

# STRATÉGIES D'ADAPTATION



Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

Défi Santé



# DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT



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 ?

L'adaptation renvoie aux pensées et aux comportements d'une personne qui est aux prises avec une situation menaçante (stress) et qui veut en éviter les conséquences négatives sur son bien-être<sup>1</sup>.

Les enfants et les adultes qui ont en main un large éventail de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives lorsque surviennent des difficultés ou des situations stressantes<sup>2</sup>.



1 CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. « Qu'est-ce que l'adaptation ? », *Stratégies d'adaptation*, [en ligne]. [<https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/>].

2 MISHARA, Brian. *Les amis de Zippy : Le concept d'adaptation (« coping »)*, [en ligne]. [[https://zippy.uqam.ca/documents/description/concept\\_adaptation.pdf](https://zippy.uqam.ca/documents/description/concept_adaptation.pdf)].

## 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.





À l'époque de la préhistoire, les personnes avaient trois réactions face au danger : figer, fuir ou se battre. Aujourd'hui encore, le cerveau réagit de la même façon devant un danger, qu'il soit réel ou pas. Pour maintenir notre équilibre, rendre la situation plus tolérable, maîtriser les conséquences potentielles sur notre bien-être physique et psychique ou encore pour diminuer le stress et les émotions négatives dans des situations nouvelles, graves ou dangereuses, nous adoptons différents comportements. Ce sont les « stratégies d'adaptation<sup>3</sup> ». Il en existe beaucoup ! Elles diffèrent selon nos ressources, nos capacités et les situations que nous rencontrons.

La Dre Shelly Taylor propose d'observer la façon dont les femmes, à l'époque de la préhistoire, mettaient en place des stratégies de type « protéger et socialiser » (*tend-and-befriend*). « Lorsque nous pensons aux femmes des cavernes qui devaient éviter l'extinction, le "combat" ou la "fuite" n'étaient probablement pas les meilleures méthodes à adopter puisque cela aurait pu vouloir signifier qu'elles auraient pu perdre leur enfant. D'autres avenues biologiques et comportementales se sont donc révélées plus favorables, comme la "protection", en s'occupant des enfants pendant les moments de difficulté, et la "socialisation" avec les autres [par le biais des] réseaux de [soutien] social qui peuvent protéger [...] de futures menaces<sup>4</sup>. »



Devant un obstacle, on pense parfois avoir tout essayé et on peut alors se sentir découragé. Or, se tourner vers des personnes qui vivent, ou ont vécu, une situation semblable à la nôtre peut enrichir notre répertoire de solutions. L'entraide est un appui naturel et gratuit que des personnes se donnent pour surmonter leurs difficultés et faire face aux problèmes qu'elles vivent<sup>5</sup>. Avoir quelqu'un avec qui partager ses émotions ou demander l'aide d'une personne professionnelle si nécessaire apporte un soutien qui peut nous aider à surmonter nos chagrins, à trouver nos propres solutions, à constater qu'il existe différentes options.



Agir collectivement donne plus de solutions et de pouvoir pour changer une situation intolérable. La prise de risque et de parole est alors solidaire.

## POUR ALLER PLUS LOIN

- CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. « Qu'est-ce que l'adaptation ? », *Stratégies d'adaptation*, [en ligne]. [<https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/>].
- BOBYBEN PRODUCTION. *Qui a piqué mon fromage ?*, [en ligne]. [<https://www.youtube.com/watch?v=R6BDcloum-w>]. Cette vidéo présente un dessin animé inspiré de l'incontournable ouvrage à succès de Spencer Johnson : *Qui a piqué mon fromage ? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour*, Paris, Éditions Michel Laffont, 2000.
- CYRULNIK, Boris. *Les Vilains petits canards*, coll. Poches, Paris, Odile Jacob, 2004. Un ouvrage très complet qui permet de bien comprendre le concept de la résilience.



3 DUFOUR, Geneviève et Sandra MORIN. *Cartons des stratégies d'adaptation*, Québec, Éditions Midi trente, [en ligne]. [<https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-strategies-d-adaptation>].

4 JUSTER, Robert-Paul. « L'évolution des différences hommes-femmes par rapport au stress et à l'adaptation », *Mammoth Magazine*, n° 6, mars 2009, [en ligne]. [[http://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammoth-Magazine/Mammoth\\_vol6\\_FR.pdf](http://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammoth-Magazine/Mammoth_vol6_FR.pdf)].

5 CAP SANTÉ OUTAOUAIS. « L'entraide c'est quoi ? », [en ligne]. [<http://www.capsante-outaouais.org/content/entraide-est-quoi>].



# EXERCICE EN SOLO : LA TOILE DE SÉCURITÉ<sup>6</sup>

Durée de  
l'animation :  
**60**  
minutes

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Apprivoiser l'imprévu.

