

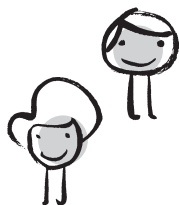
« LA SOCIÉTÉ SERAIT UNE CHOSE CHARMANTE  
SI ON S'INTÉRESSAIT LES UNS AUX AUTRES<sup>1</sup>. »

Regardez autour de vous. Découvrez les festivals, les activités et les fêtes de votre région!  
Vous pouvez vous adresser à vos municipalités pour connaître le calendrier des activités organisées.

Quelques pistes :

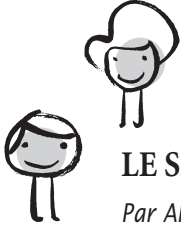
- Kayak en fête;
- Demi-marathon;
- Carnaval de Québec;
- Tournoi de quilles;
- Tournoi de cartes;
- Festival de la chanson;
- Festival du homard;
- Festival western;
- Carrefour mondial de l'accordéon.

Pensez aussi aux randonnées pédestres ou cyclistes, aux tournées d'ateliers d'artistes, aux épiluchettes de blé d'Inde, aux célébrations de la Saint-Jean, aux écoles et aux festivals de danse de tout genre...



<sup>1</sup> Nicolas de Chamfort (1741-1794).





## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Par Aline Lévesque, MBA, coach de vie et formatrice

Le sentiment d'appartenance c'est la conscience de votre valeur au travers de vos relations. C'est le sentiment de satisfaction que vous ressentez à faire partie d'un groupe politique, social ou religieux auquel vous adhérez (une équipe sportive ou une famille, une école, une entreprise, une communauté, etc.) et avec lequel vous entretenez des liens.

Chacun de nous a besoin de se sentir rattaché à quelqu'un ou à quelque chose, cela fait partie des besoins humains. L'estime de soi sociale se développe lorsque l'on saisit l'importance que l'on a pour nos pairs et réciproquement. La famille s'avère pour la majorité des gens le premier lieu pour développer la socialisation, base de l'ancrage du besoin d'appartenance.

On peut tirer une certaine fierté d'être associé à un groupe en particulier et ainsi s'attribuer une plus grande valeur personnelle justement parce qu'on fait partie de telle famille ou de tel groupe. Par exemple, le sport d'équipe peut nourrir ce sentiment. Il en est de même de certains employés qui ressentent une grande satisfaction parce qu'ils sont à l'emploi de l'entreprise X ou Y, en ayant l'impression que cela augmente leur propre valeur personnelle.

### Changements majeurs

Depuis quelques années, la nature même du « sens d'appartenance » a beaucoup évolué parce qu'il calque les changements sociaux majeurs que l'on a connus. Les migrations vers les villes ont fait se distendre les liens avec les voisins, on ne connaît plus la majorité des gens du village comme c'était auparavant. Le rythme de vie accéléré nous coupe de notre famille ou de nos amis : le temps nous manque de les voir aussi souvent qu'avant. Les séparations et les divorces divisent parfois les familles mais les familles recomposées multiplient les occasions de repenser nos liens d'appartenance, par exemple où ira-t-on pour la soirée de Noël : dans quelle famille?

L'immigration isole souvent les néo-arrivants de leurs nouveaux concitoyens, en plus de l'éloignement géographique avec leurs familles. Le travailleur autonome (en nombre grandissant) souffre souvent de cette absence de contact quotidien qu'un emploi offre normalement. L'individualisme, une valeur de plus en plus répandue, restreint d'emblée le sens même de l'appartenance.

### Promesses et pièges de l'appartenance

Le sens d'appartenance réfère aux interactions avec autrui et au sentiment d'être reconnu socialement, il est l'antidote au sentiment de solitude sociale. La modernité amène de nouvelles façons de communiquer de façon virtuelle ce qui ouvre de nouvelles avenues pour créer des liens. Voici certains risques et avantages inhérents à ce sentiment.

