

UNE VILAINE PETITE BOULE

Par Christiane Duchesne, écrivaine, scénariste et traductrice

Quand Darius-le-troll ouvrit les yeux ce matin-là, il sentit que le ciel allait lui tomber sur la tête. Enroulé dans sa lourde couverture de peau de lièvre, il referma les yeux. Bien loin au fond de lui se passait un phénomène étrange. On aurait dit une boule, oui, une vilaine petite boule coincée quelque part entre ses côtes. Il eut beau se coucher sur le ventre, se tourner sur le côté, s'allonger sur le dos, la boule suivait tous ses mouvements.

— Qui est là? chuchota-t-il en regardant le ciel encore sombre.

Rien, pas de réponse.

— Il y a quelqu'un? demanda-t-il encore.

Il entendit alors une voix grave, comme venue des profondeurs de la forêt.

— Je suis le Doute...

Darius se leva d'un bond. C'était donc ça! Et pourquoi, justement, ce matin? Le doute était en lui, planté là comme une mauvaise graine qui allait pousser, qui allait grandir, et jusqu'à quand?

Lorsqu'il voulut rouler sa couverture et la ranger entre les racines du grand chêne sous lequel il dormait chaque nuit, il s'aperçut que ses mains tremblaient. Il voulut siffler un grand coup pour appeler les trolls de la forêt, mais n'y arriva pas.

— Chêne, grand chêne, murmura-t-il en frappant l'écorce du grand arbre de ses petits poings. Chêne, dis-moi...

Le chêne ronflait doucement et ne répondit pas.

Tout à coup, Darius aperçut, émergeant de son terrier, le vieux troll Magnus, le bonnet de travers.

— Ah, Darius! se lamenta le vieux troll. Quel matin épouvantable!

— Que se passe-t-il, Magnus?

— Cette nuit, une boule m'a poussé au beau milieu du ventre et...

— À toi aussi? s'écria Darius.

Très haut au-dessus de leurs têtes, le grand chêne agita ses branches.

— Parlez moins fort! Je dors...

— Tu dormais, rectifia le vieux Magnus. Maintenant que tu ne dors plus, dis-nous, grand chêne, ce qui se passe!

— Nous avons tous les deux, enchaîna Darius, une vilaine boule au ventre. Une voix m'a dit qu'elle s'appelait le Doute. Toi, si grand, si fort, toi le plus solide chêne de toute la forêt, as-tu comme nous cette boule cachée quelque part au milieu de ton grand tronc?

Le grand chêne poussa un long soupir.

— Pauvres, pauvres de vous! Vous ne connaissiez donc pas la boule?

Darius et le vieux Magnus secouèrent si fort la tête que leurs bonnets tombèrent sur le sol.

— Écoutez-moi bien, dit le grand chêne. La boule nous attaque tous un jour ou l'autre. Et lorsqu'elle s'installe, vous vous dites que le ciel va vous tomber sur la tête...

— C'est exactement ça, répondirent Darius et le vieux Magnus d'une même voix.

— Vos mains tremblent? demanda le grand chêne.

— Oui, dit Darius.

— Et moi, ajouta le vieux Magnus, je crois que mes idées tremblent aussi!

— Sachez, murmura le grand chêne, que moi aussi, la boule m'a déjà attaqué...

— Vous! Qu'avez-vous fait pour vous en débarrasser? demanda le vieux Magnus.

— Je vous regarde vivre... Vous ne le savez pas, mais vos petits bonheurs me rendent heureux.

— Que racontez-vous là? dit Darius.

— Comme je vous dis! Je vous regarde, vous, les petits trolls, mener votre vie paisible à mes pieds, je vous écoute rire, je vous observe quand vous dansez sous la lune... Je vous ai entendus parler de moi. Toi, cher petit Darius, tu as dit un soir combien vous étiez heureux de vivre bien à l'abri, tout près de moi et...

Le vieux Magnus ramassa son bonnet et se l'enfonça solidement sur la tête. Darius fit de même. Ils se regardèrent tous les deux, fort intrigués.

— Vous voulez dire, demanda Darius, nous, si petits que nous soyons...

— Oui, si petits que vous soyez, vous avez su apporter à un arbre aussi grand que moi une sorte de bonheur, une belle confiance qui a fait fondre la boule qui montait lentement jusqu'à mes branches.

Le vieux Magnus releva la tête et prit le temps d'observer l'immense toit que formaient au-dessus de lui les branches du grand chêne.

— Je vois, dit le vieux Magnus.

— Tu vois quoi? chuchota Darius.

— Je vois, déclara le vieux Magnus, que nous sommes à l'abri sous ce si beau feuillage. Je vois que le grand chêne nous protège et nous protégera toujours, et je sens tout à coup fondre la...

— Chut, fit le grand chêne. N'en dis pas plus, Magnus. Et sache que je suis là pour vous comme vous êtes là pour moi.

— C'est un secret? demanda timidement Darius.

— Surtout pas, répondit le grand arbre en agitant ses branches. Surtout pas...



COFFRE À OUTILS 2011

Nous souhaitons remercier toutes les personnes qui ont contribué à la création des outils de la Semaine nationale de la santé mentale 2011 pour leur engagement, leur détermination ainsi que le partage des compétences et des connaissances auquel elles se sont livrées. (Leurs noms apparaissent en ordre alphabétique.)

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, *ACSM-Division du Québec*

Comité de la SNSM – Édition 2011 :

Claire Bégin, *ACSM-Chaudière-Appalaches*

Johanne Bouchard, *ACSM-Saguenay*

Carole Chevarie, *ACSM-Côte-Nord*

Anne Echasseriau, *ACSM-Division du Québec*

Nancy Guillemette, *ACSM-Lac Saint-Jean*

Shakti Lafontan, *ACSM-Québec*

Suzanne Lemire, *ACSM-Division du Québec*

Renée Ouimet, *ACSM-Division du Québec*

Comité consultatif du Coffre à outils :

Barbara Bouchard, conseillère clinique,
Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations, Équipe mieux-être mental

Anne Echasseriau,
ACSM-Division du Québec

Catherine Geoffroy, M. Sc., présidente,
Association québécoise en gérontologie, et rédactrice en chef,
revue Vie et vieillissement

Aline Lévesque, MBA, coach de vie et formatrice

Renée Ouimet,
ACSM-Division du Québec

Louis Poirier, chef d'unité scientifique,
Développement des individus et des communautés, INSPQ

Cécile Rousseau, pédopsychiatre,
CSSS de la Montagne, et professeur, *Université McGill*

Michael Sheenan, juge de paix à la retraite

Réjean Simard, psychologue et membre du CA,
ACSM-Division du Québec

Linda Turcotte, M. Sc. c. o., conseillère en gestion des
ressources humaines et psychothérapeute