## 🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon

« J'essaie toujours de  
faire ce que je ne sais pas  
faire, c'est ainsi que j'espère  
apprendre à le faire. »

— Pablo Picasso

**Nous tissons notre filet de sécurité comme l'araignée tisse sa toile.**

**Comment tisseriez-vous votre toile pour vous permettre de découvrir de nouvelles activités ?**

## EXEMPLE

Je veux descendre une rivière de 100 km en canot. Pour me sentir en sécurité et faire face aux imprévus, je peux choisir de me donner une ou plusieurs protections :

- Organiser une descente à plusieurs canots ;
- Apporter un émetteur-récepteur ;
- M'équiper d'un kit de survie ;
- Partir avec une équipe en qui j'ai confiance ;
- Autres.

## 👁️ CONSIGNES

- Choisissez une nouvelle activité que vous aimeriez mettre en pratique.
- Que pourriez-vous mettre en place pour ne pas vous priver d'agir ?
- Mettez en pratique vos réflexions et relisez vos réponses par la suite.
- Observez la façon dont vous avez apprivoisé l'imprévu.

## CONCLUSION

Établir un plan permet d'anticiper certains obstacles qui pourraient se présenter, mais aussi de se préparer pour profiter encore davantage des activités choisies.

<sup>6</sup> Inspiré d'un exercice du SMQ – Bas-Saint-Laurent.





# EXERCICE EN GROUPE : IMPROVISATIONS

Durée de  
l'animation :

60  
minutes

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ★ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Découvrir les stratégies d'adaptation et leurs utilisations.

## 🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Mises en situation (Annexe 1) découpées et déposées dans une boîte.
- Photocopies du tableau appréciatif des stratégies d'adaptation. Une par mise en situation et par personne (Annexe 2).
- Crayon.



Certaines études révèlent que l'apprentissage de stratégies d'adaptation nous aide à diminuer notre stress et augmente notre capacité de faire face à certaines situations. C'est pourquoi il est important d'en développer plusieurs afin de mieux s'adapter aux différentes situations stressantes de la vie. Les psychoéducatrices Geneviève Dufour et Sandra Morin en ont défini plusieurs qu'elles ont détaillées dans vingt-sept cartons psychoéducatifs<sup>7</sup>.

En voici quelques-unes : utiliser l'humour, écouter son corps, relever le défi, se mettre en colère, procrastiner, voir le positif, relaxer, demander de l'aide, bouger, manger ses émotions, se battre, s'autocritiquer, lâcher prise, se divertir, mentir, se plaindre. Certaines stratégies sont bonnes pour un moment, mais peuvent devenir nuisibles à long terme. Par exemple, si lors d'un conflit familial je vais courir pour prendre une pause, me retirer, réfléchir, cette stratégie peut rendre la situation plus tolérable. Par contre, si chaque jour je sors pour courir sans chercher de stratégies pour agir sur le problème à la source, cela peut devenir une stratégie d'évitement et être nuisible.

## 🗣️ CONSIGNES

- Une personne pige une situation (Annexe 1).
- Elle improvise devant le groupe la façon dont elle s'y prendra pour agir sur la situation.
- À partir du tableau des stratégies d'adaptation (Annexe 2), les personnes doivent écrire la ou les stratégies utilisées et indiquer si celles-ci améliorent le bien-être, évitent la situation, entraînent à la résignation ou à la déresponsabilisation, modifient la situation, incitent à l'acharnement, la persévérance ou le lâcher-prise.
- Les participant.e.s échangent sur leurs perceptions.

## CONCLUSION

Les stratégies varient selon le type de situation, les habitudes et les ressources d'une personne. Il est normal de tester plusieurs stratégies jusqu'à ce que nous nous sentions mieux. Notre capacité à évaluer les stratégies qui conviennent mieux à certaines situations peut faciliter notre adaptation au changement.

7 DUFOUR, Geneviève et Sandra MORIN. *Cartons des stratégies d'adaptation*, Québec, Éditions Midi trente, 2016. Voir annonce en ligne pour détail : [<https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-strategies-d-adaptation>].

# ANNEXE 1 : MISES EN SITUATION



1. Votre petit dernier vient d'attraper la rubéole. Samedi, vous recevez 35 personnes pour le 40<sup>e</sup> anniversaire de mariage de vos parents. Que faites-vous ?
2. Vous n'aimez pas parler en public. Vous vous êtes inscrit.e à un cours où chaque participant.e doit se présenter pendant 10 minutes. Qu'allez-vous faire ?
3. C'est mercredi. Vous êtes au travail et êtes débordé.e : vous devez remettre une demande de subvention ce vendredi. Le cabinet du médecin spécialiste appelle pour vous donner le rendez-vous que vous attendez depuis trois mois ; vous êtes attendu.e à 10 h jeudi matin. Votre filleule donne son concert de fin d'année à 16 h. Qu'allez-vous faire ?
4. Une de vos vaches a commencé à vêler. C'est la finale de hockey de votre fille. Que faites-vous ?
5. Il est 7 h. Vous êtes en retard ce matin. Devant vous, sur le trottoir, un homme glisse et se frappe la tête. Que faites-vous ?
6. Comme chaque vendredi soir au souper, votre fille de 13 ans vous annonce qu'elle va fêter avec des ami.e.s, qu'elle veut sortir et entrer à l'heure qu'elle désire, comme les autres. Vous appréhendez ce souper. Que faites-vous ?
7. Votre fils vous annonce qu'il est en amour. Il vous parle de sa blonde Gabrielle. Lorsque vous rencontrez Gabrielle, vous vous apercevez qu'elle est transgenre. Comment réagissez-vous ?

