Et si un petit geste pouvait changer quelque chose ?

Il arrive à tout le monde de traverser des moments où les défis semblent plus grands que soi, où il est difficile de savoir par où commencer ou quoi faire pour avancer. Pourtant, un petit pas à la fois, il est possible de reprendre du pouvoir sur ce qu'on vit, de retrouver de l'énergie et de nourrir l'espoir.

Le Mouvement Santé mentale Québec, en collaboration avec le Mouvement Jeunes et santé mentale, vous propose une activité qui invite les participant·es à explorer des pistes d'action simples et accessibles pour cultiver leur bien-être.

Par les 7 astuces pour se recharger au quotidien — AGIR RESSENTIR S'ACCEPTER SE RESSOURCER DÉCOUVRIR CHOISIR CRÉER DES LIENS — et par une piste d'action complémentaire — SE MOBILISER, les participant·es sont invité·es à découvrir des gestes concrets pouvant les aider à avancer selon leur personnalité, leurs réalités, leurs choix, et à reconnaitre leur capacité d'agir.

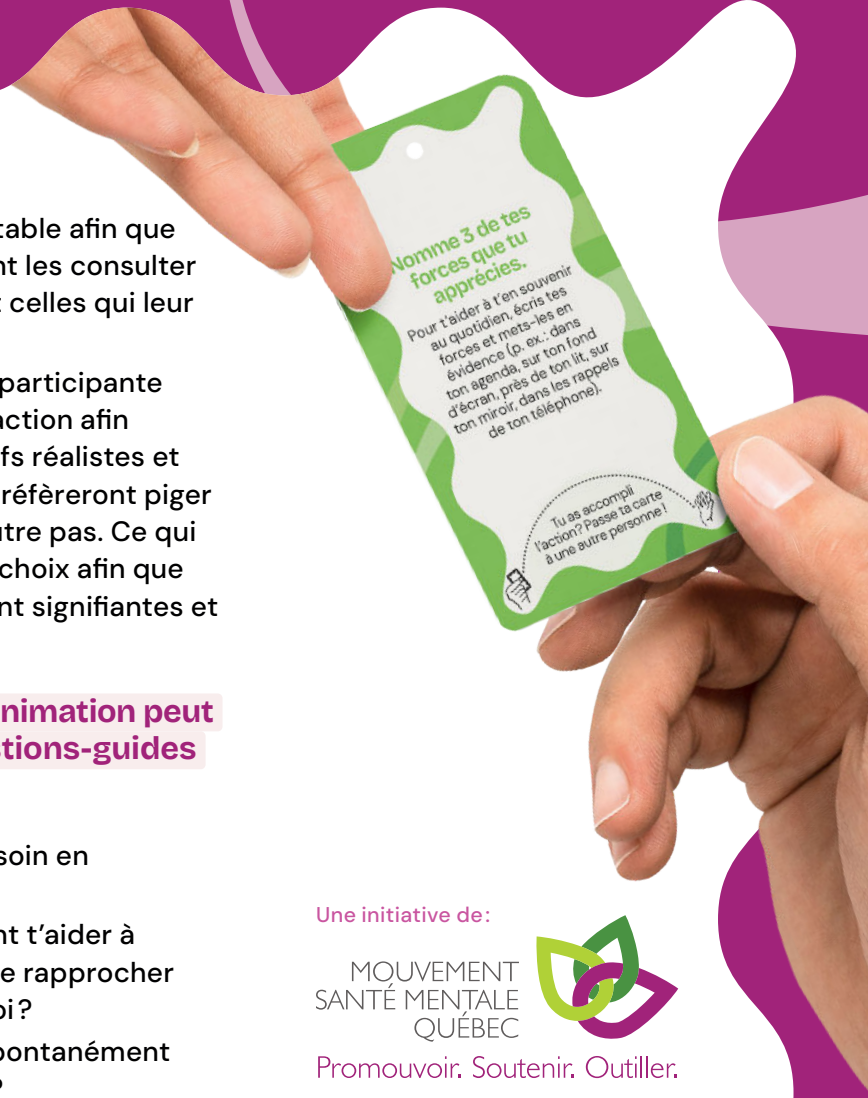
Déroulement

1) Étaler les cartes sur une table afin que les participant·es puissent les consulter facilement et choisissent celles qui leur correspondent le mieux.
2) Inviter chaque personne participante à choisir 2 ou 3 cartes d'action afin qu'elle se fixe des objectifs réalistes et atteignables. Certaines préfèreront piger les cartes au hasard, d'autre pas. Ce qui est central, c'est le libre-choix afin que les actions retenues soient signifiantes et adaptées à leur réalité.

Pour faciliter le choix, l'animation peut s'accompagner de questions-guides

Par exemple :

- De quoi as-tu surtout besoin en ce moment ?
- Quelles actions pourraient t'aider à prendre soin de toi ou à te rapprocher de ce qui importe pour toi ?
- Quelles cartes attirent spontanément ton attention ? Pourquoi ?
- Quelle petite action réaliste as-tu envie d'essayer cette semaine ?
- As-tu envie d'explorer quelque chose de tout à fait nouveau ou préfères-tu sortir modérément de ta zone de confort habituelle ?



Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En collaboration avec :

MOUVEMENT jeunes et santé mentale