AuteurEs :

Caroline Biron, psychologue et professeure en gestion
de la santé et de la sécurité du travail,
Université Laval

Catherine Geoffroy, M. Sc., présidente,
Association québécoise en gérontologie, et rédactrice en chef,
revue Vie et vieillissement

Natacha Joubert, Ph. D., psychologue et experte-conseil,
Promotion de la santé mentale des populations

Karen Larocque, psychologue spécialisée en autodéveloppement

Louise Latraverse, comédienne et porte-parole de la SNSM

Nicole Makridis, M. S.s., travailleuse sociale,
CSSS du Cœur-de-l'Île, et chargée de cours,
École de service social, Université de Montréal

Linda Turcotte, M. Sc. c. o., conseillère en gestion des
ressources humaines et psychothérapeute

Porte-parole de la Semaine :

Louise Latraverse, comédienne

Graphisme, illustrations et mise en page :

Rouleau Paquin design communication

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Relations de presse :

André Beaulieu

Traduction :

Lise Laberge

Commanditaires de l'édition 2011 de la SNSM :

le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Desjardins Sécurité financière

l'Ordre des psychologues du Québec

Léger Marketing

Nous remercions tous les partenaires qui agissent comme relayeurs en distribuant les outils de la Semaine et en générant des activités de sensibilisation dans leurs réseaux respectifs ainsi que les municipalités, les villes et le gouvernement du Québec qui annoncent publiquement la Semaine.

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale –
Division du Québec

ISBN : 978-2-9812371-0-1

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011



TABLE DES MATIÈRES

UNE VILAINE PETITE BOULE par Christiane Duchesne	1
COFFRE À OUTILS 2011	2
TABLE DES MATIÈRES	3
<hr/>	
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE	4
QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?	4
LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM) A 60 ANS	5
MERCI DE ME FAIRE CONFIANCE, ÇA ME DONNE DES AILES! par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	6
UNE SEMAINE QUE J'AI ENVIE DE PASSER AVEC VOUS par Louise Latraverse	7
<hr/>	
JEUNES	
SI AU LIEU DE DIRE...	8
LE LIEN : FONDEMENT DE LA CONFIANCE DE L'ENFANT ET DU JEUNE par Nicole Makridis	8
RÉINVENTER LA CONFIANCE par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	10
OUTILS LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT. ÎLOT PAR ÎLOT...	11
CONNAIS-TU TON RÉSEAU ?	12
SACHEZ PASSER LE RELAIS!	14
TRUCS LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT!	15
EXEMPLES ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	15
<hr/>	
ADULTES	
SI AU LIEU DE DIRE...	16
LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI : COMMENT L'AUTRE PEUT-IL Y CONTRIBUER ? par Karène Larocque	16
LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE par Natacha Joubert	18
OUTILS « LA CONFIANCE SE GAGNE EN GOUTTES ET SE PERD EN LITRES. » –Jean-Paul Sartre	20
L'ALPINISTE QUI DORT EN VOUS!	21
TRUCS RÉAPPRENDRE À RESPIRER POUR SOUTENIR LA CONFIANCE!	22
CRÉER DES ALLIANCES	22
EXEMPLES ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	23
<hr/>	
TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS	
SI AU LIEU DE DIRE...	24
LE LIEN DE CONFIANCE AU TRAVAIL par Caroline Biron	24
QUAND L'ÉCOLE DEVIENT AUSSI ENTREPRISE ET... LIEU DE CONFIANCE Anne Echasseriau	26
OUTILS CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE POUR DONNER DES AILES À VOTRE ÉQUIPE ET LUI FAIRE PRENDRE SON ENVOL	28
TRUCS ET POURQUOI PAS ?!	29
<hr/>	
PERSONNES AINÉES	
SI AU LIEU DE DIRE...	30
LA CONFIANCE EN SOI : LOIN D'ÊTRE ACQUISE DÉFINITIVEMENT AVEC L'ÂGE! par Catherine Geoffroy	30
VIEILLIR ET GARDER SA CONFIANCE : PAS TOUJOURS FACILE! par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	32
OUTILS NOS RESSOURCES... EN 3D!	33
TRUCS QUELQUES MOYENS POUR RENFORCER SA CONFIANCE SUR LE PLAN PERSONNEL ET INDIVIDUEL	34
EXEMPLES ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	34
<hr/>	
MÉDIAGRAPHIE	35
<hr/>	
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM	36



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Bref historique

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires au Canada. Elle compte douze regroupements provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays.

Réseau québécois de l'ACSM : *L'énergie d'une association! La force d'un réseau!*

L'ACSM-Division du Québec a vu le jour en 1955. Elle travaille en collaboration avec dix filiales. Cette collaboration entre les filiales et la Division du Québec crée la force du réseau.

Visitez les sites des filiales pour découvrir leurs activités, leur diversité et l'aide proposée dans votre région. (*Coordonnées disponibles à la page 36*)

- ACSM-Bas-du-Fleuve
- ACSM-Chaudière-Appalaches
- ACSM-Côte-Nord
- ACSM-Haut-Richelieu
- ACSM-Lac-Saint-Jean
- ACSM-Montréal
- ACSM-Québec
- ACSM-Rive-Sud de Montréal
- ACSM-Saguenay
- ACSM-Sorel/Saint-Joseph/Tracy



Mission

La Division du Québec est un organisme communautaire voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale ainsi qu'à la réalisation d'activités se rapportant à la question et destinées à l'ensemble de la population.

Services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

Le réseau québécois de l'ACSM joue un rôle important sur les plans de l'information, la sensibilisation et la référence, en particulier au chapitre de la prévention et de la promotion de la santé mentale.

Le réseau offre de nombreux programmes et activités élaborés pour répondre aux besoins du milieu. Ces programmes et activités visent à améliorer le bien-être des individus et à prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale. La force du réseau repose en bonne part sur le partenariat que chacune des filiales et la Division développent assidûment entre elles et avec des organismes de divers milieux concernés par la santé mentale.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter, à court, à moyen ou à long terme, aux diverses situations de la vie faites de joies et de frustrations, de moments heureux et difficiles, de problèmes à résoudre. Elle éprouve un certain sentiment de bien-être avec elle-même et dans ses relations avec les autres. Lorsque son milieu favorise son épanouissement, il contribue à sa bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas quelque chose de statique, elle fluctue selon les événements. On peut dire qu'une bonne santé mentale correspond à l'une ou l'autre situation suivante :

- Être capable d'aimer la vie;
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs;
- Nouer et entretenir des relations avec les autres;
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres;
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible;
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment;
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'organismes ou de personnes spécialisés lorsqu'on vit des moments difficiles;
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner;
- Parvenir à établir un équilibre qui nous convient entre divers aspects de notre vie – physique, psychologique, économique, spirituel et social.



