**Auteures :**

Marjorie Désormeaux-Moreau, erg., PhD, professeure en ergothérapie, Université de Sherbrooke (UdeS)

Mathilde Chagnon, B. Sc kinésiologue, étudiante en ergothérapie, UdeS

Adèle Morvannou, PhD, professeure au service de toxicomanie, UdeS

**Contribution :**

Graphisme – Lucila Guerrero, artiste, indépendante

Post-production audio – Michel Blanchet, technicien audio, UdeS

Révision – Frédéric Leblanc, technopédagogue, UdeS

Personnes invitées

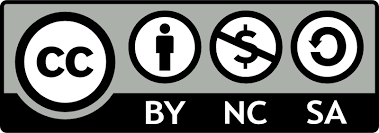
|  |  |
| --- | --- |
| Épisode 1 | Isabelle Courcy, professeure de sociologie, Université du Québec à Montréal  Lucila Guerrero, mentore paire-aidante autiste |
| Épisode 2 | Jean-Sébastien Fallu, professeur en psychoéducation, Université de Montréal, consommateur de drogue, ex-travailleur du sexe et polyamoureux  Camille Brière ergothérapeute ayant un vécu de rétablissement |
| Épisode 3 | Guylaine Sarrazin, travailleuse sociale et formatrice  Adèle Morvannou, psychologue de formation, professeure au service de toxicomanie, UdeS |

Pour citer ce document :

Désormeaux-Moreau, M., Chagnon, M. & Morvannou, A. (2022).Être Humain – Rencontre et accompagnement. Retranscription intégrale. Université de Sherbrooke, La fabrique REL. CC BY.







**Auteures :**

Marjorie Désormeaux-Moreau, erg., PhD, professeure en ergothérapie, Université de Sherbrooke (UdeS)

Mathilde Chagnon, B. Sc kinésiologue, étudiante en ergothérapie, UdeS

Adèle Morvannou, PhD, professeure au service de toxicomanie, UdeS

**Contribution :**

**Graphisme** — Lucila Guerrero, artiste, indépendante

**Musique**  — Pierce Murphy, Hey Mercy, 2018, Free Music Archive (<https://freemusicarchive.org/music/Pierce_Murphy/This_Isnt_Magic_It_Is_Just_Music/Pierce_Murphy_-_This_Isnt_Magic_It_Is_Just_Music-_A_Demo_-_10_Hey_Mercy>), CC BY.

**Post-production audio**—Michel Blanchet, technicien audio, UdeS

**Animation** — Marjorie Désormeaux-Moreau, erg., PhD, professeure en ergothérapie, UdeS

**Personnes invitées**

|  |  |
| --- | --- |
| Épisode 1 | Isabelle Courcy, professeure de sociologie, Université du Québec à Montréal  Lucila Guerrero, mentore paire-aidante autiste |
| Épisode 2 | Jean-Sébastien Fallu, professeur en psychoéducation, Université de Montréal, consommateur de drogue, ex-travailleur du sexe et polyamoureux  Camille Brière ergothérapeute ayant un vécu de rétablissement |
| Épisode 3 | Guylaine Sarrazin, travailleuse sociale et formatrice  Adèle Morvannou, psychologue de formation, professeure au service de toxicomanie, UdeS |

Pour citer ce document :

Désormeaux-Moreau, M., Chagnon, M. & Morvannou, A. (2022). Être Humain — Rencontre et accompagnement. Retranscription intégrale. Université de Sherbrooke, La fabrique REL. CC BY.



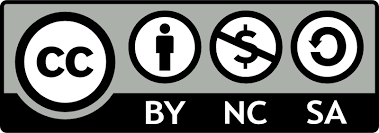


Table des matières

[Pourquoi ce document ? 4](#_Toc99548701)

[Objectifs d’apprentissage : 6](#_Toc99548702)

[Retranscription du contenu audio 7](#_Toc99548703)

[Épisode 1 : Être humain — Moi et mes positionnements 10](#_Toc99548704)

[Objectifs d’apprentissage : 10](#_Toc99548705)

[Retranscription du contenu audio 11](#_Toc99548706)

[Épisode 2 : Être humain — Moi et mon rôle dans les injustices épistémiques 23](#_Toc99548707)

[Objectifs d’apprentissage : 23](#_Toc99548708)

[Retranscription du contenu audio 24](#_Toc99548709)

[Épisode 3 : Être humain — Moi l’humilité et l’empathie dans l’accompagnement et la relation d’aide 36](#_Toc99548710)

[Objectifs d’apprentissage : 36](#_Toc99548711)

[Retranscription du contenu audio 37](#_Toc99548712)

|  |
| --- |
| Pourquoi ce document ? Le présent document a été rédigé dans le cadre d’une démarche de conception de ressources pédagogiques libres (RELs) qui visent à soutenir des apprentissages du domaine socioaffectif. Ces RELs prennent plus spécifiquement la forme de :   * un balado (et sa retranscription intégrale) ; * un guide d’accompagnement pédagogique pour les personnes enseignantes ; * un recueil de fiches de travail pour les personnes étudiantes.   Dans une perspective d’accessibilité et pour soutenir les apprentissages d’une variété de profils étudiants, le contenu des épisodes du balado Être Humain – rencontre et accompagnement a été retranscrit de façon intégrale. Ce document reprend donc, à l’écrit, l’entièreté du contenu audio.  Ce document vise par ailleurs à amplifier le propos et la perspective de personnes professionnelles qui sont détentrices d’un savoir expérientiel parfois, dites « expertes de vécu ». Il s’agit donc, pour celles et ceux qui le consulteront, d’une occasion d’acquérir un savoir inestimable, auprès de personnes qui, possédant des savoirs critiques et expérientiels, sont productrices de connaissances de grande valeur. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Savoir expérientiel, professionnel, scientifique : de quoi parle-t-on ?** | | |
| **Savoir expérientiel**  Savoir « élaboré à partir de l’expérience vécue, par un travail supposant une analyse (possiblement a minima), une compréhension construite des situations, et parfois même une réflexion rigoureuse et systématisée dans la durée » (Gardien, 2017).  *À ne pas confondre avec l’expérience vécue, le récit ou le témoignage.* | **Savoir professionnel**  Savoir qui, partagé par les membres d’un groupe professionnel, se construit à partir et à travers des situations professionnelles problématiques pour rendre compte des actions correspondantes et des résultats attendus (Leplay, 2008). | **Savoir scientifique**  Savoir issu d’une démarche systématique, cohérente et opérationnelle d’acquisition de connaissances (c.-à-d. démarche ou méthode scientifique) spécifiquement menée pour trouver réponse à des questions prédéterminées (voir notamment Fortin et Gagnon, 2016 ; Legendre, 2005). |
| On parlera d’un **croisement des savoirs** lorsqu’une personne est détentrice de plus d’un type de savoirs. | | |

Introduction : Être humain — rencontre et accompagnement

|  |  |
| --- | --- |
|  | Objectifs d’apprentissage : |

1. Reconnaitre le caractère situé (c.-à-d. imprégné d’une culture et d’une époque donnée) des expériences et des points de vue personnels, mais aussi du contexte dans lequel se sont construites les assises théoriques qui inspirent les pratiques professionnelles ;
2. Reconnaitre les construits normatifs préjudiciables et les biais implicites qui sous-tendent les pratiques professionnelles ;
3. Remettre en question les pratiques susceptibles d’engendrer des injustices épistémiques ;
4. Transformer les pratiques pour limiter l’influence inconsciente et indue de leurs biais sur l’établissement de la relation d’aide et l’accompagnement.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Retranscription du contenu audio |

Avis : Le but premier de ce balado est d’éduquer et de susciter des réflexions quant aux préconceptions qui peuvent influencer certaines actions, certaines décisions, certaines pratiques. Il se veut non pas accusateur, mais plutôt moteur d’un changement pour davantage de pratiques centrées sur les forces et l’affirmation. Les opinions exprimées dans ce balado sont uniquement celles des personnes concernées.

