

L'espace
que
nous
créons:

Pour des expérience vécue passée ou présente



La Commission de la santé mentale du Canada définit les Personnes ayant une expérience vécue passée ou présente (PAVVE)

« Les personnes qui s'identifient comme ayant une expérience vécue ou actuelle d'un problème de santé mentale ou de consommation de substances, ou leurs proches aidants. »

Pourquoi l'expérience vécue et actuelle est-elle importante?

L'expérience vécue et actuelle est une forme précieuse d'expertise. Bien que la formation professionnelle, la recherche, et l'éducation apportent toutes des connaissances importantes, l'expérience vécue et actuelle offre des perspectives qui ne peuvent provenir que de l'expérience directe.



« Rien sur nous sans nous »

Ce principe reconnaît que les personnes touchées par une question devraient avoir la possibilité de contribuer aux conversations, aux décisions et aux solutions liées à cette question.

Créer un espace pour des conversations respectueuses

Écouter pour comprendre

- « Merci de partager cela avec nous. »
- « Qu'aimeriez-vous que les autres comprennent? »
- « Qu'est-ce qui vous a été le plus utile? »

Respecter les limites

Les personnes ne devraient jamais se sentir obligées de partager des expériences personnelles. Laissez les individus décider ce qu'ils souhaitent divulguer, le cas échéant.

Éviter les suppositions

Aucune expérience n'est identique. Résistez à l'envie de comparer, de rassurer ou de résoudre les problèmes trop rapidement. Concentrez-vous sur l'écoute, posez des questions réfléchies et apprenez de la perspective unique de la personne.



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.