Il est important de préciser que la santé mentale ne se définit pas par l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut, par exemple, vivre avec une maladie mentale tout en éprouvant un bien-être mental susceptible de se refléter dans des relations satisfaisantes ou dans un emploi épanouissant. À l'inverse, il arrive que nous ne parvenions plus à maintenir notre équilibre mental sans pour autant souffrir d'une maladie mentale.

Notons par ailleurs que la santé mentale est liée tant aux valeurs collectives qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la santé mentale est considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les individus¹.

LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM) A 60 ANS

La Semaine nationale de la santé mentale marque le début de notre campagne annuelle qui a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

La Semaine fait donc la promotion d'éléments aidant à conserver une bonne santé mentale. Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes est aussi important que manger sainement et faire de l'exercice physique. Des exemples de ces actions : reconnaître ses forces et ses capacités; créer et entretenir des relations avec les autres; avoir accès à des espaces de création. De tels comportements aideront les individus à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter différents malaises voire certaines maladies.

La campagne *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*

Cette campagne a débuté en 2009 et s'étendra jusqu'en 2016. Pourquoi s'intitule-t-elle *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*? Parce que c'est ensemble, individuellement et collectivement, que nous pouvons agir en vue de mettre en place les conditions nécessaires à une bonne santé mentale. Ainsi, tout au long des huit ans de la campagne, nous soutenons le développement d'habiletés, de compétences et de stratégies qui permettent de faire face aux événements difficiles de la vie et de mieux s'y adapter. C'est ce que les experts nomment « les facteurs de protection en santé mentale ». Chaque année apporte son slogan particulier.

Édition 2011 : *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!*

L'édition 2009 faisait la promotion du sentiment d'identité à travers la connaissance de ses forces, ses capacités et ses difficultés propres, et la reconnaissance par son entourage. Slogan : *On gagne à se RE-connaître.*

L'année 2010 mettait de l'avant le sentiment d'appartenance, remède crucial contre la solitude sociale à laquelle nous devons de plus en plus faire face. Slogan : *Es-tu bien entouré? Un réseau, ça se construit.*

En 2011, nous souhaitons aborder la confiance. Le slogan *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!* permet de traiter de la confiance non seulement d'un point de vue individuel, mais sous un angle plus général en insistant sur le fait que la construction du sentiment de confiance chez quelqu'un relève de la responsabilité de tous. Dans le présent coffre à outils, nous appuyons sur le rôle que tout un chacun tient dans le développement de la confiance de l'autre. Ceci prend différentes formes : paroles valorisantes, regard bienveillant, gestes attentifs, soutien à l'apprentissage et autres. Quelles sont les personnes qui m'encouragent? Comment puis-je construire ou développer la confiance chez l'autre? Est-ce que les messages véhiculés par la société peuvent blesser ou affaiblir la confiance? Puisque la confiance s'inscrit dans l'agir, alors agissons ensemble!

Des outils de sensibilisation

En plus du présent coffre à outils, d'autres moyens de communication ont été créés pour renforcer la campagne. Des affiches, des signets et des napperons sont distribués auprès de l'ensemble de la population. Un site Internet met à la disposition du public des articles, deux vidéoclips pour les enfants, des trucs, des outils et des informations supplémentaires sur la santé mentale. Enfin, un dépliant et une conférence s'adressent plus particulièrement au milieu du travail.

¹ Evans, Robert G., Morris L. Barer et Theodore R. Marmor (1996). *Être ou ne pas être en bonne santé. Biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.



merci de me faire confiance

Ça me donne des ailes!

Par Renée Ouimet et Anne Echasseriau, ACSM-Division du Québec

La confiance n'est pas innée, illimitée ou totale, à toute épreuve. Elle s'acquiert avec le temps, petit à petit. Elle se construit à travers nos expériences et les gestes que nous posons, mais aussi à travers le regard positif que les autres posent sur nous. Jean-Paul Sartre disait que « la confiance se gagne en gouttes et se perd en litres ». Comme la confiance est pour les individus une ressource aussi importante que l'eau, on se doit collectivement d'être attentif aux messages que nous véhiculons.

La confiance est une évaluation réaliste et ponctuelle qui nous permet de croire que nous avons les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. La confiance, c'est croire que nous avons ce qu'il faut pour affronter une situation.

Comme le propose le psychanalyste américain Erik Erikson, les premières gouttes de la confiance se gagnent quand nous sommes tout petits, entre 0 et 18 mois. Elles se forment dans la relation équilibrée et satisfaisante entre le bébé et les personnes qui le veillent, dans la façon dont ces personnes donnent à l'enfant et reçoivent de lui. Le fait de sentir qu'on prend soin de lui, qu'on répond à ses besoins donne à l'enfant la confiance en soi et en autrui. Cette expérience s'inscrit dans sa première réussite sociale : celle de laisser s'éloigner l'adulte de son champ de vision sans manifester d'anxiété ou de colère parce qu'il vit avec la certitude qu'on s'occupera de ses besoins. Dans le cas contraire, une méfiance s'installera et aura des conséquences sur sa vie.

Ce sont là les premières gouttes, mais tout au long de la vie on peut se créer des îlots de confiance à travers les expériences et les personnes rencontrées. La confiance se tisse, mais elle peut être ébranlée lors d'une perte d'emploi, d'un processus migratoire, d'une peine d'amour, d'une rumeur lancée sur Internet. Elle est touchée lorsque nous omettons de représenter dans les médias une partie de la population, lorsque nous perpétons des modèles stéréotypés, lorsque nous parlons d'un groupe social ou d'un milieu comme d'un tout homogène caractérisé par ses différences. La confiance fluctue dans le temps. Nous pouvons parfois en manquer ou la voir diminuer. Mais cela signifie aussi qu'on peut la retrouver et la rebâtir. C'est dans l'action et dans la répétition de nos actes que s'inscrit la confiance. Cela suppose donc des efforts et de la persévérance.

La confiance est motivante, elle contribue à l'épanouissement de celui ou celle qui la reçoit, d'où notre slogan *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!* La confiance agit comme un tremplin qui nous donne la force et la liberté d'agir et de voler de nos propres ailes.



De même que la confiance est un trésor que nous recevons et dont nous devons prendre soin, à notre tour nous devons donner la nôtre avec discernement et considération. La confiance passe par l'écoute, le soutien et la compassion. Elle se crée dans le lien et la communication. Elle est le reflet des croyances, des attentes et des espoirs que nous avons envers les autres et que les autres ont envers nous. Avoir confiance, c'est avant tout laisser l'autre s'exprimer même si cela suppose qu'il le fasse d'une manière différente de la nôtre. Si un regard bienveillant peut nous valoriser, un regard malveillant peut nous blesser.

