THE CATALYST

La porte s’est ouverte en grinçant et m’a invitée à entrer

Supporting healing for veterans navigating the transition to post-service life.

By: Commission Sante Mentale | Posted: March 16, 2023

Temps de lecture estimé: 6 minutes

Favoriser la guérison des vétérans en processus de réinsertion dans la vie civile après le service militaire.

« La porte s’est ouverte en grinçant et m’a invitée à entrer ». J’ai écrit ces lignes en novembre 2022, pendant que j’animais un atelier du Collectif des écrivains du Canada (CEC), dans le cadre de la série *Healing Unseen Wounds: Her Story** pour les personnes ayant servi dans l’armée canadienne qui s’identifient comme étant des femmes.

Le CEC** est une organisation caritative qui prône l’écriture exploratoire dans la communauté. Lors d’ateliers à la méthodologie unique, les participants sont invités à partager leurs premières ébauches d’écriture, à pratiquer une écoute attentive et à exprimer ce qui les interpelle dans les premiers jets de leurs pairs.

J’avais entendu parler de la série *Her Story* pour la première fois quelques mois auparavant, lorsque la codirectrice générale du CEC, Shelley Lepp, a demandé à me rencontrer afin d’obtenir des conseils pour élaborer un programme. Je lui ai volontiers offert mon point de vue en me basant sur mon expérience antérieure à titre de navigatrice d’hélicoptère militaire Sea King et sur ma nouvelle carrière d’autrice et chercheuse étudiant le genre et l’armée.

À la fin de l’appel, Shelley a dit : « Faites-moi savoir si vous souhaitez travailler avec nous à titre d’animatrice. » J’ai souri tout en pensant : « Merveilleuse idée d’atelier! Je vous souhaite bon succès, mais ce n’est pas pour moi. Pas question. »

Comme militaire, j’ai appris à ne pas laisser paraître mes émotions.

Comme professeure, j’ai appris à chérir la publication.

Comme autrice de fiction, j’ai appris à réviser, réviser et réviser avant de publier ne serait-ce qu’un mot d’écriture.

Le CEC était sur le point de changer profondément ma façon de penser et mes pratiques.

_____

SHELLEY

Après ma rencontre avec Nancy Taber, j'ai su qu'elle serait d'une aide précieuse pour l'élaboration de notre programme. Ses réflexions, sa perspicacité et son expérience faisaient également d'elle une candidate idéale pour la formation d'animation du CEC. La participation de personnes ayant un savoir expérientiel à la conception et la mise en œuvre de nos programmes fait partie intégrante de tous les ateliers du CEC. Dans le cas présent, je savais qu'il serait particulièrement important d'établir un lien avec le personnel militaire, compte tenu de la nature de cette communauté, des barrières liées au grade et de la réticence face à la vulnérabilité. Rien n'était plus important pour moi que de convaincre Nancy de la valeur de notre programme.

Pour de nombreux vétérans et membres des forces armées, la santé mentale après le service militaire constitue un défi et fait obstacle à un engagement significatif au sein de la famille et de la communauté. Le recours à des non-cliniciens formés et à des services alternatives, tels que les interventions artistiques, offre des options aux personnes qui n'ont pas accès aux traitements cliniques ou qui ne s'y intéressent pas. Bien qu'elles ne remplacent pas la thérapie et les autres formes traditionnelles de soutien en matière de santé mentale, les approches artistiques comme le programme du CEC sont parfois plus accessibles et plus attrayantes pour les personnes qui en ont besoin.

Les ateliers d'écriture du CEC ont l'avantage supplémentaire de se tenir en groupe, ce qui permet de lutter contre l'isolement qui accompagne souvent les problèmes de santé mentale. La série d'ateliers *Healing Unseen Wounds: Her Story* a offert aux participants un lieu où ils ont pu s'exprimer, mais aussi faire preuve de résilience et d'espoir, un lieu où les témoignages peuvent être révélés et où une communauté peut se former.

—-

NANCY

L'accueil et l'énergie de Shelley, ainsi que ma participation à la formation des animateurs du CEC, m'ont permis de dissiper mon hésitation à devenir moi-même animatrice au CEC pour les membres de ma communauté ayant un savoir expérientiel.

Dans les ateliers du CEC, les animateurs jouent également le rôle de participants : ils écrivent pour répondre à des interventions, lisent leur travail et donnent leur avis aux autres. Je savais que si je m'engageais à animer, je devais adopter l'ensemble de la méthode, c'est-à-dire faire preuve de vulnérabilité, renoncer à la poursuite d'un résultat précis et dévoiler mes ébauches brutes.

Et je l'ai fait!

J'ai découvert que la méthodologie unique des ateliers du CEC offre une structure et une protection qui m'ont donné un sentiment de liberté. L'échange volontaire des témoignages avec un engagement de confidentialité a conduit à des moments forts de connexion, de compréhension et de soutien. Les participants ont manifesté de l'empathie les uns pour les autres, en écrivant et en écoutant des histoires de joie, de douleur, d'humour, de regret et de fierté. Nous avons acquiescé, souri, ri et pleuré en entendant les récits d'autres personnes s'identifiant comme femmes dans un contexte militaire. Je me suis sentie vue et entendue.

La garantie que tous les écrits étaient considérés comme de la fiction signifiait que je pouvais écrire tout ce que je voulais au sujet d'un personnage et de ses émotions, et non sur ma personne et mes émotions. Cela signifiait, ironiquement, que je pouvais me déverser dans

l’histoire. Je ne ressentais pas le besoin de filtrer les expériences et les sentiments. Je laissais tout s’imprimer sur la page.

Mon écriture s’est améliorée parce que j’arrivais à me lancer dans le processus sans me soucier du résultat. Et je m’amusais! Même écrire sur des expériences difficiles, et même pleurer, était étrangement amusant. Je pouvais être créative et enjouée ou sombre et sérieuse, parfois tout à la fois.

Aujourd’hui, je m’efforce de mettre en pratique dans ma vie professionnelle tout ce que j’ai appris dans les ateliers du CEC : écrire en cherchant à établir des liens et une communauté, embrasser mes expériences et mes émotions, trouver de la joie dans l’écriture expressive et chercher le bon côté de chaque personne. Je ne réussis pas toujours tout cela, mais j’essaie.

Quand j’ai écrit « La porte s’est ouverte en grinçant », je parlais peut-être de moi-même.

Autrices :

Nancy Taber (elle), professeure, directrice du programme d’éducation des adultes, Université Brock, et codirectrice du réseau Transforming Military Cultures Network.

Shelley Lepp (elle), codirectrice générale, Collectif des écrivains du Canada.

*Healing Unseen Wounds: Her Story a été généreusement financé par l’Initiative des arts créatifs militaires de La Patrie gravée sur le cœur

**Le CEC a été fondé en 2012 avec un atelier qui se donnait dans le refuge le plus difficile de Toronto. Il a ensuite grandi pour devenir un réseau de près de 300 animateurs bénévoles formés et 130 agences partenaires dans tout le pays, en mettant l’accent sur les personnes sous-desservies et sous-représentées. Consultez notre site Web pour obtenir plus de renseignements.

***Les ateliers du CEC à l’intention des vétérans ont été créés avec le soutien du programme SPARK de la Commission de la santé mentale du Canada, en se basant sur des perspectives provenant de vétérans et de familles de militaires en processus de réinsertion dans la vie civile après le service militaire.

Auteure: Commission Sante Mentale

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca