

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

## FICHE D'ANIMATION AGIR

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une  
bonne santé mentale  
[etrebiendanssatete.ca](http://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.

**Agir**, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.



Quels risques avez-vous pris dans votre vie? Vous n'avez jamais sauté en parachute ou traversé un désert en solitaire? Rassurez-vous! Des risques, vous en prenez tous les jours. Ce sont toutes ces actions, petites ou grandes, physiques ou psychologiques, qui nous sortent de notre zone de confort. Comme essayer quelque chose de nouveau, renoncer, se tromper, parler à des inconnus, prendre position, dire non, plonger dans l'inconnu, lâcher prise, prendre une décision importante... Loin d'être négatives, ces actions nous permettent de franchir de nouvelles étapes, elles nous poussent à plonger à l'intérieur de soi, à avancer, à relever des défis, à connaître nos limites, à apprendre de nos expériences, à résoudre les problèmes que nous rencontrons, à construire de nouveaux repères ou encore à faire face à nos peurs. Plus on ose avancer, plus on gagne en confiance en soi. Agir, c'est aussi reconnaître ce qu'il y a de bon dans notre vie.



Il est impossible d'avoir tout vu, tout osé et tout essayé au cours d'une vie. S'il est nécessaire de tirer profit de ses expériences, il est d'autant plus important de tirer profit des expériences des autres et de leur savoir. De plus, il peut être agréable et parfois même efficace d'échanger pour trouver des solutions et pour avancer. Lorsque l'on cumule nos expériences, on multiplie les solutions.



Agir, c'est aussi s'engager socialement. Tout le monde en bénéficie :

- Nous-mêmes – Avoir le sentiment d'apporter concrètement quelque chose à quelqu'un ou s'impliquer devient une source de satisfaction personnelle et de fierté. Ceci favorise le sentiment d'accomplissement, l'estime et la confiance en soi ;
- Les personnes avec lesquelles nous collaborons – Partager permet de créer des liens et peut influencer positivement le quotidien ;
- La collectivité – Agir dans sa communauté permet de renforcer le tissu social pour en faire un endroit agréable à vivre.

# 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.

## POUR ALLER PLUS LOIN

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, DIVISION DU QUÉBEC (aujourd'hui Mouvement Santé mentale Québec). « Facteur de protection – Santé mentale et travail : le sens au travail », [en ligne].

[[www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/sens-au-travail\\_complet.pdf](http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/sens-au-travail_complet.pdf)]

(8 février 2017)

GANNAC, Anne-Laure. « La gratitude ça fait du bien », *Psychologies*, [en ligne].

[[www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien](http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien)]

(8 février 2017)

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. « Prenez une pause pour être bienveillant », [vidéo en ligne]. [[www.youtube.com/watch?v=Dv4zWhgaNN4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Dv4zWhgaNN4&feature=youtu.be)]

(8 février 2017) ; [article en ligne, p. 13].

[[www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/acs-0033c\\_coffreoutils\\_adulte\\_final.pdf](http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/acs-0033c_coffreoutils_adulte_final.pdf)]

(8 février 2017)



# EXERCICE EN SOLO : LE TABLEAU DE VISUALISATION

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Cibler un changement qui demande une action afin de visualiser un moyen de passer à l'action ;
- Stimuler la créativité et favoriser la réalisation d'objectifs par la visualisation ;
- Faire émerger des moyens de se mobiliser pour passer à l'action.

## 🔪 MATÉRIEL REQUIS

- Carton épais rigide noir
- Magazines
- Crayons de couleur et feutres
- Ciseaux
- Colle en bâton

## 🕒 DURÉE DE L'ANIMATION : 60 minutes

## 🔊 CONSIGNES

1. Ciblez un changement que vous souhaitez faire.
2. Prenez le temps de feuilleter les magazines.
3. Choisissez les images, les phrases, les mots qui représentent...
  - des moyens à prendre pour passer à l'action, actualiser ce changement ;
  - le but que vous souhaitez atteindre.
4. Collez-les sur le carton.
5. Décorez le carton.

6. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter des questions et réponses à votre tableau<sup>1</sup>. Elles peuvent vous aider à anticiper l'évolution de la situation, à vous projeter ou à trouver les moyens de surmonter les obstacles. Par exemple :

- Quelles compétences dois-je développer pour atteindre ma cible ? Lesquels de mes talents pourrais-je utiliser ?
- Quels défis de taille pourraient se présenter à moi ?
- Si je rencontre des obstacles ou des difficultés, comment vais-je réagir ? Quelles solutions pourrais-je envisager ?
- Quel soutien pourrais-je obtenir de mon entourage amical, familial ou professionnel (rétroaction [ou *feedback*], encouragement, mise en garde...)?
- Qu'ai appris de mes erreurs et échecs passés ? Que pourrais-je faire différemment cette fois ?

7. Placez ensuite votre tableau à un endroit stratégique de votre environnement. Il est important que les images attirent le regard.

## CONCLUSION

La réalisation d'un tableau de visualisation positive peut avoir un effet relaxant, voire thérapeutique. C'est un exercice à la portée de tous et pour tous les âges. Quand on cible ses objectifs, on a une bien meilleure idée de la direction à prendre et des moyens d'y parvenir. Définir un but et des actions donne de l'énergie, pousse à prendre des initiatives.

<sup>1</sup> APPRENDRE À ÉDUCUER. *Le tableau de visualisation positive : un formidable outil de motivation pour petits et grands*, [en ligne]. [<http://apprendreaeducuer.fr/tableau-de-visualisation-positive/>] (3 février 2017).



# ANIMATION EN GROUPE : LA CHAISE MUSICALE

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Offrir l'occasion aux personnes participantes de faire l'expérience du Plus Petit Pas Possible (PPPP) pour initier un changement dans leur vie.

Cette activité donne des indications sur la façon de s'adapter à un changement et de stimuler sa motivation à passer à l'action. Cet exercice met en lumière les traits de la personnalité d'un individu tels sa spontanéité, son adaptabilité, son esprit d'analyse, sa capacité à s'interroger, sa façon de remettre en question les demandes extérieures.

## 🕒 DURÉE DE L'ANIMATION : 20 minutes

## 🔊 CONSIGNES

1. L'animateur ou l'animatrice de l'atelier invite les personnes participantes à s'asseoir.
2. Une fois le groupe bien installé, l'animateur ou l'animatrice invite les personnes à changer de place.

## Réactions possibles

Chaque personne réagira à sa façon, selon sa personnalité. Certaines refuseront de bouger, certains le feront en maugréant, certaines afficheront un langage non verbal expressif alors que d'autres se prêteront à l'exercice de manière volontaire.

1. Une fois les personnes réinstallées, l'animateur ou l'animatrice leur demande :

- comment elles se sont senties quand elles ont reçu la consigne de changer de place ;
- comment elles réagissent devant un changement volontaire ou imposé et pourquoi ;
- ce qu'a été leur niveau d'inconfort ou de confort devant cette consigne.

2. Puis, l'animateur ou l'animatrice demande aux personnes de choisir un succès vécu et de parler des défis rencontrés, des obstacles surmontés, de la persévérance déployée et du temps requis pour y arriver.

## CONCLUSION

Un éléphant se mange une bouchée à la fois. Nous sommes en présence d'une consigne à la fois très simple mais un peu déstabilisante puisqu'elle touche à notre sentiment de sécurité (je suis assise à côté d'une personne que je connais), à nos choix (j'ai choisi ma place), à notre confort (même après être assis sur une chaise depuis peu, j'y suis confortable).

L'exercice illustre simplement ce que les changements peuvent provoquer dans nos vies. Qu'ils soient volontaires ou imposés, ces derniers peuvent entraîner un inconfort et nous déstabiliser. Dépasser cet inconfort peut nous permettre de réaliser certains de nos objectifs, d'ouvrir la porte à la nouveauté, à la réussite, et ultimement d'augmenter notre sentiment de fierté.

Quel changement voulez-vous opérer dans votre vie actuellement et quel PPPP (Plus Petit Pas Possible) pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour vous rapprocher de votre but ?





# 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 :
  - Qu'est-ce qui aide dans la société à relever de nouveaux défis?  
P. ex. : concernant le MILIEU SCOLAIRE, l'éducation continue des adultes me permet d'accéder à une nouvelle formation; quant à la COMMUNAUTÉ LOCALE, je participe à des activités à la Maison des jeunes, ce qui me demande de relever de nouveaux défis.
  - Comment puis-je contribuer au bien-être de ma communauté?  
P. ex. : concernant le MILIEU DE TRAVAIL, j'offre à mes employés et employées des occasions d'apprentissage et de développement; quant à l'ENVIRONNEMENT NATUREL, j'organise une journée ramassage de déchets dans ma ruelle ou dans le bois.
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](https://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Trousse_pedagogique/Trousse_pedagogique_finale.pdf)