Notre campagne 2009-2016 s'intitule *Être bien sans sa tête ça regarde tout le monde*. Ce message soutient l'idée que c'est notre attitude individuelle et collective qui peut créer la confiance.

Ce coffre à outils vous propose des textes et des témoignages sur l'importance de la confiance dans nos vies. Au fil des pages, suivez les huit clés pour la renforcer. Découvrez des trucs et des exercices qui vous aideront à développer des techniques pour la construire, la maintenir et la transmettre.



Une semaine que j'ai envie de passer avec vous

Par Louise Latraverse, comédienne et porte-parole de la SNSM



La Semaine nationale de la santé mentale. Bien sûr!

On entend parler de santé physique à longueur d'année, mais la santé mentale demeure le parent pauvre de la famille.

Pour se garder en forme physiquement, il faut faire de l'exercice, bien manger, bien respirer, ne pas être trop stressé.

Mais pour se garder en forme mentalement, qu'est-ce qu'on fait ?

Par quoi commence-t-on ? Quelle est la première chose qui monte, qui vous vient à l'esprit ?

– Euh... j'sais pas trop, euh... pas avoir trop de problèmes, pas trop s'en faire ?...

– Oui, mais quand il y a des problèmes, qu'est-ce qu'on fait pour les régler ?

– Euh... pas trop paniquer, euh... respirer par le nez...

Parmi toutes les personnes à qui j'ai posé la question, aucune n'a osé nommer « la confiance ». Et pourtant...

N'est-elle pas la base des choix et des décisions que nous avons à prendre dans la vie ?

On l'entend souvent. Et je me le dis moi-même :

– Oh non, j'suis pas assez bonne, ou, ça les intéressera pas, ou, j'y arriverai pas...

La peur malade de ne pas être à la hauteur, d'oser peut-être gagner, de réaliser ses rêves.

Et puis, la possibilité d'être heureux...

Il faut avoir confiance en soi pour croire au bonheur.

Avoir l'assurance qu'on est capable de mettre un pied devant l'autre jusqu'à l'obtention du but qu'on s'est fixé.

Croire en soi et en les autres avec qui nous aurons à partager nos vies.

« Confiance », ce mot magique qui semble appartenir à quelqu'un d'autre, est accessible à toi, à vous, à nous.

S'approprier ce mot cette année. « CONFIANCE ».

Vous trouverez dans le coffre à outils et sur le site Internet [êtrebiendanssatete.com](http://etrebiendanssatete.com) des outils pour reconnaître et faire place à cette confiance tant convoitée.

LA CONFIANCE qui donne des ailes.

Nous réfléchissons et échangerons des idées pour nous permettre d'arriver jusqu'à LA CONFIANCE.

Et même d'y toucher.



Clé 1

pour développer sa confiance

Se sentir aimé et apprécié pour ce que nous sommes nous donne des ailes. S'aimer soi-même pour ce que nous sommes ravive notre confiance en nous.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)



SI AU LIEU DE DIRE...

Avez-vous déjà dit ou pensé que « tous les Noirs sont bons au basket-ball » et que « toutes les femmes conduisent mal » ? Si les stéréotypes peuvent être positifs, ils sont souvent négatifs, sans compter qu'ils généralisent des caractères à l'ensemble d'une communauté. Plusieurs groupes ont eu à souffrir des effets pervers des stéréotypes et de la mauvaise image que les médias projetaient d'eux.

Si nous soulignons le caractère unique de tout être humain, la richesse des différences entre les personnes, les nuances existantes, les apports culturels des différentes communautés, **au lieu de** répéter les clichés sociaux négatifs qui circulent dans les médias ou dans l'opinion publique générale, **nous pourrions** apprendre à nous connaître, à nous respecter, à nous écouter et à nous faire confiance.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI : COMMENT L'AUTRE PEUT-IL Y CONTRIBUER ?

Par Karène Larocque, psychologue spécialisée en autodéveloppement

On confond souvent la confiance et l'estime de soi. Ces deux concepts sont pourtant bien différents l'un de l'autre. L'estime de soi repose sur l'évaluation que l'on fait de notre propre VALEUR; tandis que la confiance en soi repose sur l'appréciation de notre CAPACITÉ à faire quelque chose. L'estime de soi découle essentiellement de la fidélité à soi-même. C'est le résultat de notre conformité à nos émotions, nos besoins, nos limites et nos valeurs. La confiance en soi s'appuie sur l'expérience que nous avons acquise dans un domaine particulier. On découvrira dans ce texte les caractéristiques de la confiance en soi et de son développement.

Attention : le manque de confiance, l'insécurité et la peur sont souvent sains

Ne pas avoir confiance lorsqu'on est exposé à un domaine qui nous est inconnu, où on est débutant est tout à fait normal. Le sentiment de confiance vient précisément avec l'expérience! Nombre d'individus interprètent à tort tout manque de confiance comme une faiblesse. Et plutôt que de se lancer et acquérir une expérience comme un débutant, avec un sentiment normal et sain d'insécurité, ils optent pour l'évitement. Or, c'est en évitant l'expérience qu'on entretient notre insécurité et qu'on prive notre confiance d'une occasion de se développer.

La contribution de l'autre :

- Transmettre les informations suivantes :
 - Un manque de confiance n'est pas nécessairement un problème;
 - La confiance se bâtit avec l'expérience;
 - Il est tout à fait sain de ne pas être confiant lorsqu'on débute dans un domaine;
 - Tous les humains, même adultes et matures, ressentent de la peur lorsqu'ils font face à l'inconnu.

Reconnaître comme normales la peur et l'insécurité :

- Pour reconnaître la peur tout en encourageant l'action, on pourrait dire : « Je comprends que tu aies peur, c'est tout à fait normal dans un contexte nouveau! Plus tu prendras de l'expérience, plus la peur diminuera! »

La confiance s'applique toujours à un domaine particulier

On entend parfois une personne affirmer qu'elle n'a pas confiance en elle sans pour autant associer cette difficulté à un domaine particulier. Comme si ce problème affectait l'ensemble de ses habiletés. Pourtant, lorsqu'on affirme une telle chose, on fait toujours allusion à une habileté particulière.

La contribution de l'autre :

- Inviter la personne à établir clairement le domaine dans lequel elle considère manquer de confiance. Cela a pour effet de circonscrire le problème qui paraît alors moins lourd à affronter. Le « je n'ai pas confiance en moi » deviendra, par exemple, « je n'ai pas confiance en ma capacité de m'exprimer en public ». De plus, cette nouvelle formulation indique dans quelle direction travailler pour acquérir cette confiance tandis que la première formulation laisse le problème entier sans suggérer de piste de solution.