#### a. Les avantages liés à un fort sentiment d'appartenance

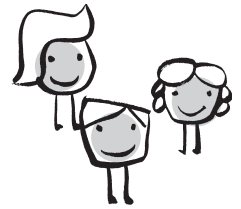
Cette fierté de faire partie d'un groupe, quel qu'il soit, permet de vous valoriser à vos propres yeux et souvent à ceux des autres du groupe. Votre sentiment d'appartenance déteint en quelque sorte sur votre estime, il change la couleur même de votre identité. On « se sent alors impliqué dans un réseau relationnel, une niche sociale à laquelle on s'identifie. Le sentiment d'appartenance devient l'antidote au sentiment de solitude sociale ».

Des études sérieuses ont démontré que *l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse*<sup>1</sup>. Vous trouverez un excellent survol dans le dernier livre de Guy Corneau, *La guérison du cœur*. D'où les preuves de l'importance de se bâtir un réseau pour un équilibre de vie émotionnelle et psychique. C'est un choix à faire. C'est une décision à prendre.

Les nouvelles formes de communication virtuelle relient les gens éloignés, par exemple des parents peuvent voir leurs enfants ou leurs petits-enfants pratiquement chaque jour par le biais de la webcam, peu importe où ils sont sur la planète. Les réseaux de contact (Facebook et autres) permettent de renouer des liens entre des gens qui s'étaient complètement perdus de vue (amis d'enfance ou d'école). Pour ceux et celles qui ont un cercle familial ou social restreint ou qui ont tendance à vivre en reclus, cela peut s'avérer une bouée salutaire. Quels cadeaux précieux pour nourrir votre sens d'appartenance!

<sup>1</sup> Corneau, Guy (2000). *La guérison du cœur\_Nos souffrances ont-elles un sens?* Éditions de l'Homme, p. 63.





## b. Les risques liés à un faible sentiment d'appartenance

On peut se sentir seul au milieu d'une multitude! Être associé à un groupe ne garantit pas d'en être partie prenante : vous pouvez vous sentir mal à l'aise ou mal accepté. Un faible sens d'appartenance à un groupe peut vous isoler à l'intérieur même de ce groupe. Par exemple, vous pouvez participer à des activités familiales ou avoir un emploi sans vous sentir intégré. L'isolement social influe sur l'estime de soi.

Si le fait de faire partie d'un groupe vous perturbe et affecte votre santé physique ou mentale, il peut être pertinent de questionner cette adhésion. Et si le groupe vous dicte votre façon de penser ou votre agir, il est essentiel d'évaluer si ces manières de faire demeurent en accord avec vos propres valeurs. Dans le cas contraire, de grâce, partez en courant... afin de retrouver votre individualité.

Les communications virtuelles peuvent leurrer parfois... On peut se bercer d'illusions en croyant qu'on a de nombreux amis virtuels avec lesquels on entretient des relations « fast food ». Par le Web, on crée des liens instantanés, on n'a pas à régler de différends et si quelque chose nous gêne, on ferme l'ordinateur tout simplement. Des études récentes démontrent que les gens vivent du rejet dans les jeux et ce, même s'ils sont rejetés par l'ordinateur; aussi que les rejets dans les réseaux sociaux (Facebook ou autre) peuvent blesser plus qu'en personne parce que l'anonymat laisse souvent place à la cruauté.

L'idéal serait d'équilibrer les amis que vous côtoyez régulièrement, tout en créant des liens sur la toile.

## Améliorer le sentiment d'appartenance

Pour bâtir des liens : ça prend des briques, du ciment... et des efforts, ce n'est pas un acquis en soi. Chaque être avec qui nous sommes en relation peut être important dans notre vie, que ce soit notre enfant, notre amour, notre ami-e, notre voisin-e, la personne qui nous sert le café au restaurant à chaque jour. Comme pour les maisons, dans nos relations, on se doit de vérifier l'état des briques, des joints, parfois on doit réparer, colmater ou même les changer.

Prenez parfois le temps de revoir vos attentes, apprenez à mettre vos limites, à vous ouvrir, à recevoir ou à donner, à regarder au-delà des frontières.