Introduction

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Bonjour, mon nom est Marjorie Désormeaux-Moreau. Je suis née et j’ai grandi au Québec, au Canada — où je vis d’ailleurs toujours. Grande curieuse, passionnée de lecture et ergothérapeute de formation, je m’identifie comme professeure et chercheure autiste — mon propos et mon positionnement s’enracinent donc dans un croisement de savoirs expérientiels, professionnels et scientifiques. |

Accueil & Présentation

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Toute démarche d’accompagnement et d’intervention professionnelle en santé et en relation d’aide s’avère nécessairement située, du fait qu’elle s’appuie sur des référents (à la fois théoriques et empiriques) qui sont imprégnés d’une culture et d’une époque donnée.  Une explicitation systématique des construits normatifs et des biais implicites qui influencent les pratiques professionnelles(par exemple biais ethnocentristes, capacitistes, hétérosexistes, âgistes, sanistes) est donc essentiel, pour éviter que les personnes professionnelles et intervenantes en santé et en relation d’aide soient complices du maintien et de la reproduction de pratiques qui sont susceptibles d’engendrer des injustices épistémiques et des structures qui handicapent, stigmatisent et oppriment les individus.  Ce balado prend appui sur un changement de paradigme qui, amorcé il y a quelques décennies déjà, est jugé essentiel autant par des activistes ayant eux-mêmes un savoir expérientiel et les experts de contenu que par les chercheurs qui se réclament d’études et de perspectives critiques. Il se veut une amorce pour soutenir des prises de conscience et la mise en place d’actions concrètes pour éviter que les pratiques en santé et en relation d’aide ne se répercutent de façon préjudiciable sur les personnes accompagnées.  Ce balado représente aussi une opportunité pour amplifier le propos et la perspective de personnes professionnelles qui sont également expertes de vécu. Il s’agit donc, pour les auditrices et les auditeurs, d’une occasion d’acquérir un savoir inestimable, auprès de professionnels qui possèdent des savoirs critiques et expérientiels et qui sont, de ce fait, des producteurs de connaissances de grande valeur. |
| Music note contourMusique | |
| **Attribution de la bande sonore :**  Pierce Murphy, Hey Mercy, 2018, Free Music Archive (https://freemusicarchive.org/music/Pierce\_Murphy/This\_Isnt\_Magic\_It\_Is\_Just\_Music/Pierce\_Murphy\_-\_This\_Isnt\_Magic\_It\_Is\_Just\_Music-\_A\_Demo\_-\_10\_Hey\_Mercy), CC BY. | |

# Épisode 1 : Être humain — Moi et mes positionnements

|  |  |
| --- | --- |
|  | Objectifs d’apprentissage : |

1. Reconnaitre le caractère situé (c.-à-d. imprégné d’une culture et d’une époque donnée) des expériences et des points de vue personnels, mais aussi du contexte dans lequel se sont construites les assises théoriques qui inspirent les pratiques professionnelles ;
2. Reconnaitre les construits normatifs préjudiciables et les biais implicites qui sous-tendent les pratiques professionnelles.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Retranscription du contenu audio |

Avis : Le but premier de ce balado est d’éduquer et de susciter des réflexions quant aux préconceptions qui peuvent influencer certaines actions, certaines décisions, certaines pratiques. Il se veut non pas accusateur, mais plutôt moteur d’un changement pour davantage de pratiques centrées sur les forces et l’affirmation. Les opinions exprimées dans ce balado sont uniquement celles des personnes concernées.

Introduction

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Bonjour, mon nom est Marjorie Désormeaux-Moreau. Je suis née et j’ai grandi au Québec, au Canada — où je vis d’ailleurs toujours. Grande curieuse, passionnée de lecture et ergothérapeute de formation, je m’identifie comme professeure et chercheure autiste — mon propos et mon positionnement s’enracinent donc dans un croisement de savoirs expérientiels, professionnels et scientifiques.  Vous écoutez le premier épisode d’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui s’attarde aux construits normatifs ainsi qu’aux biais implicites qui influencent les pratiques professionnelles |

Accueil et présentation

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Je suis enchantée de pouvoir avoir cette discussion, aujourd’hui, avec Lucila Guerrero et Isabelle Courcy.  Lucila est mentore paire aidante et elle détient une formation professionnelle en paire aidance. Elle-même autiste, Lucila est engagée en tant que militante depuis une dizaine d’années pour la reconnaissance positive de l’autisme et de la neurodiversité. Co-fondatrice d’Aut’Créatif et collaboratrice de recherche en autisme et en inclusion sociale, Lucila est également présentement étudiante en sciences sociales. Son apport à ce premier épisode s’appuie sur un croisement de savoirs expérientiels et professionnels.  Isabelle Courcy est sociologue, professeure à l’Université du Québec à Montréal. Son expertise porte sur la recherche partenariale et collaborative et ses travaux s’inscrivent plus particulièrement dans le champ de l’autisme et des études féministes. Sa perspective sur le thème abordé dans cet épisode s’appuie essentiellement sur un savoir scientifique.  Lucila et Isabelle, bienvenue et merci d’avoir accepté de prendre part à ce balado. |
| Isabelle | Bonjour |
| Lucila | Bonjour Marjorie |

Positionnement situé — Qu’est-ce que c’est ?

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Ce premier épisode s’intitule « Être humain — Moi et mes positionnements ». J’aimerais donc commencer en te demandant, Isabelle, si tu peux nous expliquer à quoi ça réfère les positionnements et que tu nous dises pourquoi est-ce qu’on dit qu’ils sont nécessairement situés. |
| Isabelle | Oui, bien sûr. Dans mes travaux, premièrement, je travaille toujours à partir du concept d’expérience sociale, qui est au cœur de la perspective féministe. Il y a une expression qui est bien connue aujourd’hui qui est celle « *le privé est politique* » et qui fait justement référence au fait de l’importance de partir de l’expérience individuelle et collective des femmes pour rendre compte des inégalités entre les sexes. Mais travailler à partir de l’expérience, c’est aussi devoir se questionner sur des enjeux épistémologiques fondamentaux. Qu’est-ce que c’est, ça, l’épistémologie ? Pour le dire rapidement, en fait, ça réfère à un domaine de la philosophie qui porte sur l’étude critique des sciences et de la connaissance scientifique ou encore qui peut porter sur l’étude de la connaissance en général. Donc, c’est comme le fait de se demander comment l’on sait ce que nous savons?  Donc les premières théoriciennes féministes à avoir travaillé l’épistémologie ont soulevé le caractère biaisé éminemment genré des connaissances qui sont produites par les sciences, la médecine par exemple ; les sciences de l’homme. Vous voyez bien ici, même dans cette expression-là en quelque sorte, on vient exclure les autres humains qui pourraient s’identifier comme femme ou encore ni comme homme ni comme femme. Donc, pour revenir aux théoriciennes féministes du point de vue, elles ont entre autres porté à notre attention que les connaissances développées l’étaient en prenant notamment comme référent, par exemple, un corps masculin svelte et bien souvent d’une personne à la peau blanche. Donc un corps qui était considéré comme normal et en santé qui rendait implicitement tous les autres types ou les autres formes de corps suspects d’anormalité ou potentiellement porteurs de pathologies. Un exemple bien connu est les menstruations qui, par exemple, par le passé ont été considéré par certains experts de l’époque comme étant un état pathologique qui induisait pour la femme, que l’on disait indisposée, des troubles aussi bien psychologiques que physiologiques. Bref, les théoriciennes féministes ont utilisé cet exemple, mais bien d’autres aussi, comme la maternité ou encore la fragilité qui était présumé des femmes, pour les protéger, soi-disant, contre la virilisation induite par la pratique du sport par exemple ou le travail manuel. Donc elles ont utilisé ces exemples pour montrer notamment comme le développement des connaissances est un acte social ; un processus social qui est façonné par les normes sociales dominantes en vigueur dans un temps donné, à une époque donnée et dans une culture donnée.  Mais plus encore, ce que nous en retirons, c’est que la façon dont on décrit un phénomène, la façon qu’on l’appréhende, qu’on le comprend et que l’on tente de l’expliquer, c’est en soi une action qui n’est pas neutre. C’est une action qui est façonnée et qui est influencée par le regard ou encore les savoirs du chercheur, de l’intervenant ou de l’intervenante. Donc, face à ces biais, ici, qu’on peut dire genrés (d’autres diront par la suite, sexistes, hétéronormatifs, racistes, voire colonialistes notamment), quelque chose qui a été critiqué par les féministes noires ou les théoriciennes du féminisme postcolonial, c’est que nous gagnerions, en fait, à comprendre la situation d’un groupe ou d’une personne à partir de leur expérience d’une situation donnée en tenant compte de leur propre schème d’interprétation sur cette situation plutôt que d’aller y accoler *a posteriori* une explication toute faite et déconnectée de la façon dont elles comprennent et vivent ladite situation.  En résumé, notre position sociale, notre savoir professionnel ou nos savoirs liés à notre expérience de vie influencent, qu’on le veuille ou qu’on ne le veuille pas, la façon dont on réfléchit, dont on comprend, dont on interprète et évalue une situation, qu’il s’agisse de faire un choix à l’épicerie, donc un choix banal, ou encore de poser un jugement comme intervenant ou une praticienne dans une situation clinique. |
| Marjorie | Tu nous parlais, Isabelle, et tu nous as nommé, en fait, quelques types de biais. J’oserais ajouter qu’on pourrait aussi penser aux biais capacitistes, aux biais sanistes, on pourrait penser aux biais âgistes ; toute autre forme de biais discriminatoires aussi. Et toi, Lucila, est-ce que ces questions-là, ces enjeux-là, c’est des choses auxquelles tu as aussi réfléchi ? |
| Lucila | Oui, par exemple, pour moi le choix des mots est important et d’ailleurs pour une majorité des personnes qui préfèrent un langage centré sur l’identité. Je le vis lorsque je demande de me nommer autiste ou d’éviter le terme TSA, et alors on peut me répondre que c’est le terme officiel et que je devrais me conformer. Quand ça arrive, je ne me sens pas entendue, c’est frustrant et en même temps ça brise un lien de confiance. Dans ce cas, c’est l’autre personne qui est en train d’imposer sa position et son point de vue.  Aussi, au départ, mon intérêt pour l’autisme a été motivé par le fait que je voulais mieux me comprendre, mais j’ai fini par réaliser que ce qu’on dit sur l’autisme, ça venait de l’interprétation du chercheur qui était un observateur externe. Aussi, qu’on ne consultait pas les personnes concernées, considérées incapables ou peu fiables. Alors, j’ai compris que l’origine de la description de l’autisme se base sur les déficits, sans chercher à comprendre les personnes concernées et ça, ça a mené à des interventions horribles. Réaliser ça, ça été une source de malaise pour moi.  C’est aussi le malaise d’entendre parler de soi dans des termes négatifs, dans une vision qui est uniquement basée sur les déficits. Selon cette pensée, puisque c’est une déficience, il faudrait la réparer. À l’époque, je n’avais pas de mots pour exprimer mon ressenti et le malaise que je ressentais face aux idées qui étaient utilisées pour parler de moi par les professionnels, mais aussi dans les médias. Cette problématique est difficile, particulièrement quand c’est dans les médias, parce qu’on n’a pas la possibilité de contester ou renchérir, car on ne peut pas rien faire, sauf écrire une lettre, mais on va faire quoi avec ma lettre ? Les lettres des citoyens sont souvent ignorées. |
| Marjorie | C’est parlant ce que tu dis là, Lucila, puis pour moi, ça évoque le concept d’injustices épistémiques. C’est un concept qu’on va d’ailleurs aborder plus en profondeur dans un autre de nos épisodes de ce balado. |

