Le récit personnel

Le récit personnel est la façon dont le participant raconte sa propre vie, dans ses propres mots. C'est la description du cheminement qui l'a mené où il se trouve dans le présent, de ce qu'il est comme personne et comment il perçoit l'avenir.

Le récit personnel est un outil essentiel du processus de gestion de cas. Le participant a le pouvoir de se décrire lui-même, au lieu de se fonder sur la façon dont les autres le perçoivent. Le participant choisit le point de départ et la séquence de son histoire personnelle. Il a la possibilité de donner des éclaircissements sur les conséquences d'actions passées lorsque cela est jugé nécessaire. Il choisit comment et pourquoi certains événements de la vie et des sentiments sont inclus dans son histoire.

Un grand nombre de participants auront une tendance naturelle à situer leur histoire dans l'espace et le temps. D'autres préféreront la diviser en thèmes ou en épisodes.

L'exercice du récit personnel a diverses fonctions dans le processus de gestion de cas Celles-ci sont présentées ci-après.

- Établissement de relations — En racontant son histoire personnelle, le participant établit des relations de confiance et de compréhension avec le gestionnaire de cas.
- Renforcement de l'autonomie du participant — Le participant est responsable de son histoire. Il n'est pas catalogué dans une liste ni défini ou catégorisé par son diagnostic ou ses expériences personnelles. Son récit personnel englobe son existence.
- Création d'une base pour élaborer la vision — En expliquant les événements du passé qui l'ont mené à sa situation présente, le participant est mieux préparé pour exprimer comment il perçoit son avenir.
- Apprentissage — Le participant prend conscience de ce qu'il est au début de la phase d'apprentissage dans son parcours vers l'autonomie.
- Échange de connaissances Le participant fournit de l'information importante qui servira au travail d'éducation du gestionnaire de cas et le dirigera dans son processus de planification d'intervention.
- Catharsis — Un grand nombre de participants trouveront que l'élaboration du récit personnel est un processus de défoulement. Cette activité leur permettra notamment d'éveiller des événements du passé, de justifier des décisions, de parler honnêtement de leurs sentiments et de renforcer l'espoir envers l'avenir. Les participants peuvent aussi s'exprimer sur des moments amusants et divertissants de leur vie.

L'élaboration du récit personnel du participant débutera au moment de la première rencontre avec le gestionnaire de cas planifiée après le déménagement. Sa rédaction se Poursuivra jusqu'à ce qu'il soit achevé, ce qui peut prendre des jours, des semaines et même des mois. La vie étant en constante évolution, le récit sera en élaboration continue puisqu'il changera au fil du temps en raison de l'accroissement de la prise de conscience.
Il y a plusieurs étapes pour élaborer le récit personnel :

1. Expliquer le processus de narration au participant.
2. Rédiger une ébauche du récit personnel.
3. Réviser le récit personnel.
4. Déconstruire le récit personnel.
5. Reconstruire le récit personnel. Si cela est nécessaire.
6. Ajouter des éléments au récit personnel.

Expliquer le processus de narration au participant

Le gestionnaire de cas explique au participant qu'une des premières tâches qu'ils devront entreprendre ensemble est de rédiger son histoire personnelle.

- Le participant doit être encouragé à raconter son histoire personnelle, qui comprend les événements importants, les sentiments, les tournants et les autres « personnages » de l'histoire.
- Le participant doit être invité à inclure les moments heureux et malheureux de sa vie.
- Le participant devrait fournir l'information lorsqu'il se sent à l'aise de le faire.
- Le participant doit comprendre que le récit personnel sera regardé à nouveau et examiné plus tard s'il souhaite y changer quelque chose ou s'il a oublié des éléments qu'il aimerait ajouter.
- Le récit personnel représente un outil ouvert, accueillant et constructif. Le gestionnaire de cas ne jugera pas le participant qui partage son histoire.
- Le récit personnel ne sera pas partagé avec des personnes à l'extérieur de l'équipe SIV à moins que le participant accepte explicitement de le faire.
- Le récit personnel sera écrit. Le participant est encouragé à le rédiger lui-même. Si cela n'est pas possible, le participant dicte et le gestionnaire de cas écrit l'histoire mot à mot. • Le participant est le seul à décider des mots qui sont utilisés dans le récit personnel. • Le participant choisi le point de départ de son histoire, la séquence des événements et la profondeur des sentiments qui sont partagés.
- L'histoire personnelle du participant ne sera pas censurée.
- L'élaboration du récit personnel prendra un certain temps à achever.

Rédiger la trame narrative

Beaucoup de participants auront déjà eu à se rappeler des événements du passé devant des psychiatres, des travailleurs sociaux et des thérapeutes. Dans ces situations, les participants parlaient probablement avec la personne qui prenait des notes l'autre côté de la table. Ces où le gestionnaire de cas fait la lecture du récit au participant. Le gestionnaire de cas devrait demander au participant s'il souhaite modifier toute partie ou tout mot.

Déconstruire le récit

La déconstruction du récit est le procédé qu'entreprend le gestionnaire de cas dans le but d'approfondir sa compréhension de l'histoire personnelle. Le but de cette étape est de veiller à ce que le gestionnaire de cas comprenne tous les aspects du récit.

