche et porteur d'un message encore plus fort que celui d'un thérapeute ayant des connaissances théoriques.

Deuxièmement, l'élaboration de cet essai m'a permis de mieux comprendre l'importance de se maintenir à jour dans les nouvelles données probantes. Au fil des recherches scientifiques et des nouvelles recommandations d'organisations ayant une importance à l'internationale, les meilleures pratiques changent, ce qui nécessite de toujours être à l'affut des nouveautés. Se maintenir à jour nous permettra d'offrir les meilleurs services et favorisera au final le développement du pouvoir d'agir. Tenir compte du savoir expérientiel de la personne et de reconnaître sa pertinence me permettra d'obtenir une autre perspective d'un même enjeu. Considérer cette perspective donnera une autre façon de voir les choses et de critiquer les articles scientifiques afin de s'y adapter parfaitement.

Troisièmement, l'analyse des entrevues m'a permis de prendre conscience du pouvoir de l'occupation. Tout au long de notre parcours universitaire, nous sommes amenés à comprendre que l'occupation a un très gros pouvoir sur la vie des gens, qui est le centre de l'ergothérapie. L'analyse du discours des participants de cette étude a permis de constater que tout passe par l'occupation et que c'est celle-ci qui permet à la personne d'avancer et d'atteindre ses buts. L'occupation a un pouvoir extraordinaire et me prouve à quel point l'ergothérapie a sa place dans le domaine de la santé.

Finalement, l'élaboration de cette recherche m'a permis de réaliser à quel point le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi sont des facteurs d'importance dans le développement du pouvoir d'agir, mais également dans tous les aspects de notre vie. Ces deux facteurs sont nécessaires à l'atteinte d'un objectif, et ce pour tout le monde. Sans avoir une bonne croyance en l'accomplissement d'un but et sans avoir un bon jugement envers sa valeur, il est impossible d'arriver à ce que nous désirons et d'être satisfait du résultat. Développer ces deux dimensions préalablement pourra alors faciliter le développement du pouvoir d'agir puisqu'il sera plus facile

de s'engager dans des occupations et d'avoir un rendement satisfaisant, permettant alors de développer les autres dimensions.

7.4. Limites de l'étude et suggestion pour les futures recherches

Cet essai comporte plusieurs limites qui seront présentées dans cette section. Premièrement, peu de patients partenaires formateurs ont participé à l'étude, ce qui ne permet pas d'atteindre la saturation des données. Cela limite donc la portée de l'étude et sa validité. Cette limite peut être due au fait que la clientèle visée était très peu nombreuse, ce qui réduisait préalablement le nombre de participants possibles. En ce sens, les futures recherches à ce sujet devraient viser une population cible permettant d'atteindre la saturation des données et ainsi avoir un échantillon plus grand. Cette population cible pourrait inclure des personnes atteintes d'une problématique de santé mentale avancées dans leur processus de rétablissement, sans pour autant être des patients partenaires formateurs du *Recovery College*.

Dans un autre ordre d'idée, l'utilisation des entrevues de groupe amenait une dimension intéressante à cette recherche, mais limitait les disponibilités pour les personnes intéressées à prendre part à l'étude. En ayant fait des entrevues individuelles, plus de dates auraient pu être proposées aux personnes ayant démontré leur intérêt à participer à l'étude, ce qui aurait pu permettre d'avoir un plus grand nombre de participants. L'option des entrevues individuelles sera à revoir dans les futures recherches.

Également, l'entrevue de groupe a été effectuée avec un proche d'une personne atteinte d'une problématique de santé mentale, sa vision différente et ses réponses ont pu influencer certaines réponses des participants. Dans une prochaine étude, il serait important de constituer les groupes uniquement de personnes atteintes ou de faire des entrevues individuelles.

De plus, comme le pouvoir d'agir est un concept très complexe à définir et qu'aucun auteur ne s'entend sur une définition précise, il n'a pas été facile de trouver des références permettant de baser le cadre conceptuel. Une définition d'un groupe d'auteurs a donc dû être choisie, ce qui ne permet pas d'avoir un cadre conceptuel basé sur plusieurs auteurs.