La confiance se bâtit par l'accumulation d'une expérience

La seule voie pour atteindre la confiance en soi est celle de l'expérience. Ce n'est qu'en accumulant une expérience dans un domaine que l'on peut développer un sentiment de confiance dans ses capacités.

Lorsqu'il y a absence d'expérience, on parle de foi plutôt que de confiance. Cependant, cette foi en sa capacité de réussir facilite l'apprentissage et le développement d'une nouvelle habileté. Plusieurs, pourtant, se croient incapables de réussir et ne tentent même pas l'expérience!

La contribution de l'autre :

- Transmettre l'information suivante :
 - Ce n'est qu'en expérimentant qu'on peut acquérir de la confiance en soi;
- Valoriser l'essai avant l'abandon.



Clé 4

pour développer sa confiance

La passion demande de s'investir dans un domaine qui nous intéresse et nous plaît tout particulièrement. Dans nos forces se trouve la confiance qui alimentera nos succès.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)





Le droit à l'erreur

Avant de maîtriser une nouvelle habileté, on est d'abord débutant. Et lorsqu'on est débutant, il est tout à fait normal de faire des erreurs, de se tromper. Ce droit à l'erreur est nécessaire au développement de la confiance.

Non seulement l'erreur est normale et saine, mais elle contient de l'information importante. Cette information nous éclairera en particulier sur les ajustements à apporter pour rendre l'entraînement plus efficace. Lorsqu'on fait une erreur, il suffit de nommer clairement la leçon qu'on en tire et d'en tenir compte par la suite. À partir de ce moment, on ne pourra plus parler d'erreur puisqu'on aura converti cette dernière en apprentissage!

La contribution de l'autre :

- Aborder l'erreur comme une étape normale, voire incontournable du développement d'une habileté nouvelle;
- Montrer à convertir les erreurs en apprentissages en invitant la personne concernée à nommer les leçons qu'elle tire de chaque erreur commise.

Pour un entraînement efficace, une dose calculée de risque est nécessaire

Lorsqu'on s'entraîne, on doit traverser une zone d'inconfort pour se développer. Un peu comme lorsqu'on s'étire pour développer sa flexibilité et qu'on doit demeurer dans une zone d'inconfort. Si on limite l'étirement en s'arrêtant avant de sentir cet inconfort, on ne se développe pas. À l'inverse, si on va trop loin, on risque de se blesser; il nous faudra alors un moment pour nous soigner et nous remettre en forme avant de reprendre l'entraînement.

Il en est de même pour toute habileté qu'on tente de maîtriser. La peur peut ici avoir un rôle équivalent à la sensation d'étirement dans un muscle. On doit la sentir sans aller trop loin. Lorsqu'on perçoit une expérience comme intolérable et terrifiante, cela peut indiquer que l'on n'a pas encore les capacités nécessaires pour y faire face. Il faut alors diminuer le niveau de difficulté afin de la rendre tolérable. Une dose de risque est nécessaire, mais il faut aussi respecter son rythme. La peur sera donc la mesure m'indiquant les expériences à faire qui me permettront de me développer : toute expérience inconfortable ET tolérable est une occasion de développer ses habiletés et de bâtir sa confiance.

La contribution de l'autre :

- Valoriser la prise de risque;
- Valoriser le respect de son rythme.

Savoir s'entourer

Plusieurs attitudes (savoir-être) ont un rôle important à jouer dans le développement du sentiment de confiance : être audacieux pour prendre des risques, être respectueux de son rythme, être persévérant, valoriser le changement et le développement personnel. Une attitude ne s'acquiert ni par l'expérience ni par l'accumulation des connaissances. Une attitude se développe par le biais de modèles. En effet, pour acquérir les attitudes centrales dans le développement de la confiance, il est nécessaire de s'entourer de

gens adoptant ces mêmes attitudes. Évidemment, il est tout aussi nécessaire de réduire ses contacts avec les individus qui adoptent des attitudes opposées.

La contribution de l'autre :

- Inviter la personne à identifier dans son entourage les individus audacieux, respectueux de leur rythme, valorisant le changement et le développement; et lui recommander d'augmenter la fréquence de ses contacts avec ces individus;
- Inviter la personne à identifier dans son entourage les individus qui adoptent les attitudes opposées à celles précédemment nommées; et lui recommander de diminuer la fréquence de ses contacts avec eux.

Le moyen par excellence de contribuer à la confiance chez l'autre

Si vous désirez favoriser le développement de la confiance des personnes qui vous côtoient, sachez que vos actions enseignent davantage que vos paroles! En réalité, les gens apprendront de ce que vous faites et non de ce que vous dites. La voie royale pour favoriser la confiance chez vos proches est d'être un modèle qui concrétise les façons d'être et de faire qui mènent à la confiance!

Le modèle idéal de la contribution de l'autre :

- Se donner le droit d'avoir peur dans un contexte nouveau;
- Se montrer inquietE dans un contexte nouveau;
- Toujours compléter sa phrase « Je n'ai pas confiance en moi » en nommant précisément le domaine dans lequel on manque de confiance;
- Se croire capable de devenir confiant si on s'entraîne;
- Être audacieux ou audacieuse et prendre des risques calculés;
- Respecter son rythme et son propre niveau de développement;
- Faire ouvertement des erreurs;
- Toujours convertir ses erreurs en apprentissages;
- Être persévérantE, ne pas abandonner avant d'avoir fait plusieurs essais;
- S'entourer de personnes bienveillantes à son égard.

La voie royale est donc d'incarner soi-même les attitudes qui favorisent le développement de la confiance. En devenant soi-même un tel modèle, nous contribuons à ce que toutes les personnes qui nous côtoient acquièrent ces attitudes. Au bout de cette route, une récompense attend toutes ces personnes modèles : l'acquisition de leur propre confiance!

Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde.

– Gandhi

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.

–Mark Twain



LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE

Par Natacha Joubert, Ph. D., psychologue et experte-conseil, Promotion de la santé mentale des populations

C'est fou comme on a de la difficulté à s'aligner sur ce que l'on veut! On veut l'amour, la confiance, la santé, la joie, l'unité et la paix pour tous. On met par contre pratiquement toute notre attention et nos énergies sur ce que l'on ne veut pas, c'est-à-dire sur nos peurs, nos maladies, nos souffrances, nos épreuves et nos dissensions. Cherchez l'erreur!

