

LES BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale
etrebiendanssatete.ca

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

Défi Santé



De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière « 7 astuces pour protéger sa santé mentale » par le biais d'une campagne annuelle qui donne successivement la place à chacune des sept astuces.

Au cours des années 2019 et 2020, vous êtes invité.e.s à embarquer dans la Campagne **Découvrir c'est voir autrement!** Pour vous aider à réaliser, seul.e ou à plusieurs, des activités, quatre fiches d'animation ont été créées et sont à votre disposition! Elles détaillent différentes facettes de l'astuce **découvrir**.

À utiliser à l'école, à la maison, au travail, avec votre organisation ou ailleurs.

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT



Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord • SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean • SMQ – Rive-Sud • SMQ – Pierre-De Saurel • ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay • CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude menée par des chercheurs étatsuniens a confirmé que les enfants qui ont un lien d'attachement sécurisant avec leur mère se montrent plus curieux que les autres et perçoivent la nouveauté de façon plus positive¹.

Deux autres chercheurs des États-Unis ont quant à eux interrogé des milliers de personnes dans le monde au sujet des forces sur lesquelles l'être humain pouvait compter pour favoriser son bonheur. « Sur les 24 forces évoquées, la curiosité figurait parmi les cinq plus importantes². »

« Les gens intelligents sont-ils plus curieux ? Je dirais que c'est l'inverse, explique le psychologue Todd Kashdan. Les gens curieux deviennent plus intelligents puisqu'ils intègrent sans cesse de nouvelles connaissances pouvant ensuite les aider à résoudre des problèmes³. »



QUE PERMET L'ASTUCE DÉCOUVRIR ?

Découvrir permet de reconnaître ses forces et celles des autres, de manifester de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements, de voir une situation sous divers angles, d'envisager de nouvelles expériences, d'essayer des stratégies pour surmonter les obstacles. **Découvrir**, c'est s'ouvrir à la vie.



1 DUBÉ, Catherine. « Au bonheur des curieux », *Québec Sciences*, octobre 2010, p. 22, [en ligne]. [<http://www.velo.qc.ca/magazines/articles/705d2a99219dc63127a50e98f0f83832.pdf>].

2 PETERSON, Christopher & Martin E. P. SELIGMAN. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

3 DUBÉ, Catherine. *Op. cit.*, p. 21.



Dans un monde où nous avons parfois l'illusion d'être informé.e de tout, reste-t-il une place pour la curiosité? La curiosité, cette soif de savoir, de connaître, de comprendre, d'observer est une épatante qualité et une précieuse capacité. Elle pousse vers de nouvelles explorations, de nouvelles informations, de nouveaux apprentissages.

Depuis l'enfance, elle est le moteur qui fait de nous l'être que nous sommes aujourd'hui. Dès la naissance, l'expérimentation permet au bébé de découvrir son environnement et de s'ouvrir à ce qui se passe autour de lui. Le sentiment de sécurité et la confiance en soi peuvent l'aider à percevoir la nouveauté de façon positive et à développer le plaisir de découvrir et de connaître le monde⁴.



Dans la vie de tous les jours, la curiosité est un état d'éveil permanent qui permet de sortir de ses habitudes ou de sa routine, de connaître des choses qui nous sont étrangères, de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de s'impliquer socialement. Elle apporte de nombreux bénéfices, tels le plaisir de découvrir l'autre, l'occasion de réfléchir à plusieurs autour de projets, l'apprentissage des différences qui nous distinguent. Elle comporte aussi une certaine prise de risque : elle peut nous demander de nous éloigner de ce qui nous est connu pour découvrir d'autres savoirs, façons de faire, croyances; elle peut remettre en cause certains de nos acquis lorsque nous rencontrons la nouveauté.



Des chercheurs ont identifié les structures du cerveau qui s'activent lorsque nous faisons face à quelque chose de nouveau. Ces structures produisent de la dopamine, c'est-à-dire le carburant de la curiosité qui donne l'impulsion nécessaire pour passer à l'action. « La source des grandes quêtes humaines est un neurotransmetteur provenant des parties les plus primitives de notre cerveau », souligne le biopsychologue Jaak Panksepp⁵. Sans la curiosité, l'humanité ne serait pas ce qu'elle est devenue. Pensons à toutes les grandes idées qui ont émergé au cours de l'Histoire à la suite d'une étincelle de curiosité!

VOICI QUELQUES BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ. ELLE...

