

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

FICHE D'ANIMATION DÉCOUVRIR

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une
bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca



DÉFINITIONS 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.

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.



S'ouvrir à l'imprévu, aux nouvelles idées

La vie apporte continuellement son lot de changements, d'apprentissages et de défis. Plus notre éventail de solutions est large, plus notre capacité d'adaptation aux défis du quotidien et aux événements s'en trouve favorisée. Découvrir de nouvelles idées et de nouvelles perspectives nous aide à créer notre quotidien, à nous développer, à réaliser notre potentiel. Pas nécessaire d'agir en solitaire ou sur le champ! On peut assister à une conférence, chercher du soutien, parler à une personne de confiance, écouter les expériences des autres, échanger sur les stratégies qui se sont révélées utiles, s'adresser à une ressource d'aide, envisager de nouvelles formes d'apprentissage, prendre du recul... S'ouvrir à l'imprévu ou à la nouveauté est parfois insécurisant et inconfortable, mais cela permet de développer sa créativité, de se développer, de trouver des solutions. Selon les définitions, la résilience est notre capacité – comme personne ou comme système (famille, groupe, collectivité) – à composer avec les situations difficiles. Plutôt qu'éviter le changement ou l'adversité, l'adaptation et la résilience nous encouragent à évoluer à partir des événements de la vie et à y faire face¹.

Percevoir le changement comme un défi, une occasion d'apprendre plutôt que comme une source de contrariété, contribue à la réduction de la frustration, la déception ou l'anxiété qui peuvent en découler. Un brin d'humour pourra parfois aider à tirer le meilleur des circonstances et à accepter plus sereinement ce que nous ne pouvons pas changer dans la situation! Le développement qui s'opère à travers le changement constitue un processus de réalisation de soi qui se poursuit tout au long de la vie.



S'ouvrir aux différences

Plusieurs études (Brass, 1995; Burt, 1992; Saint-Charles et Mongeau, 2004²) montrent que les personnes qui nous sont les plus proches, sont aussi celles qui nous ressemblent le plus, celles avec qui nous partageons les mêmes passions, les mêmes valeurs ou les mêmes sujets de discussion. À l'inverse, les liens que nous entretenons avec des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres nous permettent de saisir la complexité de réalités qui nous sont étrangères en découvrant des valeurs et des manières de voir le monde distinctes des nôtres³.

N.B.

Cette astuce constitue un facteur de protection valide en tout temps. N'attendons pas de nous sentir moins bien pour nous y intéresser et l'utiliser.



Notre ouverture d'esprit et la diversité de nos rencontres nous permettent d'améliorer notre écoute et notre empathie, de prendre position avec respect ou encore de construire une vision plus nuancée, réfléchie et riche sur la vie. Elles permettent de réduire l'isolement social. Consentir à rencontrer l'autre au-delà des préjugés ouvre la porte à la construction d'un environnement positif. De plus, le fait de développer nos potentialités et nos talents contribue non seulement à notre propre bien-être mais à celui des personnes de notre entourage qui peuvent les adopter.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal propose différentes stratégies pour mieux faire face aux changements, [en ligne]. [www.cscsp.umontreal.ca/activiteprevention/transition_adaptation.htm] (8 février 2017)

DUBOIS, Amélie. *La fois où... j'ai suivi les flèches jaunes*, Mariville (Québec), Les Éditeurs réunis, 2016.

Alors que vies professionnelle et privée semblent au point mort, l'auteure se lance dans le projet de parcourir 700 kilomètres sur le mythique Camino francés, en Espagne. Un voyage rempli d'imprévus, d'horizons et de perspectives nouvelles.

Wild, un film de Jean-Marc Vallée tiré du récit de Cheryl Strayed et sorti en 2014. Après l'échec de son couple et plusieurs années d'errance et d'addiction, Cheryl Strayed prend une décision radicale : elle tourne le dos à son passé et, sans expérience aucune, se lance dans un périple de 1700 kilomètres en solitaire à pied, avec pour seule compagnie le souvenir de sa mère disparue. Cheryl affrontera ses plus grandes peurs, s'approchera de ses limites, découvrira sa force.