Ce sont toutes les briques qui font la maison, les groupes dont vous faites partie, le village dont vous êtes citoyen-ne-s, l'association à laquelle vous appartenez, la famille que vous vous êtes créée... Pour favoriser le sentiment d'appartenance, il est souhaitable de se montrer ouvert aux autres et de demeurer vigilant-e à entretenir de saines relations. Cela suppose des attitudes d'acceptation et de coopération avec les autres.

À chaque être sa création, sa maison. On peut l'agrandir, la rénover, la modifier, accueillir un nouveau membre dans la famille issu d'une autre communauté culturelle, un nouveau voisin ou collègue de travail. On peut créer un nouveau groupe en fonction de nos intérêts ou s'associer à un groupe déjà existant.

Tout changement majeur qui fait exploser votre groupe d'appartenance (deuil, retraite, divorce, perte d'emploi) peut vous amener à devoir reconstruire votre réseau, à devoir aller vers de nouveaux groupes. Il y a assurément un deuil à faire et ensuite une réflexion quant au type de relations à renouer.

Le sentiment d'appartenance peut se construire en fonction de divers aspects de votre vie : **1- le physique** (*sport, soins...*), **2- le mental et l'émotif**, **3- le relationnel** (*familial, amical et social*), **4- le professionnel et financier** et **5- le spirituel**. Dans la course effrénée contre la montre, il est risqué que le travail prenne tellement de place dans nos vies qu'on en oublie d'entretenir d'autres réseaux. Rappelons-nous l'adage de nos grands-mères : il est préférable de ne pas mettre tous les œufs dans le même panier. Combien de mamans ont été perdues quand les enfants ont quitté la maison car ils étaient leur lieu privilégié d'investissement, combien de personnes se sont senties seules suite à une mise à pied car le travail était le seul lieu d'investissement.

Plus vous diversifierez vos lieux d'investissements, meilleure sera votre santé et votre estime!





## Un exemple d'action qui favorise le sentiment d'appartenance LA FÊTE DES VOISINS

### Une étincelle pour créer le rapprochement

Par la croissance rapide qu'elle connaît au Québec comme en Europe, la Fête des voisins s'inscrit sans aucun doute dans l'air du temps. Cet événement provincial annuel, qui a lieu le premier samedi de juin, répond au besoin d'améliorer le climat social par le développement de la solidarité et de l'entraide à l'échelle des milieux de vie. Il véhicule donc des valeurs essentielles à l'établissement de relations significatives avec les autres.

### Une force de rassemblement...

La Fête des voisins est née à Paris en 1999 à l'initiative d'un élu municipal, Atanase Périfan, à la suite du décès d'une dame âgée dont on n'a découvert le corps que plusieurs jours après sa mort malgré la présence de nombreux voisins. Depuis, le but premier de cet événement demeure la création de liens de solidarité entre voisins afin de construire des villes plus humaines, de briser l'isolement, de rendre la société plus aimable, de se soucier des autres, de s'entraider, bref d'ajouter du sens à la vie.

L'idée a depuis fait boule de neige. La Fête s'est implantée dans 29 pays européens. Désormais, des millions de citoyennes et citoyens allaient y participer. En 2006, propulsée par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, elle prenait racine au Québec, constituant ainsi une première en Amérique du Nord. L'édition québécoise de 2009 a rassemblé près de 200 municipalités et organisations autour de la mise en place de 2 300 Fêtes célébrées par plus de 120 000 personnes.

### ... organisée par les citoyens

C'est dans un esprit de voisinage sympathique et chaleureux, dans la convivialité et la simplicité, que se déroule l'événement. Originale, car mise en œuvre par les citoyennes et citoyens qui l'organisent eux-mêmes, la Fête incite au rapprochement des personnes qui vivent dans un même milieu en leur offrant l'occasion de jouer un rôle actif dans le développement de la cordialité et la solidarité. Cette activité collective propose donc aux personnes qui se côtoient au quotidien sans communiquer de briser la glace, de faire connaissance avec leurs voisins, d'accroître entre eux les liens et l'esprit d'entraide.