Une culture de la méfiance

Nous dépensons énormément de temps, d'efforts et d'expertise à dénombrer, diagnostiquer et analyser les innombrables maladies, conflits, injustices, misères et problèmes de toutes sortes dont nous sommes victimes et à en débattre. Nous n'avons qu'à regarder le contenu des bulletins de nouvelles ou des émissions d'affaires publiques pour nous rendre compte à quel point ces sujets occupent une place importante dans nos vies et combien nous sommes passés maîtres en la matière. Jour après jour, il est abondamment question de la nouvelle menace, du nouveau mal ou du nouveau drame qui nous guette ou nous frappe.

Et ce n'est pas tout. L'ennemi est maintenant partout. On ne peut plus faire confiance à personne, avec ou sans cravate. On risque à tout moment de se faire bernier par des individus sans scrupules, voire par nos propres parents et amis.

Est-il seulement possible de nous protéger ou de nous mettre à l'abri de tous ces dangers? Si l'on en croit tout ce qui est dit, pas vraiment. Nous sommes tous à risque. Nous sommes tous condamnés à subir un jour ou l'autre au moins un, et fort probablement plusieurs de ces maux. Ce n'est qu'une question de temps.

À toutes ces menaces et ces souffrances que nous infligent le monde et les autres, il faut ajouter nos non moins innombrables peurs, doutes, limites, tares et torts, d'où notre douloureux sentiment d'infériorité, d'insuffisance, d'insatisfaction, d'inadéquation, d'aliénation, d'isolation et d'impuissance. Il faut néanmoins continuer à se battre inlassablement contre ces misères qui nous affligent les unes après les autres. La vie est un perpétuel combat. Jusqu'à la mort, il faut lutter!

Commencez-vous à ressentir une petite nausée? Sentez-vous poindre en votre for intérieur une certaine lassitude... et même, une espèce de résistance? C'est bon signe! Vous réagissez, vous vous dites que tout cela n'a pas de sens. Et vous avez raison. Cette situation est plutôt délirante. Nous avons fait de la méfiance et du jugement sur soi, sur les autres et sur le monde le thème central de nos vies et de notre culture tout entière.

Fort heureusement, nous sommes aussi capables de grands élans de confiance. Nous avons été nombreux, par exemple, à ressentir et à partager la solidarité et la joie qui ont entouré le sauvetage des mineurs au Chili. La puissance d'attraction qui se dégage d'un événement comme celui-là est si grande qu'elle nous interpelle, nous touche, nous rassemble et nous élève, au point même d'en oublier pour un

instant nos propres misères et souffrances. Nous devenons un seul cœur qui bat et nous nous réjouissons à l'unisson. Bien que les situations qui entraînent un élan de confiance et d'unité d'une telle ampleur se produisent plus rarement que celles qui nous affligent et nous divisent au quotidien, elles n'en révèlent pas moins une part importante de ce que nous sommes réellement. Voyons-ça d'un peu plus près.

Choisir la confiance

D'une manière générale, on définit la confiance en soi et dans les autres comme une attitude ou un sentiment qui se développe sur la base de nos expériences avec les gens et les choses. L'enfant qui grandit dans un environnement lui procurant amour et sécurité apprendra à se faire confiance et à faire confiance à son entourage. Il faut cependant savoir que le développement de la confiance ne procède pas seulement de notre rapport aux choses extérieures. Ainsi, la confiance est possible même chez les personnes qui ont connu des conditions de vie difficiles et des relations malsaines durant l'enfance et bien au-delà.

En fait, il vient un moment dans la vie où l'on comprend que, fondamentalement ou dans son expression la plus consciente, la confiance est d'abord et avant tout un choix que l'on fait ou une décision que l'on prend et non la simple résultante de nos interactions avec les gens et les événements. Il faut choisir la confiance pour faire l'expérience de la confiance, tant avec soi qu'avec les autres. L'élan de confiance qu'a suscité le retour à la surface des mineurs chiliens montre bien que la confiance est en chacun de nous et qu'elle est prête à jaillir sitôt qu'on lui en donne la chance. En fait, la confiance nous vient spontanément lorsque nous parvenons à oublier ou à dépasser la peur et la méfiance pour un moment. En outre, nous avons tous fait l'expérience d'une personne ou d'une situation qui a fait appel à ce que l'on a de meilleur en nous. C'est là précisément que réside notre confiance. C'est là que se trouve notre vraie nature, notre véritable identité.

S'exercer à la confiance

Choisir la confiance dans un monde dominé par la méfiance, c'est choisir *autrement*, pour ne pas dire naviguer à contre-courant, et cela demande de la volonté, de la détermination et de la vigilance. C'est un choix qu'il faut renouveler et mettre en pratique tous les jours tant la tendance au jugement et à la victimisation est forte et omniprésente.

Voici quelques suggestions pour vous aider à y arriver. Dans un premier temps, il est important de prendre conscience





Clé 5

pour développer sa confiance

L'audace développe la confiance en soi. Elle invite à vaincre sa retenue, à avoir le courage d'être soi, à ne pas craindre le risque et à oser s'affronter à ce qui paraît difficile. L'audace, c'est oser dire, entendre, se risquer et prendre sa place.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)

des jugements que l'on porte sur soi et sur les autres. On juge constamment, quotidiennement, souvent même sans s'en rendre compte. Ce ne sont pas chaque fois de gros jugements. N'empêche. Ils nous font du tort, nous rabaissent et surtout ne laissent pas de place à la confiance.

Qu'il s'agisse des nôtres ou de ceux des autres, les jugements reposent toujours sur notre propre interprétation des choses. Et toujours nous interprétons à partir de la perception que nous avons de nous-mêmes ou plus exactement de la valeur que nous nous accordons. De manière générale, nous avons plutôt tendance à nous dévaloriser et à nous arrêter à tout ce qui, à notre avis, ne fonctionne pas en nous. Pas étonnant que nous soyons si durs dans nos jugements envers les autres ou que nous recevions les jugements des autres comme des attaques. Chaque jugement porté sur les autres est un jugement sur soi. Et chaque fois que les jugements des autres nous atteignent et nous blessent, c'est que nous les croyons vrais!

Dans un deuxième temps, il faut décider de cesser de porter autant de jugements et se donner des moyens ou des trucs pour y parvenir. Par exemple, on colle dans un coin de son miroir, de son agenda ou de son écran d'ordinateur un post-it qui nous rappelle notre décision. D'autre part, les autres, c'est-à-dire nos parents, nos amis, voisins ou collègues sont nos meilleurs guides dans ce processus, car il est plus facile d'apercevoir les jugements que l'on porte sur eux ou qu'ils semblent porter sur nous que ceux que nous portons sur nous-mêmes. Or, rappelez-vous, tous les jugements, ceux qu'on projette sur les autres pour se défendre ou ceux que l'on reçoit comme des attaques ne sont, en fait, que le reflet des jugements que l'on porte sur soi (voir schéma). Nous sommes d'abord et avant tout victime de nous-même. Il importe donc d'être attentif aux pensées, aux propos et aux gestes que nous avons à notre égard autant qu'à celui des autres. De deux choses l'une : ou ils nous font du bien et nous élèvent, ou ils nous font mal et nous écrasent.

