



Portraits de la main tendue

Dans le cadre de son cinquantième anniversaire de fondation, le **CARREFOUR LE MOUTIER** présente une sélection de portraits d'employés, de bénévoles et de partenaires qui, par leur implication respective, incarnent et illustrent une facette de sa mission.

LE CARREFOUR LE MOUTIER est un organisme communautaire de première ligne à portée régionale. Sa mission consiste à accueillir, écouter et outiller toute personne qui vit un moment difficile, une période de transition, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir, pour elle et pour sa communauté.

Catherine Degré

Le sentiment de faire du sens

Jeune femme allumée et énergique, Catherine Degré est étudiante au doctorat en neuropsychologie. Son implication au Carrefour le Moutier remonte à ses premières années à l'Université de Montréal. « Bien qu'enthousiaste à l'idée d'explorer les multiples méandres du cerveau, je me suis vite rendu compte que mon parcours d'études allait m'apprendre plein de choses au niveau théorique, mais assez peu au plan pratique. »

Résidente de la Rive-Sud à cette époque, elle se met alors à la recherche d'un milieu où elle pourrait se familiariser de plus près avec celles et ceux qui vivent des fragilités récurrentes ou passagères. Ce qui la conduit tout de go au Carrefour le Moutier. « Ainsi, pendant deux ans, j'ai fait partie de l'équipe du service d'écoute et de référence. Ce qui m'en a appris beaucoup sur ce que j'appelle *le terrain*. »

En plus d'offrir de l'information et de diriger toute personne dans le besoin vers les ressources sociales et communautaires correspondantes à la précarité de leur situation, le Carrefour le Moutier offre, tout à fait gratuitement, un service d'écoute par téléphone, en personne ou en ligne. « N'importe qui peut appeler, précise Catherine, c'est un service anonyme et confidentiel. Il n'y a pas de limites de temps et les gens peuvent appeler aussi souvent qu'ils le désirent. »

Le sérieux et l'implication de la jeune femme sont vite mis à contribution par l'organisme longueillois qui la recrute pour son Comité écoute, chargé de trouver des façons d'améliorer les approches et les méthodes déjà existantes. « Ce fut très valorisant pour moi de constater que, malgré mon jeune âge et mon manque d'expérience, mon avis était considéré et pris en compte. » Ce qui l'amène, dans la foulée, à participer à la mise sur pied du Service de soutien personnalisé par l'écoute.

Cette démarche, distincte d'une psychothérapie – un exercice défini et réservé par l'Ordre des psychologues –, s'adresse à toute personne qui vit une situation appelant un accompagnement plus continu et qui est prête à s'investir dans une démarche s'étalant de 3 à 10 rencontres. Qu'elle soit référée par un spécialiste du réseau de la santé ou un organisme communautaire, celle-ci est jumelée à un écoutant dont la présence empreinte d'attention et d'empathie lui permet de se dire et de retrouver les forces qui l'habitent. C'est ainsi que, de fil en aiguille, Catherine apprend non seulement à jauger l'impact des organismes communautaires auprès des personnes et du milieu, mais à également apprécier l'apport pouvant naître de leur collaboration. Comme il en est des Ateliers d'autogestion de la santé dont elle assure la coanimation depuis quelques années déjà.

De l'écoute à l'animation

Ces ateliers participatifs, regroupés autour des thèmes de l'anxiété et de l'estime de soi, sont le fruit d'une collaboration entre le Carrefour le Moutier et l'organisme montréalais Revivre dans le cadre de son programme *J'avance !* La démarche tient en 10 rencontres, à raison d'une par semaine, rassemblant de 10 à 15 de personnes à la fois, référées par des spécialistes du réseau de la santé ou des organismes communautaires environnants. « Des gens qui vivent la même chose, mais qui pensent qu'ils sont seuls, précise Catherine. Il s'agit d'une

approche alternative pour quiconque est porteur de problématiques relatives à la santé mentale ou à l'estime de soi. Ça ne remplace pas une médication ou toute autre démarche auprès d'un professionnel. C'est une ressource complémentaire qui s'adresse aux gens qui veulent reprendre du pouvoir sur leur équilibre intérieur et leur santé mentale. Ce sont vraiment des personnes qui ont fait le choix de s'aider. Rien à voir avec de quelconques plaignards ou des gens qui s'apitoieraient sur leur sort. »

« Ces temps-ci, les ateliers d'autogestion de l'anxiété regroupent plusieurs personnes qui n'ont été diagnostiquées que tout récemment. Des gens que j'aurais pu croiser au hasard, dans la rue, sans jamais me douter qu'ils vivent ce genre de problèmes. Des hommes, des femmes qui, à travers ces échanges, apprennent à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent et ce qu'ils vivent. Ce qui constitue la valeur ajoutée de la dynamique de groupe par rapport à la consultation auprès d'un professionnel de la santé, par exemple. »

La neuropsychologie étant essentiellement tournée du côté de l'évaluation et de la mesure, les spécialistes en la matière travaillent en arrière-plan des professionnels de la relation d'aide, donc à distance de ceux et celles qui consultent dans le cadre d'une psychothérapie. « Or, la santé mentale, comme la personne humaine, c'est un tout, s'empresse d'ajouter la future spécialiste. On ne peut jamais en segmenter les différentes composantes. Et bien que la psychothérapie ne relève pas de notre mandat, c'est un avantage inestimable de savoir de quoi il en retourne au sein de la relation d'aide. Ainsi, à travers mon implication dans les Ateliers d'autogestion de la santé, j'ai le sentiment d'incarner la portion *psychologue* qui fait intrinsèquement partie de l'appellation *neuropsychologue* que je m'apprête à porter. »

Dynamique de groupe

Au-delà du matériel de référence et des quelques exercices de groupe qui sont proposés aux participants, l'essentiel du travail d'animation, partagé entre Catherine et une représentante de l'organisme Revivre, consiste à lancer la discussion et à soutenir les échanges entre les participants. « Qui de mieux placé qu'une personne ayant connu les affres de l'anxiété pour en comprendre une autre qui s'en découvre atteinte, ajoute Catherine. Ce sont d'ailleurs souvent les participants entre eux qui donnent réponse aux questions qui sont soulevées,

formant du coup une communauté informelle et pacifiante d'aidants naturels. Un regard suffit parfois pour qu'ils se comprennent. Il y a de très beaux liens qui se tissent dans le cadre de ces démarches. »

L'enthousiasme de ses propos ne laisse place à aucun doute. L'implication de Catherine Degré au Carrefour le Moutier constitue pour elle une précieuse source d'enrichissement, tant sur les plans personnel que professionnel. « Je m'estime privilégiée de pouvoir côtoyer et échanger avec des gens qui proviennent d'univers différents et qui sont porteurs de diverses problématiques. Ça me permet de développer un savoir-faire et un savoir-être qui ne s'apprend pas dans les livres ou sur les bancs de l'université. Ça remet plusieurs choses en perspective. »

Un constat qui n'est pas dénué de lucidité. « Même si personne ne ressort *guéri* des interactions que j'établis avec ceux et celles qui se présentent à moi dans le cadre des ateliers d'autogestion de la santé ou par le biais de l'écoute téléphonique, j'ai le sentiment de semer quelque chose, d'être une entité rassurante pour eux. Ce qui rend mon action bénévole particulièrement enrichissante.

« Et dans cette perspective, j'ai vraiment le sentiment de *faire du sens*. »

Propos recueillis par *Jean Couture*