**N'hésitez pas à créer vos propres mises en situation.**

# ANNEXE 2 :

## TABLEAU APPRÉCIATIF DES STRATÉGIES D'ADAPTATION<sup>8</sup>

STRATÉGIES UTILISÉES	
Les stratégies améliorent-elles le bien-être ?	
Les stratégies visent-elles à éviter la situation ?	
Les stratégies visent-elles la déresponsabilisation ou la résignation ?	
Les stratégies visent-elles à modifier la situation ?	
S'agit-il de stratégies d'acharnement ?	
Les stratégies favorisent-elles le lâcher-prise ?	

<sup>8</sup> Inspiré d'un article de Lucie CÔTÉ, psychologue et professeure au Département de relations industrielles de l'Université du Québec en Outaouais. « Améliorer ses stratégies de *coping* pour affronter le stress au travail », *Psychologie Québec*, vol. 30, n° 5, septembre 2013, [en ligne]. [<https://www.y2cp.com/ressources/publications/articles/clinique/stress/Ameliorer-ses-strategies-de-coping.pdf>].





# EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : UN CINÉ-DÉBAT, UN 5 À 7/LECTURE

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 l'ouverture d'esprit et le sens critique.
- Découvrir des stratégies d'adaptation en s'ouvrant aux autres.

## 🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Livre ou film
- Lieu de rencontre

« Si chacun de nous fait le peu qu'il peut avec conviction et responsabilité, je vous assure que l'on fera énormément. »

— Pierre Rabhi

La problématique environnementale est très présente dans notre quotidien. Elle transforme nos modes de vie à travers de nouveaux gestes, de nouvelles réflexions individuelles et collectives. Nous l'avons donc choisie pour cet exercice. Toutefois, libre à vous d'opter pour une autre thématique ayant une incidence sur l'individu et sur la collectivité pour découvrir, partager et développer des stratégies d'adaptation.

## 🗉 CONSIGNES

Organisez un ciné-débat ou un 5 à 7/lecture avec vos collègues, votre classe, votre association, votre famille, votre entourage, des ami.e.s ou autres.

- **Choisissez un livre ou un film. Vous trouverez à l'Annexe 3 quelques titres ayant trait à la thématique environnementale.**
- **Si c'est un livre :**
  - ▶ invitez les participant.e.s à lire des extraits ou l'intégralité de l'ouvrage avant le 5 à 7.
- **Si c'est un film :**
  - ▶ invitez les participant.e.s à une projection du film.
- **Pendant l'évènement, organisez un débat pour déterminer :**
  - ▶ les stratégies d'adaptation individuelles et collectives mises en place pour lutter contre le réchauffement climatique;
  - ▶ les stratégies d'adaptation que vous mettez ou souhaitez mettre en place individuellement ou collectivement concernant la thématique discutée;
  - ▶ les freins qui ont été rencontrés par les personnages du film ou du livre choisi et la façon dont ils ont été contournés;
  - ▶ les stratégies d'adaptation que les personnes participantes mettent en place ou souhaiteraient développer dans le cadre de la thématique traitée, à la fois individuellement et collectivement.

## CONCLUSION

En passant du « je » au « nous », les stratégies d'adaptation se révèlent et se coconstruisent. L'inspiration est alors partagée pour transformer les stratégies d'adaptation en leviers qui renforcent la résilience devant de telles questions.

**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.

# ANNEXE 3 : SOURCES INSPIRANTES



## LIVRES INSPIRANTS À LIRE SUR LA THÉMATIQUE ENVIRONNEMENTALE

- CREIMER Diego, Louise HÉNAULT-ETHIER, Karel MAYRAND et Julie ROY. *Demain, le Québec*, Montréal, Éditions La Presse, avril 2018.
- WARIDEL, Laure. *Acheter c'est voter. Le cas du café*, Écosociété, février 2005.
- BARIL, Jean, Louis-Gilles FRANCŒUR et Bruno ROUYÈRE. *Guide citoyen du droit québécois de l'environnement*, Écosociété, mai 2018.

## FILMS INSPIRANTS À VISIONNER SUR LA THÉMATIQUE ENVIRONNEMENTALE

- SÉGUIN, Marc. *La ferme et son état*, Québec, 2017.
- DANSEREAU, Fernand. *Les porteurs d'espoir*, Québec, 2010.
- GIROUX, Aube. *Modifié*, Québec, 2017.
- DION, Cyril et Mélanie LAURENT. *Demain*, France, 2015.