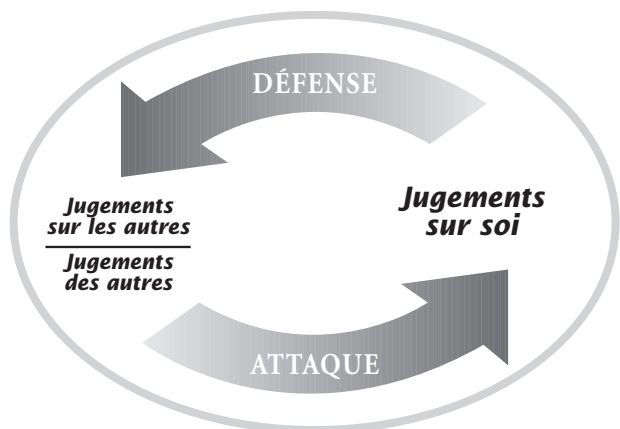
Surtout, évitez de vous juger d'avoir jugé! Lorsque vous constatez après coup ou sur le coup que vous êtes « encore » en train de juger ou de vous sentir jugé, renouvelez votre choix dans la confiance, la confiance en votre propre valeur, et lâchez prise du jugement. Avec le temps, de la patience et de la douceur, on parvient vraiment à diminuer la fréquence des jugements. Ce faisant, on permet à notre vraie nature de prendre de plus en plus sa place, on se porte beaucoup mieux et notre entourage aussi.

Conclusion

La confiance se renforce un peu plus chaque fois que nous la privilégions dans notre rapport avec soi, avec les autres et avec le monde. Bien qu'il s'agisse d'un choix que nous seuls pouvons faire, nous ne sommes pas seuls à le faire. De plus en plus de personnes, ici comme ailleurs dans le monde, ne veulent plus des ravages de la peur, de la méfiance et du jugement. Elles choisissent la confiance, l'amour, l'ouverture, la joie, la tolérance, la patience, l'unité et la paix. Tous les êtres humains, sans exception, sont porteurs de confiance.

Moins on se juge et moins on juge les autres, plus la confiance en notre véritable valeur et en notre véritable identité peut émerger et s'épanouir. Il s'agit d'un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Plus on fait de la place à la confiance, plus elle prend de la place dans nos rapports avec soi, avec les autres et dans notre vie. C'est toute notre lecture du monde et de la réalité qui s'en trouve alors transformée. Et c'est toute notre personne qui peut témoigner, avec force et certitude, que la confiance vient avec la confiance!

Le cycle de jugement et de victimisation



Tous les jugements, ceux que l'on projette sur les autres pour se défendre ou ceux que l'on reçoit des autres comme des attaques, sont fondamentalement des jugements que l'on porte d'abord sur soi.



« LA CONFIANCE SE GAGNE EN GOUTTES ET SE PERD EN LITRES. » -Jean-Paul Sartre

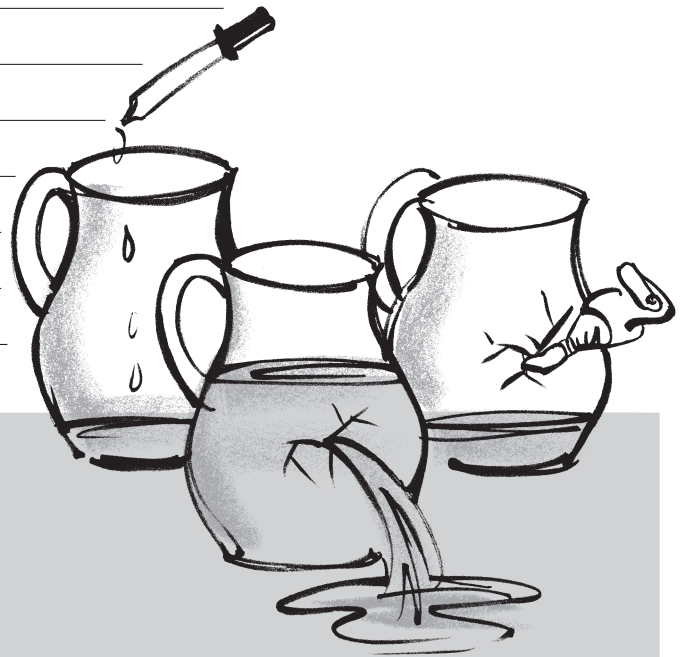
Pour se développer, la confiance a besoin de soutien.

Quelles sont les gouttes qui vous ont fait gagner de la confiance? Énumérez-en plusieurs. (encouragements d'amis, travail sur soi, cours du soir, pratique d'une activité, etc.)

Qu'est-ce qui vous a fait perdre des litres de confiance ? (paroles, gestes, silence, etc.)

Qu'est-ce qui vous permet de regagner la confiance ?

Y a-t-il des compétences, des « lieux de confiance » que vous souhaitez développer ? Est-ce que des personnes de votre entourage pourraient vous aider ? (Mon voisin est un excellent bricoleur, il m'a aidé à monter mes étagères; ma collègue est forte en orthographe, j'ai confiance en elle quand je dois corriger une lettre, etc.) Comment pourriez-vous aller chercher cette aide ?