- stimule la créativité et ouvre la porte aux occasions;
- augmente les sentiments positifs et améliore l'humeur;
- favorise l'apprentissage;
- augmente la diversité des expériences et élargit nos horizons;
- renforce le sens de l'observation;
- augmente la débrouillardise et la capacité à résoudre les problèmes;
- développe les facultés d'adaptation et d'analyse, favorise l'acceptation de l'incertitude;
- développe l'ouverture d'esprit, la compréhension et l'acceptation des différences;
- développe le sens critique et diminue les jugements hâtifs;
- accroît la zone de confort et diminue l'anxiété causée par la peur de l'inconnu.



POUR ALLER PLUS LOIN

- MANNOCCI, Flavia. *Les Pouvoirs de la curiosité*, coll. Les Carnets de Vie, Paris, Odile Jacob, 2017. La curiosité est l'un des moteurs de l'activité intellectuelle et de l'action. L'auteure présente son rôle dans le bien-être mental et invite le lecteur à la stimuler.
- CAMERON, Julia. *Libérez votre créativité*, Paris, Éditions J'ai Lu, 2017. L'ouvrage propose des exercices concrets pour libérer son potentiel créateur et laisser la place à sa véritable essence.
- MANGUEL, Alberto. *De la curiosité*, Arles et Montréal, Actes Sud/Leméac, 2015. Une réflexion personnelle sur la curiosité assouvie dans la lecture.

4 DUBÉ, Catherine. « Au bonheur des curieux », *Québec Sciences*, octobre 2010, p. 22, [en ligne]. [<http://www.velo.qc.ca/magazines/articles/705d2a99219dc63127a50e98f0f83832.pdf>].

5 *Ibid.*, p. 21.



EXERCICE EN SOLO : VOTRE CABINET DE CURIOSITÉS⁶

Durée de
l'animation :
30
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Construire son cabinet de curiosités, au bénéfice de son bien-être et de ses capacités.
- Augmenter ses connaissances et son sens de l'observation.
- Augmenter la diversité de ses expériences et élargir ses horizons.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon



LE SAVIEZ-VOUS?

Les cabinets de curiosités désignent, aux XVI^e et XVII^e siècles, des lieux dans lesquels on collectionne une multitude d'objets rares, anciens ou provenant de l'étranger qui peuvent représenter l'un ou l'autre des trois règnes animal, végétal et minéral, ou encore des réalisations humaines (artefacts)⁷.

🗣️ CONSIGNE

Devenez vous aussi un collectionneur ! Les exercices suivants vous proposent de développer votre soif d'apprendre en considérant les nouveautés et les découvertes comme des objets de curiosité, des sources d'apprentissage rares et précieuses.

Pour constituer votre cabinet de curiosités :

- Choisissez l'un des exercices proposés ci-dessous et faites-le.
- Que remarquez-vous ? Comment vous sentez-vous ?
Que vous a apporté cette expérience ?

EXERCICES

1. **Partir à la chasse au savoir** – Faites la liste des sujets sur lesquels vous voudriez en savoir davantage, qui font surgir des questions dont vous aimeriez connaître les réponses. Lancez-vous dans une sorte de chasse au trésor des précieux renseignements.
2. **Ouvrez-vous à ce qui ne vous attire pas** – Tournez-vous vers quelque chose ou quelqu'un qui, à priori, n'aiguise pas votre curiosité. Cherchez à en savoir plus.

LE SAVIEZ-VOUS?

À travers les médias sociaux, nous serions envahis d'informations qui confirment nos opinions sans nous permettre d'être exposés à d'autres points de vue. Au bout du compte, nous camperions encore plus fortement sur nos positions.

6 Plusieurs éléments de cette section sont tirés de PASCUAL, Sylvaine. « La curiosité est une sacrée qualité », *Ithaque coaching*, septembre 2012, [en ligne]. [<http://www.ithaquecoaching.com/articles/la-curiosite-est-une-sacree-qualite-352.html>].

7 LES AMIS DE PEIRESC. « Les cabinets de curiosités », [en ligne]. [http://www.lesamisdepeiresc.fr/bibliotheque/atelier_cabinet_curiosite.pdf].



EXERCICE EN SOLO : VOTRE CABINET DE CURIOSITÉS

(SUITE)

3. **Réveiller son attention** – Sans but précis, faites un tour dans votre quartier ou votre village. Laissez-vous guider par ce qui vous interpelle, découvrez des détails étonnants ou marquants, qu'ils soient plaisants ou non. Portez attention à tout ce que vous n'aviez jamais remarqué en suivant votre circuit habituel.