La déconstruction peut prendre diverses formes.

- Exploration des incohérences Certains récits personnels présenteront des contradictions en ce qui a trait notamment à des chevauchements ou à des oppositions dans le temps, à des changements de noms et à des sentiments incohérents. Le gestionnaire de cas devrait demander des clarifications de la part du participant. Par exemple : « j'ai remarqué dans une partie de votre récit que vous disiez avoir travaillé à l'aciérie à Hamilton de 1996 à 1998. Toutefois, vous dites aussi avoir été en prison en 1997. Pouvez-vous m'aider à comprendre ce passage? »
- Catalogage des tournants — Les récits personnels comprendront des moments qui révéleront des changements importants dans la vie du participant ou des « tournants ». Ils peuvent notamment inclure l'apparition de la maladie, la perte d'êtres chers, la naissance d'un enfant et l'institutionnalisation ou l'incarcération. Il peut être utile au gestionnaire de cas de créer une liste de tournants en fonction de sa compréhension du récit et ensuite de demander au participant si la liste est correcte ou si certains ont été omis. Les tournants sont aussi fréquemment liés à des moments particuliers et, de ce fait, le gestionnaire peut choisir de travailler avec le participant pour élaborer une chronologie visuelle des événements de la vie.
- Demande d'information additionnelle — Même si c'est au participant de décider ce qu'il veut inclure ou omettre dans son récit personnel, il est probable que certains oublis ne soient pas intentionnels. Il peut aussi arriver des situations où le gestionnaire de cas souhaite en savoir davantage sur un événement particulier du récit et où il demande si le participant est disposé à en dire plus sur ce sujet (que ce soit pour avoir davantage de détails ou pour connaître ses sentiments). Parmi les questions que peut poser le gestionnaire, il y a par exemple : « j'ai remarqué que votre récit ne donne pas d'information sur la période entre le moment où vous avez quitté St-John et celui où vous êtes arrivé à Toronto. Aimeriez-vous ajouter quelque chose sur ce sujet? « Vous avez indiqué que Bill est décédé en 2006. Souhaitez-vous ajouter quelque chose sur la façon dont sa mort a eu une incidence sur votre vie ou sur ce que vous avez alors ressenti? », « J'ai noté qu'au début de votre récit, vous mentionnez que vous étiez quatre enfants dans votre famille. Toutefois, je n'ai remarqué aucune mention de vos notes devenaient alors des « faits » dans le dossier et servaient de fondement aux rapports. Le participant n'avait pas la liberté de choisir les mots qui y étaient employés.

Le récit personnel change la dynamique de l'autorité. Il permet au participant d'être le seul responsable des mots qui seront utilisés, de la séquence des événements et du degré de profondeur des sentiments qui seront partagés. « la personne qui choisit les mots détient plus de pouvoir que la personne visée par ces mots ».

Si le participant est capable d'écrire, il devrait être encouragé à rédiger lui-même son histoire. S'il n'est pas en mesure de le faire, il est possible pour lui de la réciter oralement. Dans ce cas, le gestionnaire de cas devrait écrire directement ce qui est dit. Une façon de faire qui demande beaucoup de temps est d'écrire au moment où parle le participant. Une méthode plus efficace est d'obtenir l'autorisation du participant pour enregistrer la discussion, et de transcrire le récit par la suite.

Les directives qui suivent sont un exemple de ce qui peut être transmis au participant pour l'exercice.

> J'aimerais que vous élaboriez un récit sur votre vie, dans vos propres mots. Il peut commencer par n'importe quel moment que vous souhaitez. Dans votre histoire personnelle, décrivez ce que vous êtes, comment vous vous sentez ainsi que les moments de joies et de tristesse. Décrivez tout sentiments que vous souhaitez. Écrivez les moments importants de votre vie et les tournants où les événements ont pris une tournure favorable ou défavorable. Vous décidez du nombre de détails à inclure dans l'histoire. C'est votre histoire. Vous êtes l'auteur.

Réviser le récit personnel

La révision du récit montre que le gestionnaire de cas commence à avoir une connaissance plus approfondie de l'histoire personnelle du participant. La révision ne vise pas à créer un document qui serait destiné à être publié. Cette étape vise plutôt à s'assurer que le récit à un début (peu importe lequel, selon le choix du participant) un milieu (ce qui se passe entre le début et le présent) et une fin (à ce stade de la gestion de cas grave, la fin est le présent, mais peut aussi inclure une réflexion sur l'avenir). La révision a aussi pour but de clarifier les propos du participant. Ce n'est pas une déconstruction du contenu ni une demande de détails additionnels (ce dernier point a lieu au cours de l'étape de déconstruction). Par exemple, si le gestionnaire ne comprend légitimement pas un passage du récit, il peut être utile de demander au participant de décrire ce qu'il a rédigé.