- 1 INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ. *Améliorer la santé des Canadiens; explorer la santé mentale positive*, Ottawa, ICIS, 2009, p. 17.
 - 2 BRASS, D. J. « A social network perspective on human resources management », in G. Ferris, *Research in personnel and human resources management*, Greenwich, Connecticut, JAI Press, 1995, 39-79.
 - 3 BURT, R. S. *Structural Holes; The Social Structure of Competition*, Cambridge (MA), Harvard University Press, 1992.
- SAINT-CHARLES, Johanne et Pierre MONGEAU. « Les réseaux d'amitié et de conseil ; une question d'incertitude et d'ambiguïté », *Management international (MI)*, 9(2), 2005.
- SAINT-CHARLES, Johanne et Pierre MONGEAU. « L'étude des réseaux humains de communication », in Saint-Charles, J., Mongeau, P., *Communication; Horizons de pratiques et de recherches*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005, vol. 1.



EXERCICE EN SOLO : LA DÉCOUVERTE SOUS TOUTES SES FACETTES

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Déterminer ses façons propres de découvrir.

📢 CONSIGNES

Après avoir lu ou discuté de l'astuce découvrir.

- Cochez les types de découverte que vous faites.
- Écrivez trois découvertes, défis ou nouvelles façons d'agir que vous aimeriez réaliser.

Types de découverte	X	Types de découverte	X
Je m'initie à une nouvelle activité. (p. ex.: boxe, tricot, pêche, canot-camping, activité sociale, culturelle, créative, sportive, politique).		Je m'aventure – j'explore mon quartier, ma municipalité, ma communauté. (p. ex.: services de proximité, espaces verts, portes ouvertes des fermes, centres sportifs, bibliothèques, maisons de la culture, fêtes culturelles, musées).	
J'explore de nouvelles façons de faire. (p. ex.: chemin du retour à la maison, recettes de cuisine, bricolage, formation au travail, technique d'apprentissage avec un mentor, intervention auprès de proches).		Je voyage pour découvrir de nouvelles cultures. (p. ex.: à travers les livres, les documentaires, les villes, les quartiers, les provinces, les pays).	
J'explore de nouvelles solutions pour résoudre un problème ou me sentir mieux. (p. ex.: rencontres avec des proches pour en discuter, lecture particulière, échange dans un groupe communautaire).		Je décide de faire autrement les gestes du quotidien. (p. ex.: je fais mon épicerie en partant du fond du magasin, je salue les gens d'une autre façon, je prends un chemin différent pour me rendre au travail).	
Je vais au-delà des apparences pour découvrir de nouvelles personnes, des cultures.		<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
Je prends le temps d'écouter les points de vue de mon entourage. (p. ex.: personnes amies, membres de la famille ou du voisinage, collègues).			
Je consulte régulièrement divers médias pour m'informer de l'actualité scientifique, culturelle, politique...		CONCLUSION Découvrir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives, de nouvelles manières de faire et de voir nous aide à créer notre quotidien, à nous développer, à réaliser notre potentiel et à nous adapter aux défis du quotidien.	
Je m'implique socialement, je fais du bénévolat.			



ANIMATION EN GROUPE : CAFÉ DU MONDE (VARIATION⁴)

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Explorer de nouvelles façons de faire, s'ouvrir à différents points de vue et à de nouvelles idées.
- Favoriser l'écoute et l'échange.

Historique

La formule Café du monde est utilisée partout dans le monde avec succès pour renforcer les liens, entreprendre une planification stratégique, favoriser la communication entre les cultures diverses, collaborer avec des individus d'autres disciplines; on y fait aussi appel comme structure de conférences⁵.