Plus de 30 voisins ont participé. Les enfants jouaient et dessinaient sur la rue. Tout le monde a apporté son souper, vin, breuvage et sourire. C'était simple et facile! Quelle belle journée!

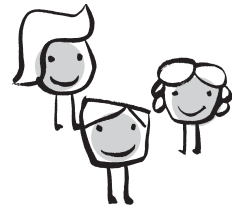
*Christine Burnside, Gatineau*

### ... pour briser l'isolement

Devant l'individualisme et le chacun-pour-soi, il est nécessaire de développer des solidarités de proximité afin de compléter les solidarités familiales, sociales et institutionnelles. En renforçant un tissu social bien souvent fragile, la Fête des voisins peut devenir l'un des déclencheurs d'une nouvelle dynamique entre voisins où cordialité, entraide et solidarité occuperaient une plus grande place. De tels liens entre voisins favorisent le développement du sentiment d'appartenance à la communauté et du sentiment de sécurité, ce qui peut par ailleurs entraîner un engagement des citoyens dans leur milieu; ils peuvent aussi inciter ces derniers à faire appel aux ressources de leur communauté pour obtenir du soutien.

Pour monsieur Périfan, le drame de la solitude c'est qu'elle ne se voit pas. Dans nos sociétés où l'individualisme règne en maître, on constate l'isolement de nombreux citoyens – par exemple, les personnes âgées, les personnes issues de communautés culturelles, les personnes confinées dans leur logis en raison d'un handicap, les personnes isolées de leurs proches par la distance ou pour un autre motif. L'isolement et plus encore la marginalisation sont responsables de nombreux problèmes individuels et sociaux.





Notre idée est que chacun pourrait accorder une heure par mois à aider quelqu'un sur son lieu d'habitation. Chacun inventera les gestes qui lui conviennent. Les aides institutionnelles ne sont pas extensibles à l'infini. Je crois vraiment que le voisin peut devenir un parachute social. Nous devons réapprendre à ne pas toujours déléguer des gestes qui ne coûtent rien et peuvent au contraire rapporter beaucoup à celui qui les donne.

*Atanase Périfan*

### ... pour mieux vivre ensemble

La Fête des voisins vise à réanimer la vie dans les communautés par la convivialité qui nourrit le *vivre ensemble*, l'acceptation de l'autre et le respect. Lieu de rencontre, elle peut devenir l'étincelle susceptible de créer le rapprochement et le rapport humain qui feront toute la différence pour la personne isolée ou marginalisée. La Fête peut également susciter l'entraide qui renforce la capacité de vivre dans la collectivité. En ce sens, elle peut être un déclencheur qui fera émerger un potentiel caché : la capacité de chaque individu comme de chaque communauté de se soucier du bien-être de l'autre.

### Un creuset pour l'intégration sociale...

Cet espace de rencontre, en offrant l'occasion à l'individu d'être reconnu par les membres de sa communauté et d'aller à la découverte de personnes différentes de lui par l'appartenance sociale, culturelle, sexuelle ou autre, contribue à faire des communautés un creuset pour l'intégration sociale.

Cette belle Fête des voisins permet de créer des liens et même de régler les histoires de chiens non attachés en toute beauté, sans crainte de causer des frictions avec nos voisins. Vraiment, depuis l'an dernier, je ne vois plus mes voisins de la même façon.

*Julie Chouinard, Val d'Or*

En France, les personnes qui se sont engagées dans des gestes d'entraide après avoir participé à une Fête déclarent y avoir gagné sur le plan des sentiments d'utilité sociale, de reconnaissance, de fierté et d'appartenance. La canicule et les émeutes qui ont frappé Paris ces dernières années ont aussi montré que les communautés qui avaient développé des initiatives entre voisins ont entrepris plus rapidement que les autres des actions de soutien aux personnes isolées ou en situation de risque. Elles ont par ailleurs connu un niveau de vandalisme et de violence plus bas.