7.5. Pertinence de la recherche dans la pratique de l'ergothérapie

Cette recherche aura permis d'énoncer plusieurs moyens et facilitateurs permettant aux personnes atteintes d'une problématique de santé mentale de développer et d'actualiser leur pouvoir d'agir. Cette énonciation pourra alors permettre aux ergothérapeutes de savoir sur quelles occupations il serait possible de mettre l'accent afin de faciliter le développement du pouvoir d'agir de leurs patients. Il est important de comprendre que ces moyens et facilitateurs ne seront pas nécessairement efficaces pour le développement du pouvoir d'agir de tous, mais que ceux-ci sont tout de même une bonne piste pour les interventions.

De plus, la conceptualisation du pouvoir d'agir ayant servi de base pour cette étude pourra permettre aux ergothérapeutes, mais également à l'ensemble des professionnels de la santé d'avoir une définition plus claire de ce concept complexe.

8. Conclusion

Le but de cette recherche était de comprendre comment les patients partenaires formateurs du *Recovery College* ont pu développer leur pouvoir d'agir. Les objectifs spécifiques découlant de ce but étaient premièrement d'explorer les moyens et facilitateurs leur ayant permis de développer leur pouvoir d'agir dans leur parcours de rétablissement. Deuxièmement, l'étude avait pour objectif d'explorer les moyens et les facilitateurs permettant aujourd'hui à ces patients partenaires d'actualiser leur pouvoir d'agir. Suite à cette étude, les moyens et facilitateurs ayant été et étant toujours utilisés par ces personnes sont plus clairs et permettent de mieux comprendre la façon dont ils ont développé leur pouvoir d'agir. Comme ces moyens sont presque tous des occupations ou peuvent utiliser l'occupation comme modalité, l'ergothérapeute a un rôle clé dans la favorisation du développement du pouvoir d'agir des personnes ayant une problématique de santé mentale.

Comme Le Bossé (2016) le mentionne dans son livre, tout bouge tout le temps, rien n'est égal, la réalité est dynamique et les contextes et les situations changent de jour en jour. De ce fait, une intervention peut être pertinente à un moment et contre-indiquée à un autre. Le fait d'être conscient que la réalité est constamment en changement et que tout est dynamique permet de comprendre que l'ensemble des moyens mentionnés dans cette recherche ou dans les précédentes ne sont pas une recette qu'il faut suivre à la lettre. Il faut garder en tête l'importance d'adapter les interventions à la personne et que ce n'est pas parce que ce moyen a fonctionné pour un qu'il fonctionnera pour l'autre. Les moyens mentionnés dans cet article peuvent constituer une bonne piste pour l'ensemble des personnes désirant favoriser ou développer le pouvoir d'agir, mais ne doivent pas être pris comme des solutions miracles. L'essentiel réside donc dans l'adaptation de l'approche à adopter, en permettant à la personne concernée de faire ses propres choix et d'utiliser les moyens qui conviennent à sa réalité actuelle. Les nouvelles approches en ce qui concerne la santé mentale sont alors toutes indiquées pour permettre à tous de développer son pouvoir d'agir. De ce fait, l'importance de la compétence d'agent de changement en ergothérapie pour être en mesure de s'y adapter et d'ainsi suivre le courant des nouvelles pratiques en santé mentale.