🕒 **DURÉE DE L'ANIMATION :** de 45 minutes à 2 heures
(selon le nombre et la durée des vagues de conversation)

📋 MATÉRIEL REQUIS

- Une étiquette par personne indiquant les séquences de déplacement
- Des crayons et des papiers sur les tables (il faut au moins un crayon et un papier par personne)
- Une grande feuille au mur
- Nappe, boisson, bougie sur chaque table

📢 CONSIGNES

1. Créez une atmosphère informelle de café. Quelques suggestions; petites tables, nappes, tasses de café, bougies.
2. Préparez une ou deux questions ouvertes et stimulantes touchant des enjeux d'importance pour le groupe. Le sujet de la rencontre peut être annoncé au préalable ou au début de l'animation pour garder une spontanéité dans les échanges.

Exemples de question :

- Quels sont les enjeux et défis sur lesquels nous souhaitons nous attarder dans les prochains mois et pourquoi ?
- Quelles actions pourraient améliorer nos façons de faire ?

3. Faites des groupes de quatre ou cinq personnes.

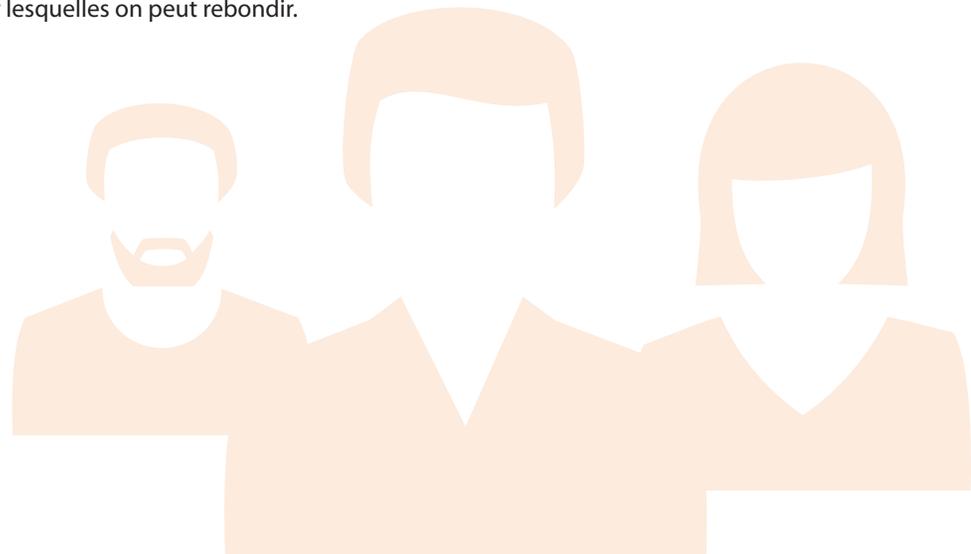
4. Puisque cette activité vise à explorer les possibilités, il est important que les membres du groupe discutent avec plusieurs personnes différentes tout au long de l'activité. Faites donc trois rondes de 20 minutes chacune (ou autre durée selon votre choix). Tous et toutes sont invités à changer de groupe selon la séquence de déplacement inscrite sur leur étiquette personnalisée (p. ex.: ronde 1/table 4, ronde 2/table 2, ronde 3/table 1).

5. À la fin de chaque ronde, les participants prennent trois ou quatre minutes pour mettre par écrit les suggestions ou pistes qu'ils ont trouvées.

6. Au bout de la troisième ronde, revenez en plénière et mettez en commun ce qui a été dit.

CONCLUSION

Cette animation permet de faire émerger de nouvelles possibilités et, pour les membres d'un groupe qui se connaissent déjà, de se voir sous un angle nouveau, de faire émerger des idées, des orientations ou des voies inexplorées. Puisqu'il s'agit d'une discussion libre, ouverte et créatrice, les participants et participantes peuvent donner libre cours à leur imagination et faire place à celles des autres. À plusieurs têtes, on multiplie les idées sur lesquelles on peut rebondir.



⁴ Animation inspirée de COMMUNAGIR, [en ligne]. [http://pouremporter.communagir.org/medias/2014/09/cafes_du_monde.pdf] (3 février 2017)

⁵ Site Web de la Communauté internationale du Café du monde (World Café): theworldcafe.com.