### ... à mettre à l'agenda

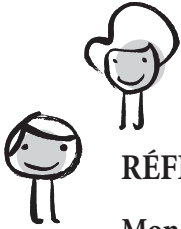
L'accroissement continu du nombre des célébrations et des participants de même que la place de plus en plus grande que l'événement occupe dans les médias nationaux, régionaux ou de quartier témoignent de la pertinence de la Fête des voisins dans l'univers social des Québécois.

On peut soutenir, sans crainte de se tromper, que dans des sociétés en mutation qui cherchent de nouveaux moyens pour tisser des communautés solidaires fondées sur la diversité et le respect, la Fête des voisins est vue comme une voie prometteuse et réjouissante pour stimuler la participation citoyenne. Elle est un appel à la mobilisation festive. La Fête sécurise, permet d'exister comme individu dans sa communauté immédiate, amène le respect et l'intérêt, crée de l'altruisme<sup>1</sup>.

La Fête des voisins, rappelons-le, se déroule chaque année le premier samedi de juin. Les municipalités et organismes locaux sont invités à se joindre à l'événement en tant que relais pour contribuer à la mobilisation. Pour plus de détails sur l'événement, visitez le site [www.fetedesvoisins.qc.ca](http://www.fetedesvoisins.qc.ca). Pour en savoir davantage sur le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, visitez le site [www.rqvvs.qc.ca](http://www.rqvvs.qc.ca).

<sup>1</sup> Letarte, Georges. Évaluation des effets de l'expérience québécoise de la Fête des voisins, mars 2009.

