

# *Il était une fois... les Dames de cœur*

## COMMANDEZ-LE AUJOURD'HUI!

### Pourquoi acheter ce guide?

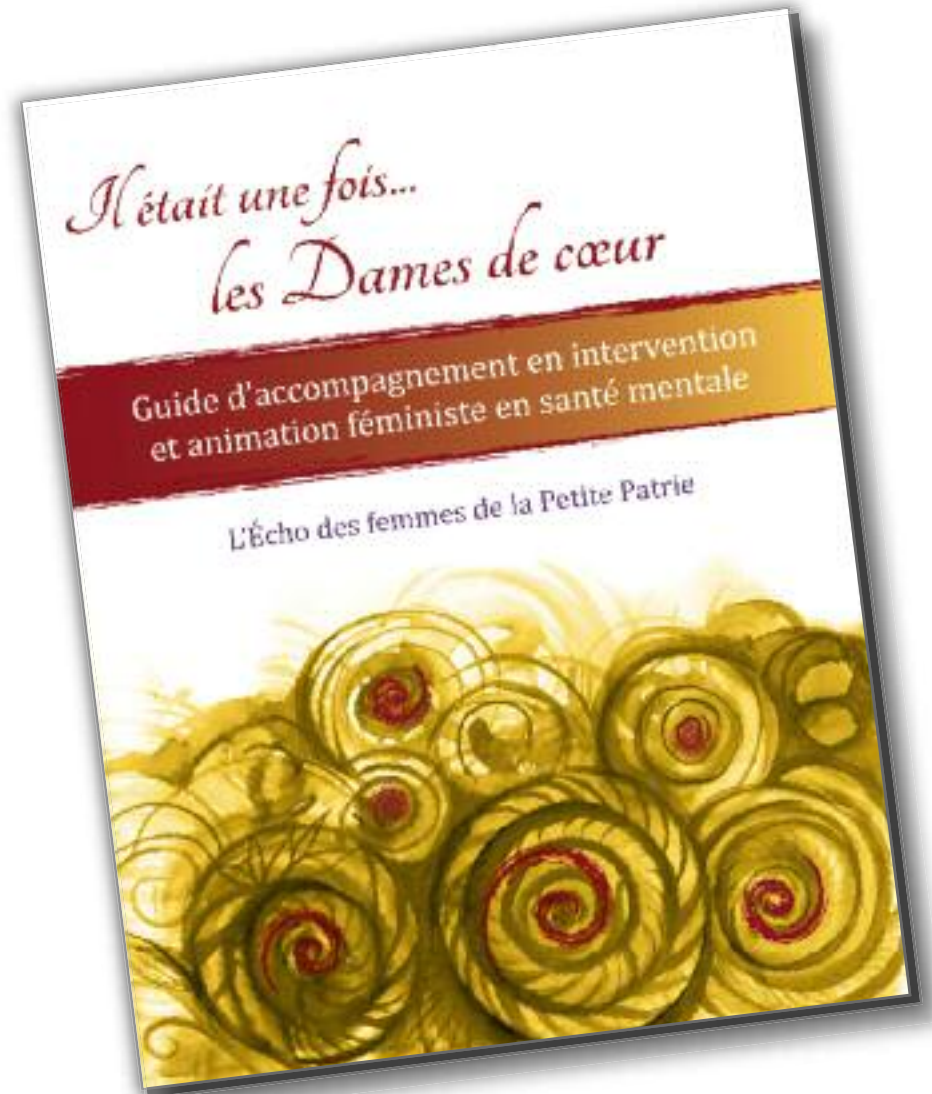
- Vous voulez réfléchir sur la santé mentale, vous outiller, passer à l'action?
- Vous souhaitez, comme intervenante ou intervenant, prendre soin de votre santé mentale?
- Vous souhaitez expérimenter une approche féministe attentive aux inégalités?
- Vous intervenez auprès de personnes en détresse psychologique?
- Vous avez envie d'explorer une nouvelle approche?

Ce Guide s'adresse aux femmes comme aux hommes qui veulent écouter, comprendre et agir en santé mentale à partir d'une approche respectueuse, innovatrice, adaptable à toute réalité et à tous les types de groupes.

### *Il était une fois... les Dames de cœur*

est un Guide d'accompagnement élaboré à partir de plus de 20 ans d'histoires, de récits d'expériences, d'écoute, d'échanges, de questionnements, d'apprentissages collectifs, de remises en question, d'entraide, de solidarité, de rires et de larmes, de découvertes, d'exploits, de luttes, d'action!