RÉFLEXION : TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

La santé mentale est influencée par les déterminants sociaux de la santé. Ceux-ci sont définis comme étant les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent et qui influencent leur santé.

Ces circonstances réfèrent à quatre sphères :

- les caractéristiques individuelles (p. ex., la génétique, les habitudes de vie, les caractéristiques socioéconomiques);
- les milieux de vie (p. ex., familial, scolaire, de travail, d'hébergement);
- les systèmes (p. ex., de santé, d'aménagement du territoire);
- le contexte global (p. ex., politique, démographique, technologique).

Agir favorablement sur les déterminants sociaux de la santé a des répercussions positives sur l'ensemble du continuum en santé mentale. Le bien-être de tous et toutes augmente et la souffrance liée à la maladie diminue, rendant le rétablissement plus accessible. Quelques exemples d'actions favorables :

- Mettre en place des politiques de lutte à la pauvreté;
- Donner accès au logement et au transport collectif;
- Faire de l'école et du voisinage des lieux de vie agréables.

La carte des déterminants sociaux est divisée en quatre sphères. Ces sphères sont délimitées par des pointillés qui indiquent l'absence de séparation stricte entre chacune, toutes s'influençant et s'interpénétrant. L'ensemble des déterminants, qu'il s'agisse de nos habitudes de vie, de nos milieux de vie, des politiques ou des systèmes qui nous gouvernent, a un impact sur notre santé mentale.

EXERCICE

★ OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre ce que sont les déterminants sociaux de la santé.
- Prendre conscience qu'il est possible d'agir sur la plupart des déterminants en vue d'améliorer la santé des individus et des populations.

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Découvrir à partir d'exemples la façon dont certains déterminants peuvent influencer positivement notre santé mentale.
- Donner des exemples de la façon dont nous pouvons agir sur certains déterminants en vue de favoriser la santé mentale.

📄 MATÉRIEL REQUIS

- La carte des déterminants sociaux téléchargeable, qu'on trouve à l'adresse suivante : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-09.pdf>;
- Un bloc de papillons adhésifs (Post-it).

🕒 **DURÉE DE L'ANIMATION :** 60 minutes

🔊 CONSIGNES

1. Téléchargez et imprimez la carte des déterminants sociaux.
2. Invitez les participantes et participants à réfléchir aux questions suivantes :
 - Donnez des exemples d'éléments qui contribuent à la découverte.
P. ex. : concernant la COMMUNAUTÉ LOCALE, les portes ouvertes dans les fermes du Québec, les produits du terroir au marché public; quant au SYSTÈME D'ÉDUCATION, l'accès à un conseiller ou une conseillère d'orientation.
 - Comment puis-je contribuer à faire découvrir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives ?
P. ex. : en ce qui a trait au SYSTÈME D'ÉDUCATION et au MILIEU DU TRAVAIL, je donne trois conférences par année sur mon travail à des élèves du secondaire; quant au CONTEXTE CULTUREL et la COMMUNAUTÉ, je produis avec des femmes itinérantes un livre de photos et de textes.
3. Inscrivez les réponses sur des papillons adhésifs et collez-les sur les sphères correspondantes :
 - Caractéristiques individuelles
 - Milieux de vie
 - Systèmes
 - Contexte social

CONCLUSION

Toutes et tous, nous jouons un rôle dans la société. Il n'y a pas de petites ou grandes actions. Des gestes variés sont posés, des idées sont propagées, des volontés sont mises à contribution. À vous de voir de quelle manière vous souhaitez participer.

« Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir ». – Le Dalai-Lama

Pour plus d'information

Les schémas « Carte de la santé et de ses déterminants » (versions interactive et accessible) du guide *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*, publié par Santé et Services sociaux Québec.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>

La santé dans tous ses états : les déterminants sociaux de la santé : trousse pédagogique, Centre de santé et de services sociaux de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent.
https://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Trousse_pedagogique/Trousse_pedagogique_finale.pdf