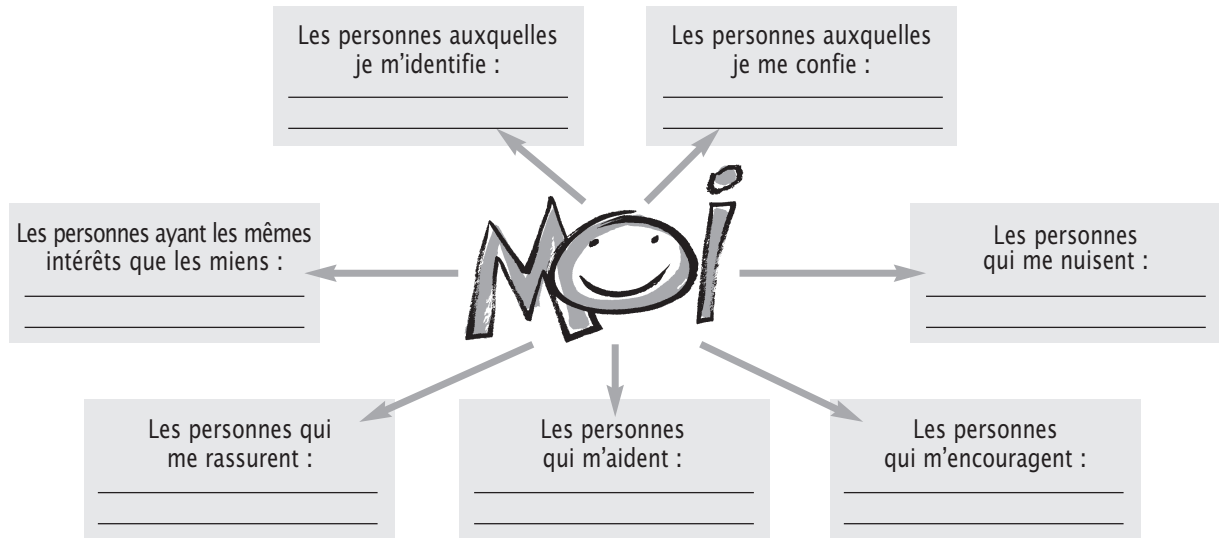




## RÉFLEXION : MES LIENS AVEC MON ENTOURAGE SONT-ILS SATISFAISANTS?

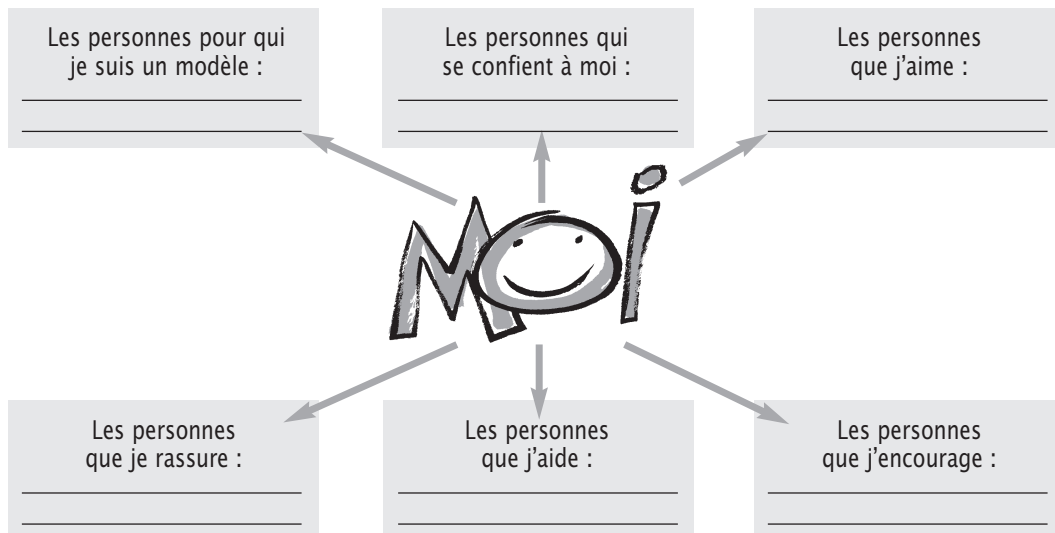
### Mon entourage et moi...<sup>1</sup>

- 1 Nommez les personnes qui vous entourent. Chacune correspond à quel(s) besoin(s) en vous?
- 2 Selon vous, est-ce que vos besoins sont comblés par les personnes que vous avez nommées?  
Si vous répondez non, vous pouvez tenter de nommer d'autres personnes, groupes ou ressources pouvant contribuer à satisfaire vos besoins.
- 3 Croyez-vous que vous devriez poser des limites à certaines relations?



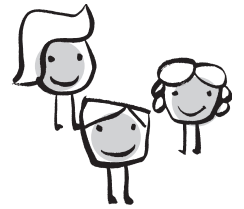
### ... et, moi et mon entourage!

- 1 Nommez les personnes pour lesquelles vous avez une certaine importance.
- 2 Aimeriez-vous être présent-e dans la vie d'autres personnes? De quelle façon?



<sup>1</sup> Adapté de l'exercice « Comment êtes-vous entouré? », CAP Santé Outaouais, et reproduit avec l'autorisation de l'organisme, [en ligne]. [<http://www.capsante-outaouais.org>] (consulté le 20 novembre 2009)