Pour aller plus loin, découvrez l'entrevue de la radio CKUT :
L'art de se promener : Introduction à La Dérive situationniste.

<https://soundcloud.com/radiockut/lart-de-se-promener-introduction-a-la-derive-situationniste>

CONCLUSION

Selon la revue *Parents*, un enfant entre 3 et 5 ans poserait en moyenne 437 questions par jour. Et vous ? De quoi pouvez-vous être curieux ? Les gens curieux se posent des questions et cherchent des réponses. Plus on est curieux, plus on connaît des choses, plus on est capable de faire des liens entre les idées ou entre les faits et plus on déconstruit nos idées préconçues.

Finalement, on peut dire que la curiosité alimente la créativité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La « dérive urbaine » désigne « une manière de découvrir la ville par l'errance. La volonté première de cette approche est de quitter la passivité avec laquelle on peut aborder nos itinéraires habituels ». À travers l'« errance consciente », nous nous laissons impacter et guider par les effets émotionnels que la ville peut produire sur nous⁸.

8 AUBERT, Jean, Guillaume CLÉMENT, Pauline GROLLERON et Lorène SOMMÉ. « Apprendre des Situationnistes ; la "dérive urbaine" », *Socioarchi*, février 2014, [en ligne].
[<https://socioarchi.wordpress.com/2014/02/07/apprendre-des-situationnistes-la-derive-urbaine/>].



EXERCICE EN GROUPE : FAIRE AUTREMENT

Durée de
l'animation :
**2 à 3
heures**

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Sortir de sa zone de confort.
- S'ouvrir à l'inconnu.
- Expérimenter la nouveauté.

« La créativité est la capacité à observer l'ordinaire pour y dénicher l'extraordinaire. »

— Dewitt Jones

🗨️ CONSIGNE

Les exercices suivants permettent de pimenter vos rencontres entre ami.e.s ou collègues. Faites-les à l'occasion d'une animation de groupe, d'une soirée, d'un souper de famille ou autre. À la fin de l'activité, posez les questions suivantes aux personnes participantes :

- Comment vous êtes-vous senti.e.s au début de l'activité? (nerveux, excité, etc.)
- Comment avez-vous vécu l'expérience?
- Avez-vous envie de vivre de nouvelles expériences?
- Quelle est votre réaction habituelle à la nouveauté et à l'imprévu?
- Seriez-vous d'accord pour amorcer un nouveau projet commun? (apprendre à tricoter, à cuisiner un type de plat, à pratiquer un nouveau sport ou autre)

EXERCICES

1. **Souper découverte** – Organisez un *pot-luck* où chacun.e préparera un plat inusité (recette amusante, mélange sucré-salé, recette d'ailleurs, etc.).
2. **Souper à l'envers** – Inversez l'ordre de la dégustation des plats! Commencez par le dessert et remontez le cours du repas pour terminer par l'apéritif, les canapés, la soupe. Vos papilles gustatives en seront toutes retournées!
3. **Liste des apprentissages** – Ensemble, faites une liste de tout ce que vous avez appris ou découvert au cours de l'année qui vient de s'écouler. Partagez vos impressions.

CONCLUSION

Pour le psychologue Todd Kashdan, « en ajoutant du piment à nos vies, la curiosité rend l'existence beaucoup plus intéressante et satisfaisante ». C'est en associant la curiosité et l'engagement social que de nombreux bénéfices apparaissent, tels que la création de nouveaux liens, la déconstruction de préjugés, le développement de la communication et de la compréhension, la diminution de la solitude.

La curiosité collective est source de bienfaits communs et individuels.



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ENTRE CURIOSITÉ ET INDIGNATION

Durée de
l'animation :
2
heures

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer son ouverture d'esprit et son sens critique.
- Augmenter sa capacité d'agir devant un problème.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Crayon
- Feuille
- Tableau
- Post-it



LE SAVIEZ-VOUS?

S'indigner serait plutôt le signe d'une bonne santé mentale. À l'inverse, l'inaction devant une menace globale serait inquiétante, car elle pourrait refléter une certaine incapacité de réagir devant les difficultés du quotidien. L'indignation ou la protestation peut constituer un apprentissage, une façon de chercher des solutions⁹, de créer des environnements favorables dans la communauté.