Reconnaitre les construits normatifs préjudiciables

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Si je mets tout ça en perspective, est-ce que j’aurais tort de dire, Isabelle, que le problème avec les éléments qu’a évoqué Lucila, c’est le fait qu’ils semblent être générés par des construits normatifs préjudiciables ? |
| Isabelle | Oui. En fait, je pense que c’est une expression qui est vraiment très importante. Si on la prend « construit, normatif, préjudiciable », c’est un peu le concept scientifique pour dire, rapidement, « préjugé » ou « idée préconçue ». Et quand on prend chacune de ces composantes, une à une, « construit » ça réfère au fait qu’il s’agit de quelque chose qui est socialement construit, comme je le disais précédemment, qui est façonné par des normes ou des représentations sociales. Et que, en fait, c’est quelque chose qui bouge, qui se transforme dans le temps, selon les sociétés et les cultures. Donc, ce n’est pas une donnée nature, ce n’est pas quelque chose qui est biologique, qui est appelé à rester inchangé. Le deuxième mot, « normatif », qui est un qualificatif qui réfère encore une fois à cette idée de norme est ce qui nous permet de départager un peu mentalement, rapidement, ce qui semble être normal de ce qui ne l’est pas. Donc, c’est vraiment ce qualificatif qui nous amène à faire un jugement sur la base du normal ou du anormal. Et « préjudiciable », qui induit en fait l’idée d’un jugement, d’une évaluation qui est indue, infériorisante, porteuse de préjudices envers la personne. Et là, que ces préjudices-là soient matériels comme, par exemple, en limitant l’accès à des services ou encore, le préjudice peut être aussi symbolique comme, par exemple, en renvoyant une image, une représentation qui est stigmatisante de la personne.  Donc, une illustration de ça qui est forte à mes yeux, c’est si l’on pense notamment au vieux préjugé que, malheureusement, on peut encore entendre parfois, mais bon qui est assez critiqué, qui est celui, vous l’avez peut-être déjà entendu, que les personnes, par exemple, qui ne sont pas capables d’arrêter de fumer sont paresseuse ou c’est parce qu’elles ne le veulent pas vraiment. En fait, on sait aujourd’hui que c’est beaucoup plus compliqué que ça. Qu’en plus de la dépendance physique et des effets de sevrage, il y a aussi toutes des logiques sociales qui entre en jeu et que, justement, des recherches basées et intéressées à la perspective des personnes, dans une perspective compréhensive, ont permis de dévoiler pour qu’on ait, en fait, un regard plus juste de ce que vivent les personnes. |
| Lucila | Ce que tu dis Isabelle, ça me fait penser à ce que j’ai vécu en tant que maman et que mon fils vit à l’école. Certains professionnels se nomment « experts » et peuvent adopter une attitude autoritaire, prétendant savoir comment la personne est, sur la base de son « diagnostic », même si lui-même n’est pas comme ça. Par exemple, lorsque mon fils avait trois ans, un professionnel m’a indiqué de ne plus parler espagnol à mon fils — alors que c’était notre langue parlée à la maison, c’est-à-dire le langage affectif, sécurisant. Comment je pouvais l’arrêter d’un coup ? Je ne l’ai pas fait.  Et c’est un manque d’ouverture d’esprit aussi. Je le vis quand on me demande de témoigner comme autiste, mais qu’on veut seulement mon histoire, qu’on veut seulement que je parle de mes difficultés. Et si je veux remettre en question des recommandations ou des perspectives d’experts, on peut me censurer parce que « je ne suis qu’une citoyenne », parce que je ne suis pas une professionnelle, même quand j’apporte des preuves ou de la documentation scientifique pour appuyer mon argumentation. |
| Marjorie | C’est vraiment déplorable ce que tu dis, Lucila. Et puis, ça me fait penser à ce qu’on me dit, à moi, quand on me reflète que je n’ai pas la légitimité nécessaire pour mener des projets de recherche qui visent à mieux comprendre le vécu ou encore certaines expériences vécues par des autistes, du fait de mon appartenance à la communauté autiste… On note ici, malheureusement, la survalorisation du savoir professionnel ou scientifique, par rapport au savoir expérientiel, alors que, pour ma part, je considère, et je suis profondément persuadée, qu’il y a, et d’autres chercheurs aussi pensent ça, dans le croisement des savoirs expérientiels et scientifiques, une valeur ajoutée. |

Comment reconnaitre les biais normatifs préjudiciables — pistes, avenues et stratégies

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | On a parlé de biais normatifs et des répercussions préjudiciables qu’ils peuvent entraîner. J’imagine très bien les personnes qui nous écoutent et qui se demandent « OK oui, mais comment je fais pour les reconnaitre ? Comment je fais pour éviter de tomber dans le piège ? ». Isabelle, Lucila, est-ce que vous avez des pistes à proposer ? |
| Isabelle | C’est une question difficile, mais je pense que la première chose qu’il faut faire, c’est, en fait, d’en être conscient et consciente. D’être conscient, d’être consciente de l’existence des biais implicites et après, de se questionner « est-ce que j’en ai moi des biais implicites ? » et d’aller se renseigner : de lire sur les sujets, d’écouter des balados comme celui-ci aujourd’hui et de se demander, très humblement « sur quelles expériences humaines et sociales j’en connais moins et je suis appelé à intervenir ou apporter certain soutien ? » Donc, écouter, lire des témoignages peut être aussi une source très riche de savoirs expérientiels qui peuvent nous sensibiliser sur des situations et sur des aspects qu’on peut vivre personnellement aussi ou pas.  Tenir compte des savoirs situés c’est aussi donner de la valeur à ce que la personne exprime. Je pense que c’est vraiment important, ce que la personne exprime comme première concernée et experte de son vécu. Par exemple, les personnes qui vivent une situation de handicap, de par cette expérience, seront bien souvent plus sensibles ou plus à même de rendre compte des stéréotypes ou des biais capacitistes qu’elles peuvent rencontrer dans leur vie quotidienne. Donc, c’est à nous de tenter de comprendre et d’écouter.  Il importe aussi, je pense, en dernier lieu, dans la relation avec autrui, de valider avec la personne notre compréhension de sa situation et de son besoin. Donc peu importe la situation, s’il y a, par exemple, deux personnes dans la relation, bien c’est déjà deux possibilités de comprendre la situation de façon différente. S’il y a trois personnes, on augmente à trois possibilités, etc.  Donc, je pense que c’est vraiment ça, la clé. C’est de tenter, d’essayer, d’identifier, du moins, nos possibles biais implicites, d’écouter la personne, de reconnaitre la légitimité de son point de vue sur sa propre expérience et de valider avec elle notre interprétation de la situation. |
| Marjorie | Tout à fait, c’est très juste ce que tu dis Isabelle. Et je renforcerais le message en soulignant l’importance de considérer comme un fait que la personne qui vit une situation, donc la situation en question, quelle qu’elle soit, en a développé une interprétation qui est valable, comme tu l’évoquais, ce qui nous ramène, encore une fois, au concept de justice épistémique. |
| Lucila | De mon côté, je suis d’accord avec ce que vous venez de dire. J’ajouterais seulement qu’il faut contribuer, aussi, à briser la stigmatisation en s’appuyant sur la reconnaissance que chaque être humain a de la valeur et en s’appuyant aussi sur le respect de la diversité humaine, la diversité capacitaire, corporelle, ethnique, culturelle, etc., et en adoptant ces principes dans nos relations personnelles, dans nos échanges, dans nos actions. |