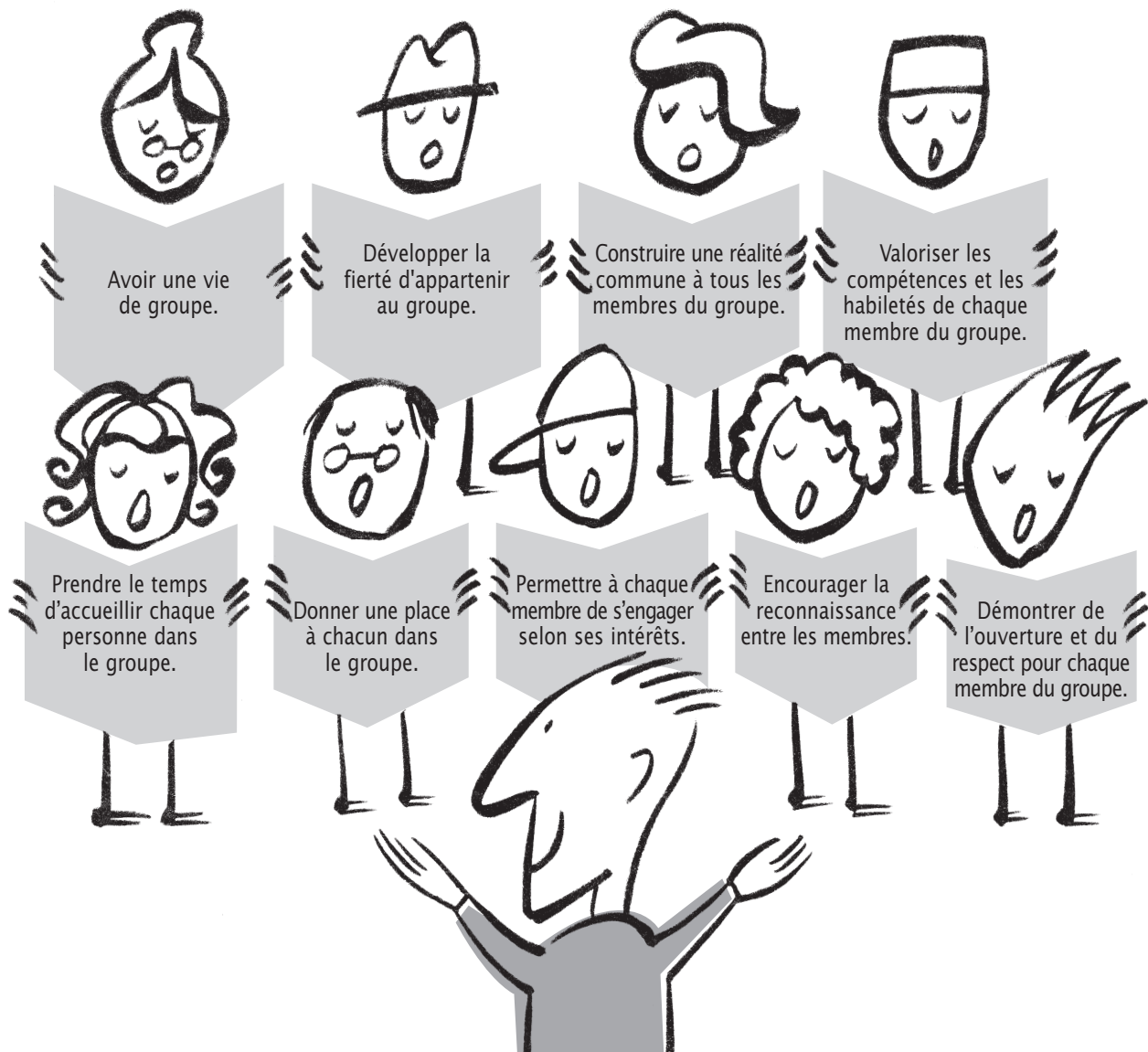


## Une symphonie d'astuces pour favoriser l'intégration dans les groupes : DES PETITS MOYENS POUR SE DONNER UNE GRANDE PLACE!<sup>1</sup>

Appartenir à une famille, un quartier, une communauté ou une société est l'une des composantes les plus importantes de la vie. Comme groupe, on se doit de mettre en place certains rouages pour que tous les membres y trouvent leur place. Des attitudes peuvent favoriser le partage, l'intégration, la bienveillance envers autrui et la construction de liens harmonieux.

Parmi les suivantes, quelles sont les partitions que vous utilisez dans votre groupe pour entretenir le sentiment d'appartenance?

**Entourez celles que vous utilisez déjà. Et surlignez celles que vous souhaitez adopter.**



« Le sentiment d'appartenance se crée par le biais de soins, de coopération et de confiance. La réalité d'appartenir se traduit par l'équité, la justice sociale et économique, ainsi que le respect des cultures et des croyances spirituelles<sup>2</sup>. »

<sup>1</sup> Exercice inspiré du *Guide-référence sur le sentiment d'appartenance : 2004-2005*, Concert'Action Alpha, p. 25.

<sup>2</sup> Fay, Michaël, *ibid.*