🗣️ CONSIGNE

Regroupez-vous entre collègues, membres de la famille, ami.e.s, camarades de classe et suivez les étapes suivantes.

Étape 1 – Nommer collectivement des situations qui vous indignent.

Par exemple, Jasmine explique qu'elle se sent découragée en observant son entourage ne plus prendre le temps de s'arrêter et de goûter les petits bonheurs de la vie. L'un de ses collègues de travail lui a dernièrement dit : « Encore un autre projet, je suis stressé! Je suis à bout de souffle. » Son amie Hélène lui a aussi dit : « Je ne suis plus capable de suivre toutes ces demandes qui arrivent par courriel, par téléphone et par mon entourage. » Son amie n'arrive plus à mettre en pratique l'astuce Découvrir, c'est voir autrement, car elle la perçoit comme une autre tâche.

Étape 2 – Choisir l'une des situations nommées et lui donner un titre.

Par exemple, Jasmine pourrait nommer la situation de ses collègues la noyade.

UNE ACTION D'INDIGNATION

La curiosité peut stimuler la créativité de nombreuses manières. On peut développer collectivement des manières créatives d'exprimer notre indignation. Ainsi, des représentant.e.s de groupes communautaires ont pelleté des bancs de neige à la cuillère pour illustrer leur manque de moyens financiers et réclamer un rehaussement budgétaire. Des ateliers citoyens ont participé en groupe à l'aménagement de rues et de ruelles plus sécuritaires et agréables à vivre.

9 Bohler, Sébastien. « S'indigner, signe de santé mentale. », *Pour la science*, [en ligne]. [<https://www.pourlascience.fr/util/chutier/sindigner-signes-de-sante-mentale-10947.php>].



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ENTRE CURIOSITÉ ET INDIGNATION

(SUITE)



Étape 3 – Réflexion individuelle

Demandez-vous individuellement ce qui vous touche dans cette situation. Identifiez les éléments qui vous dérangent réellement et que vous souhaitez changer.

Par exemple, dans la situation de Jasmine, nous pouvons nommer le stress élevé, le sentiment d'être dépassé.e, d'être épuisé.e.

Étape 4 – Indignation

Précisez ce qui vous indigne et ce qui est récurrent dans la situation choisie.

Jasmine pourrait, par exemple, nommer la colère face au manque de temps, l'insatisfaction face à l'absence de bonheur dans le quotidien, l'impuissance face à la surcharge.

Étape 5 – Identification des besoins et des droits bafoués

Quels sont les besoins et les droits que cette situation affecte ?

Par exemple : le droit à la santé, au repos, au loisir. Le besoin de vivre des journées plus agréables, d'être satisfait.e de son travail.

Étape 6 – Recherche collective de pistes de solution pour passer en mode découverte ou éveil de notre curiosité

- Rendez visible le problème.
Par exemple, pendant une semaine, collez des post-it sur un tableau indiquant le nombre de courriels que vous n'avez pas pu traiter par manque de temps, les nouvelles responsabilités qui se sont ajoutées à votre agenda, les projets qui sont toujours en cours.
- Analysez en groupe ce tableau de post-it et proposez des solutions.
Par exemple :
 1. Décider en équipe du calendrier des nouveaux projets en tenant compte de ceux qui sont en cours et des responsabilités actuelles de chacune et chacun.
 2. Fixer des plages horaires « sans courriels » en programmant un message automatique qui informera les destinataires et destinatrices du moment où vous répondrez aux messages reçus.
 3. Laisser sonner le téléphone sans répondre pour allouer du temps de qualité au travail individuel et collectif.
 4. Établir dans son quotidien des plages de temps vide pour découvrir.

CONCLUSION

Afin de passer de « J'ai un problème » à « Nous avons des solutions ou des revendications », il est important de se donner du temps pour préciser la manière de faire autrement les choses en explorant notre imagination et notre curiosité ! Chacun.e pourra se conscientiser à la situation que vit l'autre personne tout en créant du sens à la fois pour soi et pour son entourage. En agissant ensemble, nos actions individuelles acquièrent un pouvoir collectif fort qui peut transformer notre communauté. Rappelons-nous : « Un éléphant ne peut se manger qu'une bouchée à la fois. »

N.B. Veuillez noter que les références électroniques apparaissant en bas de page ont toutes été consultées entre les mois de décembre 2018 et février 2019.