RÉFÉRENCES

- Arbour, S., et Stevens, A. (2017). A Recovery College in Canada: An innovative means of supporting and empowering individuals with severe mental illness. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 36(3), 59-63. doi:10.7870/cjcmh-2017-017
- Areberg, C., et Bejerholm, U. (2013). The effect of IPS on participants' engagement, quality of life, empowerment, and motivation: a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 20(6), 420-428. doi:10.3109/11038128.2013.765911
- Association canadienne des ergothérapeutes. (2012). *Profil de la pratique des ergothérapeutes au Canada*. Repéré à https://www.usherbrooke.ca/readaptation/fileadmin/sites/readaptation/documents/Profil_de_la_pratique_des_ergotherapeutes_au_Canada2012l.pdf
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.
- Bardin, L. (1977). *L'analyse de contenu*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Briand, C., et Bédard, M. (2019). L'ergothérapeute: un agent de changement et un leader pour une recherche en santé mentale axée vers le rétablissement. *Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie*, 5(1), 3-9.
- Buchanan, A., Peterson, S., et Falkmer, T. (2014). A qualitative exploration of the recovery experiences of consumers who had undertaken shared management, person-centred and self-directed services. *International Journal of Mental Health Systems*, 8.
- Li, C.-P. et Chiu, E.-C. (2017). Construct validity of the Empowerment Scale in patients with schizophrenia. *Neuropsychiatry*, 7(5), 8.
- Centre national d'excellence en santé mentale. (2019). Services rétablissement. Repéré à <https://www.cnesm.org/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/services-retablissement/>
- Chung, T. E., Curwood, S. E., Thang, H., Gruszecki, S., Beder, M. et Stergiopoulos, V. (2016). Introducing a Recovery Education Centre for Adults Experiencing Mental Health Challenges and Housing Instability in an Large Urban Setting. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-6.
- Clark, C. C., et Krupa, T. (2002). Reflections on empowerment in community mental health: Giving shape to an elusive idea. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(4), 341-349.
- Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) (2015). *Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement*. Ottawa, Ontario : Auteur.
- Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) (2019). *Stratégie en Matière de Santé Mentale pour le Canada*. Repéré à <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/focus-areas/strategie-en-matiere-de-sante-mentale-pour-le-canada>

- Corrigan, P. W., Faber, D., Rashid, F. et Leary, M. (1999). The construct validity of empowerment among consumers of mental health services. *Schizophrenia research*, 38(1), 77-84.
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., et Rowe, M. (2006). Peer Support Among Adults With Serious Mental Illness: A Report From the Field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443-450. doi:10.1093/schbul/sbj043
- Deacon, B. J. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical psychology review*, 33(7), 846-861.
- École de santé publique et Institut de recherche en santé publique Université de Montréal. (2018). *L'accessibilité aux services de santé et aux services sociaux au Québec*. Repéré à [http://www.irsip.umontreal.ca/Portals/0/Atlas_accessibilite%CC%81\(reduit\).pdf](http://www.irsip.umontreal.ca/Portals/0/Atlas_accessibilite%CC%81(reduit).pdf)
- Fortin, M.F., et Gagnon, J. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Montréal: Chenelière éducation.
- Gouvernement du Québec. (2018). Maladie mentale. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>
- Gruhl, K. L. R. (2005). The recovery paradigm: Should occupational therapists be interested? *Canadian journal of occupational therapy*, 72(2), 96-102.
- Hultqvist, J., Eklund, M., et Leufstadius, C. (2015). Empowerment and occupational engagement among people with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 22(1), 54-61. doi:10.3109/11038128.2014.934916
- Institut universitaire en santé mentale de Montréal. (s. d.). Faits et statistiques sur la santé mentale. Repéré à <http://www.iusmm.ca/hopital/folewood/faits-et-statistiques-sur-la-sante-mentale.html>
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C., Williams, J., et Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. doi:10.1192/bjp.bp.110.083733
- Le Bossé, Y. (2016). *Soutenir sans prescrire : Aperçu synoptique de l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités*. Québec : Éditions Ardis.
- Leufstadius, C., Gunnarsson, B. A., et Eklund, M. (2013). Meaningfulness in Day Centers for People With Psychiatric Disabilities: Gender and Empowerment Aspects. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(1), 178-195. doi:10.1080/0164212X.2014.909653