Dans le cas où le participant n'a pas rédigé lui-même son récit personnel (s'il l'a dicté au gestionnaire de cas qui en fait la transcription), l'étape de révision comprend aussi le moment frères et sœurs ou de leur nom dans toute l'histoire. Voulez-vous ajouter quoi que ce soit sur eux? »

- Organisation par thèmes Le gestionnaire de cas peut aussi organiser le récit par thèmes et demander par la suite une confirmation de la part du participant. Les thèmes peuvent notamment comprendre l'historique de logement, les emplois occupés dans le passé, l'histoire familiale, l'historique de la consommation de drogues, les antécédents de santé mentale et de santé en général et le profil des loisirs et des activités culturelles. Une autre méthode thématique que le gestionnaire peut utiliser pour organiser sa compréhension du récit est celle des émotions, soit les périodes où le participant a par exemple eu des moments de bonheur ou de tristesse. Le participant est invité à valider les thèmes

organisés par le gestionnaire de cas. Par exemple « Comme je le comprends, vous avez travaillé comme commis de magasin, commis d'entrepôt, messager et chauffeur de camion de livraison. Avez-vous eu d'autres emplois? »

- Énumération des forces, des attitudes de résilience et des tactiques de survie — La tâche probablement la plus importante de l'étape de déconstruction est que le gestionnaire de cas parvienne à mieux comprendre comment le participant a réussi à traverser les périodes difficiles dans sa vie et comment il est parvenu à ressentir du bonheur ou du bien-être. En énumérant les forces, les attitudes de résilience et les tactiques de survie, le gestionnaire de cas sera plus en mesure d'aider le participant à s'investir dans des activités quotidiennes pertinentes, à adopter des stratégies pour atteindre des objectifs, à élaborer une vision réalisable, à concevoir un plan de gestion de crise approprié et à faciliter l'espoir et le rétablissement. Les compétences du passé et les accomplissements qui ont été oublié ou omis par le participant peuvent être révélés par le gestionnaire de cas. En vue d'énumérer les forces, les attitudes de résilience et les tactiques de survie, le gestionnaire peut poser des questions directement liées aux événements et aux sentiments décrits dans le récit. Par exemple « Au décès d'Anne, comment avez-vous réussi à traverser cette épreuve? », « Aidez-moi à comprendre comment vous avez réussi à prendre soin de vous quotidiennement lorsque vous viviez sous le pont? » et « Que croyez-vous avoir apporté lorsque vous travailliez chez le fabricant de logiciels? » .

En déconstruisant le récit, le gestionnaire de cas doit maintenir sa neutralité, son objectivité et sa diplomatie. Il doit respecter les limites du participant lorsqu'il pose des questions, tout en cherchant à clarifier et à en apprendre davantage sur le plan émotionnel et le contenu. Le gestionnaire doit pratiquer de l'écoute active et faire preuve d'empathie. Même si des éclaircissements sont ajoutés au récit, il doit conserver les mots utilisés par le participant et ne pas être corrompu par l'étape de déconstruction menée. De plus, le gestionnaire de cas, même s'il est troublé par certains détails du récit, ne doit pas exprimer de surprise ou de jugements.

Dans le cadre de la création du récit personnel, particulièrement au moment de la déconstruction, des sentiments du passé, que le participant avait réprimé ou qu'il n'avait pas traité de façon appropriée, peuvent faire surface. Le gestionnaire de cas n'est pas un thérapeute. Il doit se préparer à offrir des services ou des programmes appropriés pour appuyer le participant à faire face à ces nouveaux sentiments, dans le cas où ce dernier le demande.

Reconstruire le récit

La reconstruction du récit est le résultat direct de sa déconstruction. En le reconstruisant, le participant a notamment l'occasion d'ajouter de nouveaux détails, de fournir des éclaircissements, de remettre en place les événements et d'enlever des parties. Une fois

cette étape achevée, le participant conserve un exemplaire du récit qui a été reconstruit, et un autre exemplaire est archivé au dossier de gestion de cas.

Ajouter des éléments au récit

Le récit personnel, qui est une des premières tâches du processus de gestion de cas, débute à n'importe quel moment qui a été choisi par le participant et se termine dans le présent.

Alors que le participant passe de l'étape d'apprentissage à l'étape de croissance, il devrait ajouter des éléments à son récit personnel. Ce récit prendra la forme d'un journal, conforme aux propres mots du participant, sur les sentiments et les événements antérieurs à la transformation. Il fournira des marques de sa transition, de sa croissance vers une plus grande autonomie.

À divers moments de l'étape de croissance, environ tous les six à huit mois, le participant devrait mettre à jour son récit personnel. Ce compte rendu, rédigé avec ses propres mots, fournira de l'information sur les événements qui ont ponctué l'étape de croissance, sur l'état de son rétablissement, sur les objectifs qu'il croit avoir atteints et sur les problèmes qu'il a surmontés. Le récit permettra aussi de savoir comment le participant perçoit l'avenir.

Lorsque le participant se trouve à l'étape de déclin, il devrait être encouragé une dernière fois à mettre à jour son récit personnel avec le gestionnaire de cas. Même si le participant peut souhaiter réviser son récit à différents moments de sa vie, le fait de rédiger le « dernier chapitre » au cours de l'étape de déclin permet de clore cette étape de son parcours personnel.