Conclusion

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Isabelle, Lucila, merci pour la pertinence et la richesse de votre contribution. Merci pour votre authenticité. J’aimerais conclure en vous demandant quel est le message clé avec lequel vous repartez de cette rencontre. |
| Lucila | Moi, ce que je retiens c’est l’importance de reconnaitre que chaque être humain est unique et qu’il n’y a pas une meilleure façon ni de vivre ni d’être. |
| Isabelle | Pour ma part, ce que je retiens, c’est que le savoir, peu importe, la forme sous lequel il se présente, que ce soit un savoir expérientiel, professionnel ou scientifique, il est toujours situé, ce qui ne veut pas dire qu’il n’est pas valide, mais qu’il est nécessairement partiel et partial. Merci, Marjorie, de l’invitation. |
| Marjorie | Encore une fois, merci à toutes les deux. Merci également aux auditrices et aux auditeurs que nous invitons à nous retrouver dans le prochain épisode d’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui a été créé par Marjorie Désormeaux-Moreau et Adèle Morvannou. Il a été diffusé en 2022 grâce à la collaboration de l’Université de Sherbrooke via son service de soutien à la formation et à la fabriqueREL. Ce balado est disponible sous licence Creative Commons 4.0 CC BY-NC-SA. Vous êtes autorisé à utiliser, partager et adapter cette ressource selon les conditions suivantes : effectuer l’attribution, pas d’utilisation commerciale et partager dans les mêmes conditions d’utilisation. Merci. |
| Music note contourMusique | |
| **Attribution de la bande sonore :**  La musique intégrée à cet épisode s’intitule Hey Mercy. Elle a été produite par Pierce Murphy, sous licence CC BY. | |

# Épisode 2 : Être humain — Moi et mon rôle dans les injustices épistémiques

|  |  |
| --- | --- |
|  | Objectifs d’apprentissage : |

1. Reconnaitre les construits normatifs préjudiciables et les biais implicites qui sous-tendent les pratiques professionnelles ;
2. Remettre en question les pratiques susceptibles d’engendrer des injustices épistémiques.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Retranscription du contenu audio |

Avis : Le but premier de ce balado est d’éduquer et de susciter des réflexions quant aux préconceptions qui peuvent influencer certaines actions, certaines décisions, certaines pratiques. Il se veut non pas accusateur, mais plutôt moteur d’un changement pour davantage de pratiques centrées sur les forces et l’affirmation. Les opinions exprimées dans ce balado sont uniquement celles des personnes concernées.

Introduction

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Bonjour, mon nom est Marjorie Désormeaux-Moreau. Je suis née et j’ai grandi au Québec, au Canada — où je vis d’ailleurs toujours. Grande curieuse, passionnée de lecture et ergothérapeute de formation, je m’identifie comme professeure et chercheure autiste — mon propos et mon positionnement s’enracinent donc dans un croisement de savoirs expérientiels, professionnels et scientifiques.  Vous écoutez le second épisode d’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui s’attarde aux construits normatifs ainsi qu’aux biais implicites qui influencent les pratiques professionnelles. |
| Music note contourMusique | |

Accueil et présentation

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Je suis enchantée de pouvoir avoir cette discussion, aujourd’hui, avec Jean-Sébastien Fallu et Camille Brière.  Jean-Sébastien est professeur à l’école de psychoéducation de l’Université de Montréal. Consommateur de drogue, ex-travailleur du sexe et polyamoureux, ses travaux de recherche portent sur la consommation de drogues, la prévention et plus récemment sur la stigmatisation comme angle mort de l’EDI ; un acronyme pour évoquer l’équité, la diversité et l’inclusion. Sa perspective sur les thèmes abordés dans cet épisode s’appuie sur un croisement de savoirs expérientiels et scientifiques.  Camille Brière est ergothérapeute en pratique autonome. Elle exerce présentement la profession dans le domaine de l’éducation et de la promotion de la santé. Ayant elle-même un vécu de rétablissement, Camille porte un regard critique sur la relation d’aide et d’accompagnement, inspiré par sa propre expérience avec le système de santé. Son apport dans cet épisode s’appuie sur un croisement de savoirs expérientiels et professionnels.  Jean-Sébastien, Camille, bienvenue et merci d’avoir accepté de prendre part à cet épisode. |
| Jean-Sébastien | De rien, merci et bonjour ! |
| Camille | Bonjour vous deux. |

Injustices épistémiques — Qu’est-ce que c’est ?