- Meddings, S., McGregor, J., Roeg, W. et Shepherd, G. (2015). Recovery colleges: quality and outcomes. *Mental Health and Social Inclusion* 19(4): 212-221.
- O'Brian, T., et Bannigan, K. (2008). Making informed choices in the context of service user empowerment and the Mental Capacity Act 2005. *The British Journal of Occupational Therapy*, 71(7), 305-307. doi:10.1177/030802260807100709
- Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Élargir l'accès au soin pour lutter contre les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psychoactives*. Repéré à https://www.who.int/mental_health/mhgap_french.pdf?ua=1
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2013). *Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020*. Genève, Suisse.
- Organisation mondiale de la Santé. (2017). *Plus sain, plus juste, plus sûr: l'itinéraire de la santé dans le monde 2007-2017*. Repéré à <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259203/9789242512366-fre.pdf?sequence=1>
- Piat, M., Sabetti, J. et Bloom, D. (2010). The transformation of mental health services to a recoveryorientated system of care: Canadian decision maker perspectives. *International Journal of Social Psychiatry*, 56(2), 168-177.
- Piat, M. et Sabetti, J. (2012). Recovery in Canada: Toward social equality. *International Review of Psychiatry*, 24(1), 19-28.
- Polatajko, H. J., Townsend, E. A., et Craik, J. (2013). Le Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO). Dans Townsend, E. A. et Polatajko, H. J., *Faciliter l'occupation : l'avancement d'une vision de l'ergothérapie en matière de santé, bien-être et justice à travers l'occupation*, 27.
- Rappaport, J. (1981). In Praise of Paradox: A Social Policy of Empowerment Over Prevention. *American journal of community psychology*, 9(1), 1-25.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148.
- Rogers, E. S., Chamberlin, J., Ellisson, M. L. et Crean, T. (1997). A Consumer-Constructed Scale to Measure Empowerment Among Users of Mental Health Services. *Psychiatric Services*, 48(8), 1042-1047.
- Rogers, E. S., Ralph, R. O., et Salzer, M. S. (2010). Validating the empowerment scale with a multisite sample of consumers of mental health services. *Psychiatric Services*, 61(9), 933-936.

Segal, S. P., Silverman, C., et Temkin, T. (1993). Empowerment and self-help agency practice for people with mental disabilities. *Social Work*, 38(6), 705-712.

Shepherd, G., Boardman, J. et Slade, M. (2007). *Faire du rétablissement une réalité*, Sainsbury Centre for Mental Health, London. Traduction en 2012 du document *Making Recovery a Reality*, Institut universitaire de santé mentale. Douglas, Montréal, Québec, Canada.

Statistique Canada. (2012). Indicateurs de la santé mentale. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310046501>

ANNEXE A

GUIDE D'ENTREVUE

Durée totale : 90 minutes

10 minutes :

Accueil, questions (formulaire de consentement), présentation des participants

10 minutes :

Qu'est-ce que le pouvoir d'agir pour vous (traduction française de l'empowerment) ?

20 minutes :

Selon vous, comment le sentiment d'efficacité personnel intervient-il dans le pouvoir d'agir si l'on considère que le sentiment d'efficacité personnel est la croyance que la personne a envers l'accomplissement de son but?

Considérant que l'estime de soi est le jugement qu'une personne a envers sa propre valeur, selon vous, comment l'estime de soi intervient-elle dans le pouvoir d'agir ?

Considérant que la gestion des émotions est la capacité d'une personne à réguler ses émotions de façon à atteindre ses buts, quelle importance y accordez-vous dans le pouvoir d'agir ?

Considérant que l'attitude optimiste est entrevoir le futur de manière positive, comment l'attitude optimiste intervient-elle dans le pouvoir d'agir ?

Quelle importance accordez-vous au sentiment de contrôle, qui est le sentiment d'avoir un pouvoir de décision et d'action concernant sa propre vie, dans le pouvoir d'agir?

Comment l'action communautaire, soit l'ensemble des actions faites dans sa communauté, intervient-elle dans le pouvoir d'agir ?

15 minutes :

Suite à cette discussion sur le pouvoir d'agir :

Quels sont les moyens et les facilitateurs qui ont permis de développer votre pouvoir d'agir dans votre parcours de rétablissement ou celui de votre proche ? Tentez de me les illustrer par des exemples.

10 minutes :

Quels sont les moyens et les facilitateurs qui permettent encore aujourd'hui d'actualiser et de développer votre pouvoir d'agir? Tentez de me les illustrer par des exemples.

Idées de question pour approfondir les discussions des deux questions principales :

- Pouvez-vous nous donner un exemple ?
- Qu'est-ce que ce moyen/facilitateur a permis de développer chez vous ?
- Dans cet exemple, étiez-vous le seul responsable ?
- Pour quelles raisons avez-vous utilisé ce moyen ?

10 minutes :

Selon vous, comment l'environnement dans lequel nous vivons intervient-il dans le développement du pouvoir d'agir ?

10 minutes :

Pour terminer, j'aimerais que chacun d'entre vous me nomme une stratégie ou une activité significative qui a été ou est aujourd'hui importante dans le développement de votre pouvoir d'agir.

5 minutes : Mot de la fin, questions, remerciements