*Des pistes de réflexion et d'intervention  
pour vous inspirer chez vous, dans vos ressources.*



L'Écho des femmes de la Petite Patrie  
6032, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2S 2L7  
T: 514-277-7445 F: 514-277-1689  
echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org

Pour en savoir plus, n'hésitez pas, contactez-nous au

**514-277-7445**

ou visitez notre site

**[www.echodesfemmesdelapetitepatrie.org](http://www.echodesfemmesdelapetitepatrie.org)**

**Un guide sur mesure pour vous**  
**Un outil nécessaire aux intervenantes et intervenants**  
**Une réponse à vos questions**

## *Il était une fois... les Dames de coeur*

Préface de **Fernande Ménard**, militante féministe et intervenante en santé des femmes, depuis 43 ans, dont 27 en santé mentale.

– *«Je recommande avec enthousiasme la lecture de ce guide à toutes les intervenantes, dans les centres de femmes ou dans tout autre groupe qui s'intéresse à la santé mentale»*

### **LES AUTEURES:**

**Silvia Martinez**, conception, coordination, recherche et rédaction

**Fanny Jolicoeur**, collaboration à la recherche et à la rédaction

**Manon Choinière**, collaboration à la recherche et à la rédaction, coordination à la réalisation et édition

**Élaine Grisé**, soutien à la recherche et à la rédaction

**Geneviève Boily**, soutien et recherche bibliographique

### **L'ÉCHO DES FEMMES DE LA PETITE PATRIE, un centre de femmes:**



C'est un centre de jour qui s'adresse à toutes les femmes. Mis sur pied à partir des besoins exprimés par des citoyennes du quartier, il y a plus de 25 ans, le centre est bien établi dans la communauté. Il offre un lieu d'appartenance, de transition, une alternative à l'isolement, un réseau d'entraide, d'éducation et d'action.

### **LA BOITE À OUTILS:** 17 grilles d'animation et d'intervention, jeux, etc.

Le sanctuaire – Apprendre à se respecter – L'autonomie – Le bonheur pour moi c'est... – La peur d'aimer – Vivre...le moment présent – Les étapes du deuil – La médicalisation de la sexualité et du vieillissement – La sexualité des femmes encore taboue – Éléments de communication – Grille d'évaluation – Trousse de premiers soins – Mécanismes de prévention de santé mentale pour l'équipe – Jeu de société – Le jeu des élections – jeu de rôle – Folles, fières, fortes et féministes! Une expérience créative – Ressources en santé mentale

***Nous souhaitons que ce Guide Il était une fois... les Dames de coeur saura vous stimuler, vous enrichir et mieux vous outiller dans vos interventions.***

### **LE GUIDE:**

10 chapitres / 164 pages / 17 outils détachables / Liste des ressources au Québec

**Dans ce guide, vous y retrouverez nos expériences, nos découvertes, nos astuces, nos réflexions, ainsi que le cheminement de toutes ces femmes que nous avons accompagnées et qui nous ont aidées à mieux comprendre pour mieux intervenir.**



Premier chapitre – ***Survol de l'histoire de la psychiatrie et de la santé mentale au Québec*** et son influence sur les femmes – Le mouvement des ressources alternatives en santé mentale et son rôle crucial dans l'avènement d'une approche «humaine» – L'intervention féministe: réponse à une psychiatrie sexiste – Les femmes et les médicaments.

2 – Quelques ***définitions de la santé mentale.***

3 – ***L'intervention féministe en santé mentale*** ainsi que les réalités et les vécus des femmes que nous rencontrons dans notre centre – L'impact de la socialisation et de la pauvreté dans la vie des femmes – Les violences faites aux femmes et l'impact sur leur santé mentale – La victimisation secondaire – Des diagnostics qui stigmatisent les femmes – Et comment travailler avec et pour les femmes dans une démarche respectueuse?

4 – ***Il était une fois...le groupe d'intervention et d'entraide Les Dames de coeur.*** Qu'est-ce qu'un centre de femmes et l'histoire du groupe d'entraide – Apprivoiser la santé mentale et créer de la relève.

5 – ***La mise en application des principes d'intervention féministe en santé mentale.*** Notre couleur et la mise sur pied d'un groupe d'entraide.

6 – ***Écouter et comprendre pour mieux intervenir:*** Le mal de vivre – Le suicide – Les deuils et ruptures – La colère – La culpabilité – La honte

7 – ***L'importance de se bâtir un nouveau réseau, un nouvel entourage***

8 – ***Se réapproprier son pouvoir***

9 – ***L'importance de l'action collective*** comme moteur de changement et les défis de la mobilisation

10 – ***Et les intervenantes dans tout ça?*** Ce chapitre se penche sur la réalité des intervenantes et l'importance d'agir à partir de qui l'on est et de prendre soin de sa propre santé mentale – Les relations et les liens entre intervenantes et participantes – Les pièges et les défis auxquels elles font face.

**En achetant ce Guide vous participez à soutenir une initiative innovatrice**  
**Organisme: 200\$    Institution: 250\$**