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Ce second épisode s’intitule « Être humain — Moi et mon rôle dans les injustices épistémiques ». J’aimerais donc commencer en te demandant, Jean-Sébastien, si tu peux nous expliquer c’est quoi, ça, des injustices épistémiques et que tu viennes nous dire pourquoi elles sont si problématiques en lien avec l’établissement de relation d’aide et d’accompagnement. |
| Jean-Sébastien | Oui. Les injustices épistémiques, dans le fond, c’est une forme de dévalorisation des personnes ou des communautés qui, dans la production de savoirs, de connaissances, donc, de discréditer des personnes ou des groupes dans leurs capacités de développer des connaissances et d’y participer.  On distingue deux grands sous-types d’injustices épistémiques. Les injustices herméneutiques, où il y a une impossibilité pour un groupe de bénéficier de ressources nécessaires pour acquérir des privilèges considérés comme normaux. Puis, des injustices testimoniales, où là c’est plus une mécanique sociale intellectuelle qui empêche un orateur de faire reconnaitre son expérience comme étant réelle et significative. Et ça, dans l’établissement d’une relation d’aide d’accompagnement, dans l’évaluation, dans le jugement qu’on pose comme chercheur, intervenant, praticien, ça a toutes sortes de conséquences où, dans le fond, on est moins à même d’avoir, ne serait-ce qu’une relation d’aide, une alliance thérapeutique. La stigmatisation, une forme de délégitimations de ce que la personne vit et des connaissances qu’elle a sur elle-même, sur le phénomène duquel on parle, on intervient où on cherche. Il y a même une déshumanisation. Tout ça participe à maintenir les privilèges épistémiques, dans le fond, de reproduire ces injustices épistémiques là. |
| Marjorie | Merci pour ces explications Jean-Sébastien qui viennent poser une base à notre discussion d’aujourd’hui. J’aurais envie de rebondir, de te redonner la parole pour te demander : des injustices épistémiques puis les répercussions négatives préjudiciables qui en découlent, est-ce que c’est quelque chose dont tu as toi-même déjà été témoin, voire que tu as toi-même déjà vécu ? |
| Jean-Sébastien | J’ai été témoin, oui. J’ai vécu, aussi, de manière pas toujours si explicite que ça. J’ai été témoin de voir des personnes concernées, des personnes utilisatrices de drogues impliquées dans des groupes de recherche et de voir leurs points de vue pas tellement, disons, valorisés. Des fois, même, c’est presque du « tokénisme » : il faut les impliquer parce que c’est une bonne pratique. Mais je vois, des fois, certains chercheurs, dans le fond, se positionner comme étant au-dessus et dévaloriser l’apport de ces personnes-là.  Moi-même, depuis plus de trois ans, je me présente non seulement chercheur, mais aussi comme une personne utilisatrice de drogue au sein même des équipes de recherche. Je trouve que c’est même un contexte où je dois le faire. Je profite de mes privilèges pour le faire, parce que c’est un endroit où il devrait y avoir une compréhension. Mais en même temps, je ne le faisais pas avant, puisque je sentais qu’il pouvait y avoir des conséquences négatives. Il y a d’ailleurs une collègue française qui me disait qu’en France, ce serait presque un suicide professionnel, parce qu’on serait jugé comme étant trop près de son objet de recherche et on serait discrédité complètement.  J’ai des exemples, effectivement, de réactions de déstabilisation quand je dis ça. Je le vois dans la réaction, dans le non verbal, mais je n’ai pas été directement, disons, comment dire, je n’ai pas d’exemple, je n’ai pas eu connaissance d’impact négatif pour moi, explicite en tout cas. Ça ne veut pas dire qu’il n’y en a pas eu. Et sinon, je me rappelle un exemple où un policier retraité m’avait vu dans une parution médiatique et avait écrit à mon directeur de département, puisqu’en fonction de mon habillement, mon apparence, il avait déduit que j’étais « un maudit drogué » et il discréditait mes propos et dans le fond il s’était plaint à mon employeur. Je termine peut-être avec un autre exemple qui m’a frappé. Ce n’est pas moi, mais c’est le discrédit dont ont été l’objet les personnes qui consomment du cannabis dans tout le processus de légalisation, de consultation, d’évènements scientifiques et professionnels en marge, où ils étaient largement exclus, comme s’ils n’avaient pas, dans le fond, d’apport valide à apporter à cette réflexion-là, sur l’encadrement du cannabis. |
| Marjorie | Ces exemples-là, que tu partages, sont déplorables et en même temps ils résonnent pour moi et sont trop familiers. L’idée de l’invalidation, la perte de crédibilité, le dénigrement même, c’est quelque chose que je vis en tant qu’autiste qui fait de la recherche sur le vécu et l’expérience des autistes. C’est aussi le genre d’expérience que je vis sur le plan personnel également. Toi, Camille, est-ce que c’est des questions, des enjeux auxquels tu as toi-même réfléchi ? |
| Camille | Oui, définitivement. Puis à vous entendre, aussi, je trouve ça impressionnant, parce que je reconnais vraiment le courage que ça demande de pouvoir, de s’afficher, en fait, à travers ces expériences-là qui sont dénigrées, peut-être, par une majorité. Puis moi, je reconnais que volontairement, je vais omettre de m’identifier à certains vécus, à certains mots, parce que justement, dans mes expériences antérieures, ça m’a prouvé que quand je le faisais, souvent, la posture de mon interlocuteur venait à changer. Puis c’était, très souvent, plus souvent qu’autrement, défavorable par rapport à ma crédibilité ou la valeur de ce que je disais dans la discussion. Puis, quand j’y réfléchis, je réalise que j’ai un peu passé maître dans l’art d’être une forme de caméléon. Donc, j’observe très bien, j’analyse le contexte, j’identifie rapidement les codes sociaux, l’atmosphère des univers dans lesquels je vais être appelée à plonger, puis je vais à ce moment-là vraiment coller des codes sociaux que je vois à moi. Donc je vais m’hyper-adapter au contexte, puis souvent, c’est en dépit d’une part de mon identité ou de ce que j’ai vécu. Je vais mettre ça de côté, parce que je ne veux pas vivre les effets négatifs d’être étiquetée. Donc les étiquettes, qui sont un peu ces fameux mots-là, qui vont mettre dans une case par rapport à une réalité qui est perçue par les autres, mais qui ne colle pas à ce que j’ai vécu. Ou tous les stéréotypes, en fait, qui vont y être associés. Puis, ce qui me préoccupe, c’est que je le vis parfois plus fortement auprès de collègues ou de personnes qui œuvrent dans le milieu de la santé. Puis c’est pour ça que je pense que c’est important d’en parler, parce qu’on va être des personnes qui vont être appelées à travailler de près avec des gens qui ont des vécus très différents et des réalités très différentes des nôtres. |
| Marjorie | C’est important ce que tu viens d’exprimer, Camille. On peut facilement s’imaginer les enjeux que ça vient soulever dans un contexte d’évaluation psychosociale, par exemple, d’une évaluation en santé, où le fait de choisir, de mesurer, de pondérer ce que l’on va exprimer, ou pas, va amener une analyse d’une interprétation qu’on dit « clinique », qui va, au final, s’appuyer sur un portrait qui va être incomplet de la situation, et ça, en raison, dès le départ, du positionnement et de l’attitude des professionnels.  Ce que tu décris, pour moi, ça évoque l’idée, un peu, d’un calcul d’utilité, où tu en viens à conclure, sur la base d’un cumul d’expériences invalidantes, discriminatoires, qu’il y a plus de conséquences négatives à partager de l’information, qu’à la taire.  Jean-Sébastien, peut être que tu aurais un autre exemple, bref, que tu voudrais nous partager ? |
| Jean-Sébastien | Oui. J’ai envie de parler de la mixité. Dans les projets de recherches où j’interviens, il y a souvent des personnes concernées consommatrices de drogues, qui ne sont pas chercheurs et il y a les chercheurs, qui ne sont pas consommateurs de drogue. Et pourtant, ce n’est pas la réalité : on peut être les deux parfois. Mais c’est comme campé dans des identités : il y a le « nous » et le « eux ». Un peu comme dans les domaines professionnels où on a les professionnels qui sont, dans le fond, « connaissants » et sains et qui interviennent auprès de personnes qui n’ont pas de savoirs et qui, dans le fond, ont des problèmes. Ce n’est pas ça, la réalité. Souvent, les personnes auprès de qui on intervient ont des connaissances très pertinentes sur elles-mêmes et même sur le sujet en question. Puis les personnes professionnelles ont aussi leurs limites, puis parfois des problèmes. Je pense que c’est important de se remettre dans cette posture-là. |
| Marjorie | Ah oui, cette précision est vraiment très importante. Merci Jean-Sébastien. |

Comment reconnaitre les injustices épistémiques — pistes, avenues et stratégies

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | On a parlé d’injustices épistémiques, on a évoqué les répercussions préjudiciables qu’elles peuvent entraîner. J’imagine très bien les personnes qui nous écoutent en ce moment puis qui se demandent : « une fois que je sais ça, je fais comment, moi, pour éviter de tomber dans le piège ? » Jean-Sébastien et Camille, avez-vous des pistes à proposer ? |
| Jean-Sébastien | Moi, je peux y aller. Des pistes oui. Ce ne sont que des suggestions. C’est complexe, mais je pense que, déjà, de prendre conscience de ses pensées automatiques qu’on a face à des personnes, face à des communautés, face à des identités, qu’elles sont-elles? S’éduquer aussi, face à ces réalités-là, parce que souvent, il y a un lien entre une ignorance, une incompréhension et un jugement et une stigmatisation. Puis cultiver le doute. C’est bon dans tout. Douter de ses propres connaissances, de ses perceptions, de ses jugements. Et se questionner à savoir pourquoi on pense ça. Pourquoi on pense ça de certaines personnes, de certains groupes, mais pas d’autres. Se projeter, se mettre dans les souliers de la personne. Se demander où est-ce qu’on en serait si on avait vécu toutes les mêmes expériences. Ce n’est pas facile comme exercice, mais justement, ça aide. Se mettre à la place. S’imaginer aussi dans une situation qui s’applique à soi. Puis, de manière plus vaste, impliquer les personnes; pas justes comme « dire » qu’on les a impliquées parce que c’est une bonne pratique, mais vraiment dans les lieux de pouvoir et de décision, en recherche, dans les politiques. Puis éviter, je dirais de manière générale, le positivisme extrême, le réductionnisme, puis le scientisme qui nie qu’il y a d’autres façons de découvrir des connaissances que la science. Et surtout, que la science ! ne peut pas trancher toutes les questions philosophiques. Puis éviter, aussi, le paternalisme. |
| Marjorie | Tout à fait. Puis on ne peut pas mettre suffisamment d’emphase, tu l’as évoqué, l’importance de réellement impliquer les personnes concernées. En écoutant, en considérant, en travaillant à partir de leurs perspectives et non pas, comme on le fait vraiment trop souvent, en les laissant s’exprimer, pour ensuite faire comme si de rien n’était. Malheureusement, c’est la norme plutôt que l’exception…  Toi, Camille, qu’est-ce que tu proposerais ? |
| Camille | Oui, bien je trouve ça vraiment inspirant ce que tu as dit Jean-Sébastien, puis Marjorie aussi. Au niveau de reconnaitre ses pensées automatiques, mais aussi de s’éduquer. Puis, j’oserais dire, de s’éduquer autrement. Parce que personnellement, j’ai un vécu expérientiel qui m’a amené beaucoup d’informations. J’ai également ma formation professionnelle qui m’a amené d’autres informations. Puis je réalisais, parfois, que les informations qui étaient tirées d’un côté ou de l’autre n’étaient peut-être pas nécessairement cohérentes. Donc, des fois, je vivais une forme de dissonance, puis ça m’a amené à réaliser que du savoir expérientiel, il y a énormément de connaissances qui ne sont pas nécessairement transmises dans les programmes de formation. Donc, ce que je crois qu’on peut faire pour lutter contre les injustices épistémiques, c’est d’oser désapprendre. Désapprendre des choses qu’on a prises pour des vérités et de s’ouvrir à d’autres connaissances, entre autres en écoutant sincèrement ce que notre interlocuteur a à nous dire en rapport à son vécu expérientiel. Donc c’est d’avoir l’humilité de mettre ses attributs d’expertise professionnelle de côté, d’écouter puis de mettre la personne qu’on accompagne sur un même pied d’égalité et de considérer ses savoirs à sa juste valeur, autant que les savoirs qu’on peut porter, nous, en tant que professionnels de la santé. Puis je réalise, comme jeune professionnelle, que c’est parfois difficile, peut-être plus difficile !, parce qu’on veut prouver, on veut démontrer qu’on a notre valeur dans l’organisation, que c’est justifié qu’on soit là, qu’on est capable de faire le travail et qu’on est capable de bien le faire aussi, mais ça, des fois, ça entraîne qu’on va imposer nos idées. On va imposer notre perception par rapport à certaines réalités puis ça, ça nous coupe d’opportunités de recevoir de l’information de l’autre personne, la personne qu’on accompagne. Alors, je pense qu’il faut mettre ça de côté, surtout dans le début de sa pratique professionnelle, en acceptant humblement qu’on ne sache pas tout, qu’on ait beaucoup à apprendre, et à réapprendre !, de ce que les personnes qu’on accompagne ont à nous raconter. |

Conclusion

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Jean-Sébastien, Camille, merci pour l’authenticité et la richesse de votre contribution, de vos partages. Il n’y a aucun doute pour moi : la profondeur de votre compréhension des injustices épistémiques ne peut qu’enrichir les pratiques professionnelles. J’aimerais conclure cet épisode en vous demandant : c’est quoi le message clé avec lequel vous repartez de cette rencontre ? |
| Camille | Personnellement, ce que j’ai appris de mon expérience, ce que je continue d’apprendre et ce que j’aimerais transmettre aux personnes qui nous écoutent en ce moment, c’est que j’ai le souhait que collectivement, on puisse prendre profondément conscience de l’impact qu’ont les mots qu’on utilise. L’impact que ça a sur les liens qui nous unissent en tant qu’êtres humains et l’impact que ça va avoir sur l’espace de partage. Donc, qu’on soit en mesure de bien choisir nos mots, pour avoir un espace de discussion ouvert et réceptif à l’autre. |
| Jean-Sébastien | Moi, je retiens que les injustices épistémiques et les stigmatisations qui en découlent, ça relève surtout de préjugés, de normes sociales ou plutôt professionnelles, même, que de quelque chose de rationnel et cohérent. Puis que les conséquences de ça sont vraiment dramatiques pour les individus et la société. Qu’on a tous des examens de conscience à faire, parce que c’est très répandu ! Puis, je pense que le mot que je retiens, c’est le mot « humilité », qui est très importante, cette humilité-là, dans le travail professionnel. Oui, c’est ce que je retiens. |
| Marjorie | Encore une fois, merci à vous les deux. Merci également aux auditrices et aux auditeurs que nous invitons à nous retrouver dans le prochain épisode D’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui a été créé par Marjorie Désormeaux-Moreau et Adèle Morvannou. Il a été diffusé en 2022 grâce à la collaboration de l’Université de Sherbrooke via son service de soutien à la formation et à la fabriqueREL. Ce balado est disponible sous licence Creative Commons 4.0 CC BY-NC-SA. Vous êtes autorisé à utiliser, partager et adapter cette ressource selon les conditions suivantes : effectuer l’attribution, pas d’utilisation commerciale et partager dans les mêmes conditions d’utilisation. Merci. |
| Music note contourMusique | |
| **Attribution de la bande sonore :**  La musique intégrée à cet épisode s’intitule Hey Mercy. Elle a été produite par Pierce Murphy, sous licence CC BY. | |

# Épisode 3 : Être humain — Moi l’humilité et l’empathie dans l’accompagnement et la relation d’aide

|  |  |
| --- | --- |
|  | Objectifs d’apprentissage : |

1. Remettre en question les pratiques susceptibles d’engendrer des injustices épistémiques ;
2. Transformer leurs pratiques pour limiter l’influence inconsciente et indue de leurs biais sur l’établissement de la relation d’aide et l’accompagnement.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Retranscription du contenu audio |

Avis : Le but premier de ce balado est d’éduquer et de susciter des réflexions quant aux préconceptions qui peuvent influencer certaines actions, certaines décisions, certaines pratiques. Il se veut non pas accusateur, mais plutôt moteur d’un changement pour davantage de pratiques centrées sur les forces et l’affirmation. Les opinions exprimées dans ce balado sont uniquement celles des personnes concernées.

Introduction

|  |  |
| --- | --- |
| Music note contourMusique | |
| Marjorie | Bonjour, mon nom est Marjorie Désormeaux-Moreau. Je suis née et j’ai grandi au Québec, au Canada — où je vis d’ailleurs toujours. Grande curieuse, passionnée de lecture et ergothérapeute de formation, je m’identifie comme professeure et chercheure autiste — mon propos et mon positionnement s’enracinent donc dans un croisement de savoirs expérientiels, professionnels et scientifiques.  Vous écoutez le second épisode d’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui s’attarde aux construits normatifs ainsi qu’aux biais implicites qui influencent les pratiques professionnelles. |
| Music note contourMusique | |

Accueil & Présentation

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Je suis enchantée de pouvoir avoir cette discussion, aujourd’hui, avec Guylaine Sarrazin et Adèle Morvannou.  Guylaine Sarrazin est travailleuse sociale de formation. Elle travaille depuis 25 ans dans le domaine de la dépendance et agit également en tant que formatrice. Pour Guylaine, il est important d’inscrire sa pratique dans une approche bienveillante et respectueuse des personnes ainsi que de leur unicité. Son apport sur le thème abordé dans cet épisode s’appuie sur un savoir professionnel.  Originaire de la France, Adèle Morvannou vit depuis une dizaine d’années au Québec. Psychologue de formation, Adèle est professeure à l’Université de Sherbrooke, aux programmes en toxicomanie. Ses activités d’enseignement et de recherche portent sur les dépendances comportementales, le concept de passion, la stigmatisation et les femmes qui vivent des problèmes de jeu. Son apport sur le thème abordé aujourd’hui s’appuie sur un croisement de savoirs professionnels et scientifiques.  Guylaine, Adèle, bienvenue et merci d’avoir accepté de prendre part à cet épisode 😊 |
| Guylaine | Bonjour |
| Adèle | Bonjour |

Posture par rapport à la façon d’entrer en relation et d’établir un lien ou une alliance thérapeutique

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Ce troisième épisode s’intitule « Être humain — Moi le pouvoir, l’empathie et l’humilité dans l’accompagnement et la relation d’aide ». Dans cet épisode, on s’attarde aux réflexions d’Adèle et de Guylaine sur leur propre posture, comme professionnelles. On s’arrête aussi sur la façon dont elles perçoivent les personnes avec qui elles travaillent (en intervention ou en recherche), sur le rôle des personnes intervenantes et professionnelles et sur la relation d’accompagnement. Je leur donne la parole en leur demandant, pour commencer, de nous parler de leur posture par rapport à la façon d’entrer en relation et d’établir un lien, une alliance thérapeutique. |
| Adèle | Pour ma part, en relation d’aide, je pars toujours avec la prémisse que je n’ai pas le savoir. En réalité, pour moi, c’est vraiment la personne que je rencontre qui a des problèmes et qui est l’experte de sa vie et de son expérience et je n’aurais jamais l’audace de croire que je sais mieux qu’elle ce qu’elle vit. Comme professionnelle, en tant que psychologue, j’interviens, mais c’est la personne qui se rétablit. C’est elle qui décide quand et comment elle évolue. Par exemple, dans le domaine de la dépendance, est-ce qu’elle veut être abstinente ou est ce qu’elle veut avoir une consommation d’alcool plus contrôlée ? Est-ce qu’elle veut continuer à consommer du pot, par exemple, mais arrêter la cocaïne ? C’est à elle de décider. Moi, je suis ouverte à collaborer vers un objectif commun. J’accompagne la personne dans ses réflexions et les changements qu’elle, elle veut faire. C’est important, pour moi, comme professionnelle, de renoncer à contrôler et à vouloir faire évoluer la personne d’une certaine manière, à un certain moment donné. Il y a définitivement un deuil à faire, je pense, quant au pouvoir que l’on croit avoir quand on pense savoir ce que la personne vit et ce qu’elle devrait faire et aussi un changement de représentation de ce qu’est la relation d’aide. Je ne suis pas la personne toute puissante qui sait comment faire et mieux faire pour la personne. Je pense que c’est essentiel d’apprivoiser une certaine humilité dans la relation d’aide qui va être essentielle pour avoir des pratiques efficaces et respectueuses de l’autre. Mais ça ne veut pas dire que ce qu’on fait avec elle est complètement inutile comme intervenant, au contraire en fait. Si elle le fait à sa manière, souvent, ça va être beaucoup plus efficace. D’où l’importance de continuer à écouter l’autre, à entendre ses besoins et collaborer au mieux pour y parvenir. |
| Marjorie | C’est vraiment intéressant ce que tu viens de nommer Adèle. Puis, ça reprend en fait un terme, un mot, qu’on a entendu dans un épisode précédent : « l’humilité ». L’humilité, comme vertu à cultiver, on l’avait entendue dans l’épisode précédent comme possibilité pour limiter les injustices épistémiques. Toi, tu y reviens en lien avec l’établissement de la relation. Est-ce que c’est aussi un concept auquel tu as réfléchi de ton côté Guylaine ? |
| Guylaine | Oui bien sûr. Je dirais que, l’humilité, moi, ça m’amène à parler d’un concept que je trouve très important qui fait référence à la neutralité, au non-jugement. En fait, il faut savoir que la neutralité, ça n’existe pas dans son entièreté et de là l’importance, surtout dans l’intervention. Comme on est notre propre outil de travail, nous avons une responsabilité de bien se connaître, de revisiter son histoire personnelle, familiale, ses expériences de vie, ses blessures. Parce qu’à défaut d’en prendre connaissance ou conscience, je dirais que c’est un peu comme un angle mort. Ça risque parfois de faire porter aux personnes qui nous consultent nos propres enjeux personnels.  Donc, je trouve essentiel d’être authentique à soi et à l’autre. Je dirais aussi que dans mes interventions, je m’invite également à la prudence, parce qu’il y a des situations où je peux rencontrer des problématiques similaires à mon histoire de vie qui, c’est vrai que de prime abord, ça peut me donner le sentiment de comprendre *de facto* l’univers de l’autre. Ça peut être, même, rassurant, c’est vrai aussi qu’il peut y avoir une reconnaissance de certains aspects de vie, mais il faut quand même se rappeler que chacun est porteur de sa propre histoire, de sa propre compréhension de sa réalité. Ce qui revient à dire que chaque personne est unique et singulière et c’est très important de s’y intéresser pour vraiment bien l’accompagner. J’ajouterais peut-être un autre élément, moi, que je trouve super important. C’est qu’il y a autant d’unicité chez les personnes qu’il y a de diversité. D’ailleurs, on en parle beaucoup de la diversité. C’est en soi une belle nouvelle, mais j’espère que ça va se traduire aussi davantage dans nos services, car souvent, j’ai l’impression dans notre société, malheureusement, qu’on a tendance à mettre parfois les personnes dans des cases, sur la base de « défis perçus ». |
| Marjorie | Les « petites cases » dont tu parles Guylaine, ça évoque pour moi le concept de généralisation abusive, puis ça vient faire écho à certains propos qu’on a entendus, encore une fois, dans nos épisodes précédents. Quand on étudie ou qu’on travaille en santé ou en relation d’aide, nos connaissances sont, pour beaucoup, issues de recherches qui se sont intéressées, qui ont étudié des groupes d’individus et le danger, bien ça revient à tomber dans le piège de la généralisation abusive, en concluant que ce qui se dégage de ces études-là, ça vient nécessairement et systématiquement s’appliquer à chaque individu dans les groupes concernés, alors que parfois, bien ce n’est pas du tout le cas !  J’ai envie, maintenant, de vous demander comment vous vous représentez l’intervention et les personnes qui peuvent l’offrir ou encore, qui peuvent la recevoir. |

Posture par rapport à la façon de se représenter l’intervention et les personnes qui peuvent l’offrir ou la recevoir

|  |  |
| --- | --- |
| Adèle | Pour moi, en fait, dans la société, on a encore, malheureusement, une vision assez centrée sur l’individu et on fait souvent porter, généralement en tout cas, à lui seul la responsabilité de ce qu’il va vivre, des défis qu’il va vivre, des problèmes qu’il va vivre. Donc, on lui fait porter toute la culpabilité de ses problèmes. Dans le domaine des jeux de hasard et d’argent (JHA), par exemple, les mesures de prévention pour réduire les risques de développer des problèmes de jeux avec les machines à sous sont nommées des mesures de « jeu responsable », mais rien que le terme utilisé en dit long sur notre vision de qui porte cette responsabilité-là. Il s’agit, pour la personne qui joue, de se faire elle-même interdire de casino, de se mettre des limites de temps ou d’argent sur les sites Internet. On observe, en fait, qu’on questionne beaucoup la responsabilité des personnes qui jouent, mais peu ou moins la responsabilité de l’État, par exemple, qui a pourtant la responsabilité sociale de protéger la population.  Pourtant, quel que soit le problème de santé mentale que vit une personne, que ce soit des problèmes de dépendance aux substances comme l’alcool, comme n’importe quelle drogue ou encore les jeux de hasard et d’argent, c’est aussi un problème systémique, c’est-à-dire que c’est un problème que vit la personne, mais qui a été encouragé par beaucoup d’autres facteurs qui vont être extérieurs à elle. Par exemple, certaines femmes qui jouent aux jeux de hasard et d’argent et qui rêvent de gagner le gros lot sont souvent des femmes, pour certaines, qui vont avoir peu de revenus, d’autres vont être très isolées socialement, d’autres vont enchainer les petits boulots et vivre beaucoup de difficultés, d’autres vont avoir vécu des traumatismes pour lesquels elles ne vont pas avoir eu accès aux services appropriés pour les aider. Le jeu va venir combler des besoins spécifiques qui pourraient être répondus autrement si la société avait évolué sur certains aspects. |
| Marjorie | La responsabilisation de l’individu dont tu parles, Adèle, on l’observe aussi en lien avec beaucoup d’autres expériences. Ce n’est pas rare, si je donne un autre exemple, pour décontextualiser, qu’on vienne attribuer aux personnes qui se déplacent en fauteuil roulant la responsabilité de s’organiser pour se rendre à leurs rendez-vous (notamment médicaux, psychosociaux, de réadaptation…) dans des établissements qui ne sont pas particulièrement, qui sont parfois, même, pas du tout accessibles pour elles. Dans ton exemple, Adèle, tout comme dans celui que je viens de partager, on responsabilise les personnes, pour des problèmes qui sont, en fait, systémiques. Qu’est-ce que tu en penses Guylaine ? |
| Guylaine | Bien sûr que la personne peut elle-même amorcer et effectuer des changements dans ses habitudes, je pense, exemple, en lien avec la consommation de substances psychoactives, de jeux de hasard et d’argent, de problématiques d’Internet. Mais il faut savoir que ces changements-là auront également des répercussions dans l’entourage et le réseau de la personne. Peut-être une petite précision : quand on fait référence à l’entourage, ça inclue les proches, mais ça peut aussi inclure ce qu’on appelle les composantes sociétales, c’est-à-dire tous les acteurs qui gravitent dans l’environnement des personnes comme, par exemple, les milieux scolaires, celui du travail, le social, etc. En fait, le fait d’intervenir auprès de la personne et de son entourage, ça comporte plusieurs avantages. Ça permet d’avoir une lecture dynamique et relationnelle, ça facilite aussi, je dirais, une meilleure compréhension à la fois des enjeux, des besoins, des compétences (on pourrait même parler de la fonction de la dépendance) et ça facilite également un meilleur accompagnement vers une recherche de solutions. Donc, on comprend que le changement, il va se réaliser tant par la personne qui a une dépendance que par l’ensemble des personnes impliquées. À cet égard, je dirais qu’il est souhaité, voire recommandé, d’avoir une offre de service aux membres de l’entourage. Par expérience, c’est un levier super important, et ce, même pour les proches dont la personne qui a une dépendance ne consulte pas ou ne reçoit pas de services.  Une autre idée que je trouve importante à mentionner, c’est qu’on pense souvent à la recherche de reconnaissance par les professionnels, mais dans les faits, les personnes qu’on accompagne ont aussi, sinon plus de besoins de reconnaissance de leur expérience personnelle, dans leur vécu. Je pense entre autres à une personne qui va nous dire : « Ben moi, je ne me sens pas compris dans ce que je vis, ce que je ressens » et que l’on réinterprète, pour elle, le savoir, sans être à son écoute ni collé à son expérience. Mais ça, ça peut parfois créer chez des personnes de la fermeture, parfois même briser le lien de confiance ou tout simplement, qu’elles abandonnent leur suivi. |
| Adèle | Je suis complètement d’accord avec ce que t’apporte Guylaine. En fait, selon mon expérience, les personnes qui entreprennent des changements dans leur vie avec notre soutien, elles ont besoin d’humanité de notre part, elles ont besoin d’ouverture et évidemment d’empathie. Mais l’empathie, selon moi, c’est un peu un mot galvaudé en intervention. C’est quoi, finalement, l’empathie ? C’est une compétence qu’on développe, et qui peut continuer à se développer tout au long de la vie et qui a trois composantes. La première, être capable d’observer une émotion chez l’autre; la seconde, de comprendre ce pourquoi cette personne-là ressent cette émotion; puis la troisième, c’est arriver à se dire « si j’étais à sa place, j’éprouverais sûrement la même chose, ou différemment ». Donc avoir de l’empathie, c’est avoir la capacité d’avoir des points de vue émotionnels différents, c’est se décentrer de soi, c’est créer une connexion émotionnelle avec l’autre. Puis, selon les études scientifiques, on sait que ce qui peut diminuer l’empathie des intervenants, ou de n’importe qui d’ailleurs, c’est, par exemple, les préjugés, parce qu’avoir des préjugés ne nous permet plus de comprendre l’autre puisqu’on est dans le jugement. Mais aussi, d’être exposé à une grande détresse humaine, sans pouvoir agir, diminue aussi l’empathie, ce qui crée un sentiment d’impuissance et qui nous encourage à nous replier sur nous-mêmes ou à nous replier sur notre groupe d’appartenance, ceux qui nous ressemblent. Dans ces cas-là, pour se protéger, on n’est plus du tout ouvert à l’émotion de l’autre, on est moins empathique. Heureusement, on sait aussi comment faire pour encourager l’empathie. En fait, ce sont toutes les activités qui vont permettre un changement de perspective émotionnelle comme, par exemple, réaliser des jeux de rôle, dialoguer pour accéder au point de vue des autres. Il y a un neuropsychiatre français, Boris Cyrulnik, qui nous rappelle dans ses travaux qu’il y a trois principes clés pour développer l’empathie au quotidien. Le premier, c’est se mettre en quête de nouvelles perspectives et de nouvelles expériences. Le deuxième, saisir l’opportunité d’établir des connexions émotionnelles et le troisième, c’est être consciente ou conscient de ses propres préjugés. |

Comment la pratique évolue-t-elle, voire comment devrait-elle évoluer ? — pistes, avenues et stratégies

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Vous avez parlé, Adèle et Guylaine, d’empathie, d’humilité et de notion de pouvoir. Les personnes qui nous écoutent se disent peut-être « c’est de bien belles idées tout ça, mais concrètement, comment est-ce que ça se manifeste en pratique ? » Est-ce que vous auriez des pistes, des avenues, des stratégies à leur proposer ? |
| Adèle | Déjà, on voit une évolution des pratiques, heureusement, à différents niveaux, qui permettent de dire que oui, ça commence ou ça évolue dans certains domaines. Par exemple, dans le domaine de la santé où des associations de patients ont vu le jour dans certains hôpitaux pour que le vécu des patients soit entendu et pris en considération pour faire évoluer les services selon leurs besoins. Ça, c’est un premier point, mais aussi un autre exemple d’évolution des pratiques peut être le domaine de la recherche, où il y a des initiatives de patients partenaires qui ont vu le jour, ce qui permet aux personnes qui vivent la problématique d’être impliquées avec une redistribution des pouvoirs qui reconnait l’importance du point de vue et de l’expertise du patient ou de l’usager. Ça, c’est une belle reconnaissance du savoir expérientiel, avec un équilibre plus équitable entre le poids accordé au savoir scientifique et à l’expérientiel. Un dernier exemple d’évolution des pratiques que je vois, c’est en enseignement. Par exemple, dans mes cours, mais heureusement, je ne suis pas la seule, je collabore avec des personnes qui vivent la problématique enseignée, par exemple, la cyberdépendance où une personne qui a des problèmes de jeu avec les machines à sous. Et je les invite dans mes cours que je donne aux futurs intervenants pour que soient entendus leur vécu et ce qui les a aidés et moins aidés dans leur parcours, mais aussi pour favoriser les attitudes et les comportements respectueux avec les personnes concernées. Quand on est dans la relation d’aide ou qu’on apprend la relation d’aide, on doit aller chercher et développer l’humanisme qui est en nous et le mettre au service de ces personnes, si elles le souhaitent, évidemment. Puis ça passe par une connexion émotionnelle, comme le développement de l’empathie par exemple. |
| Marjorie | Je pense au dernier point que tu viens d’aborder Adèle, puis j’imagine qu’il faut faire preuve de vigilance pour éviter que les situations ou que le vécu qui soit partagé par les personnes invitées en classe, ou même par les personnes étudiantes qui auraient elles-mêmes un savoir expérientiel et qui en ferait le partage à l’intérieur des activités, ne soient invalidées par d’autres personnes étudiantes — ce qui représenterait, ultimement, une injustice épistémique, un concept qu’on a abordé dans le deuxième épisode du balado. Inversement, les personnes étudiantes qui ont peut-être elles-mêmes un savoir expérientiel ne doivent pas perdre de vue que leur propre expérience, elle est unique et qu’elles ne sont pas non plus exemptes et prémunies *de facto* contre les biais préjudiciables. C’est un point important aussi à avoir en tête. Toi, Guylaine, qu’est-ce que tu proposerais comme piste ? |
| Guylaine | Et bien, peut être en premier lieu, je dirais l’importance de redéfinir notre posture clinique, notre vision de notre rôle professionnel en se centrant davantage, je dirais, sur les forces, les potentialités, les compétences des personnes et pas qu’uniquement sur les pathologies. En second lieu, beaucoup de choses : adopter une posture de collaboration, de partenariat avec les personnes et leur entourage pour, à la fois leur donner une voix, une tribune; pour honorer leurs savoirs et la recherche de savoirs; pour entendre, aussi, la réelle demande d’aide, connaître leur propre définition de la situation; puis aussi pour s’intéresser à ce qu’ils souhaitent comme soutien. C’est donc dire que la personne qui consulte et son entourage doivent faire partie obligatoirement de l’équation dans cette recherche du mieux-être. Finalement, j’aimerais ajouter un autre élément que je crois primordial : c’est le développement et l’actualisation des pratiques individuelles. |

Conclusion

|  |  |
| --- | --- |
| Marjorie | Guylaine, Adèle, merci pour votre contribution, merci pour vos partages qui témoignent de vos capacités d’introspection. J’aimerais conclure en vous demandant quel est le message clé avec lequel vous repartez de cette rencontre. |
| Guylaine | Et bien, moi je dirais de considérer l’entièreté de la personne qui nous consulte, de co-construire avec la personne et son entourage, en tenant compte de leur expertise et en tout lieu, que la personne et son entourage soient réellement au cœur de l’intervention. |
| Adèle | Je dirais pour ma part, faire preuve d’humilité, être ouverte à la différence, toujours se remettre en question, prendre conscience de ses préjugés aussi, qu’ils soient autant positifs que négatifs, pour comprendre leurs implications dans l’intervention et connecter émotionnellement avec les personnes qui viennent nous voir comme intervenant. |
| Marjorie | Encore une fois, merci à vous deux. Merci également aux auditrices et aux auditeurs d’Être Humain — rencontre et accompagnement, un balado qui a été créé par Marjorie Désormeaux-Moreau et Adèle Morvannou. Il a été diffusé en 2022 grâce à la collaboration de l’Université de Sherbrooke via son service de soutien à la formation et à la fabriqueREL. Ce balado est disponible sous licence Creative Commons 4.0 CC BY-NC-SA. Vous êtes autorisé à utiliser, partager et adapter cette ressource selon les conditions suivantes : effectuer l’attribution, pas d’utilisation commerciale et partager dans les mêmes conditions d’utilisation. Merci. |
| Music note contourMusique | |
| **Attribution de la bande sonore :**  La musique intégrée à cet épisode s’intitule Hey Mercy. Elle a été produite par Pierce Murphy, sous licence CC BY. | |