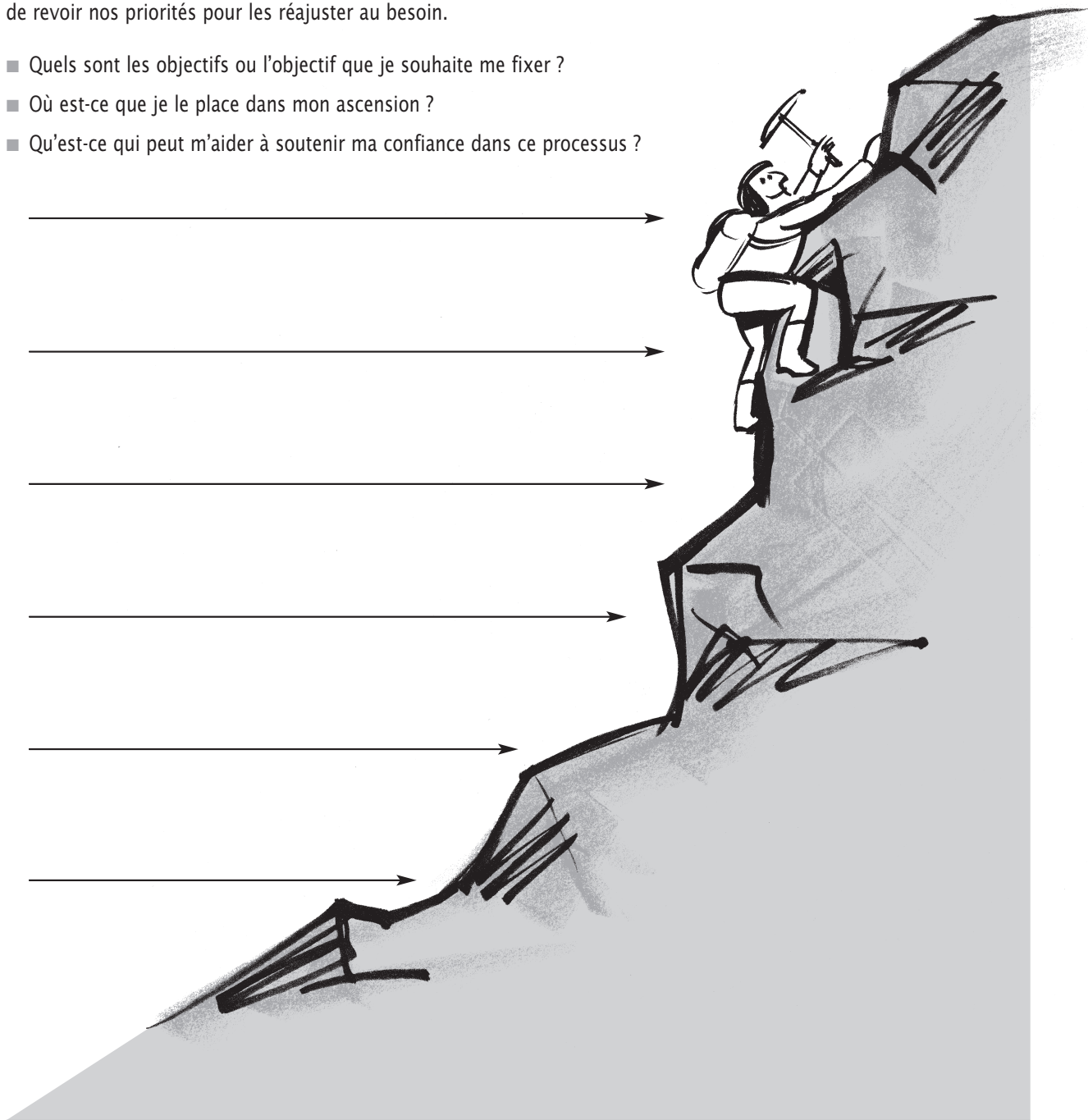


L'ALPINISTE QUI DORT EN VOUS!

La confiance grandit avec nos réussites et nos bons coups. Il ne sert à rien de vouloir escalader l'Everest si l'on n'a jamais fait de randonnée pédestre! On peut d'abord s'attaquer aux choses qui nous semblent les plus faciles. Oser donner son opinion sur un fait d'actualité, par exemple, saluer un collègue qui nous intimide, converser quelques minutes avec un commerçant, aller seule dans un café, voilà autant de petits gestes qui nous aideront lentement à acquérir de la confiance en soi, dans la mesure où l'on est fier d'avoir réussi à les faire⁸.

De temps en temps, il est bon de se fixer des objectifs et d'y aller petit à petit pour les atteindre. Les paliers sont là pour maintenir les acquis et les réviser au besoin. Il arrive parfois que nous laissons tomber des objectifs pour d'autres. Il arrive aussi que nous les transformions au fil des imprévus. Il est donc bon de prendre du recul de temps en temps et de revoir nos priorités pour les réajuster au besoin.

- Quels sont les objectifs ou l'objectif que je souhaite me fixer ?
- Où est-ce que je le place dans mon ascension ?
- Qu'est-ce qui peut m'aider à soutenir ma confiance dans ce processus ?



⁸ Décarie, Suzanne. magazine *Capital Santé*, décembre 2000-janvier 2001.



RÉAPPRENDRE À RESPIRER POUR SOUTENIR LA CONFIANCE

« Affronter ses peurs n'est jamais facile. Le cœur s'affole, on a les mains moites, on voudrait mourir. Un conseil : respirer. "La respiration aide à trouver une sorte d'apaisement, de calme intérieur", explique Louise Descôteaux. Et puis on pense aux bons coups qu'on a réalisés et (aux) bons mots que certaines personnes ont eus à notre égard. Et l'on fonce. Il n'y a plus d'autres choix⁹. »

Le stress peut devenir un obstacle à nos désirs et freiner nos actions, mais nous pouvons le dresser, le discipliner, le mettre au pas. Il existe de multiples moyens de le réduire. Par exemple, prendre une pause de 15 minutes pour relaxer, faire une marche vigoureuse dans le quartier, écouter une chanson que nous aimons, se faire un café, prendre un bain chaud, regarder la photo de quelqu'un que nous chérissons, s'étirer régulièrement si on travaille beaucoup en position assise, enfouir sa tête dans un oreiller et crier très fort, faire du jardinage, réévaluer nos objectifs et les adapter à la situation en cours. De telles actions nous aident à préserver notre énergie¹⁰!



⁹ Décarie, Suzanne. magazine *Capital Santé*, décembre 2000-janvier 2001

¹⁰ Adapté de *Hope Health Letter*, The Hope Heart Institute, Seattle, Washington.

CRÉER DES ALLIANCES

Trop souvent on reste seulE pour atteindre nos objectifs. Le fait de s'associer à unE amiE, un membre de la famille, unE collègue peut nous aider à les atteindre et nous donner confiance.

Voici ce que propose le concept Les Alliés Morgane¹¹ :

- Identifier un objectif (par exemple : créer une entreprise, écrire son journal, faire du sport, raffiner son alimentation, préparer un voyage, rire plus souvent, lire davantage);
- Choisir son ou ses alliésEs;
- Se rencontrer d'une manière régulière et s'engager à suivre le rythme des rencontres (une fois par semaine, une fois par mois ou autrement);
- Célébrer l'événement lorsqu'on a atteint un objectif.

Lors des rencontres, le soutien, la présence et le regard de chacun ou chacune des alliésEs sont importants. Quand l'un se décourage, l'autre peut trouver la force nécessaire pour raviver la flamme.

¹¹ Dumoulin, Nicole et Natalia Théoret (2010). *Les Alliés Morgane, La force d'être 2 - Petit guide pour réinventer sa vie ou réaliser un projet*, Éditions Et Oh!





ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!



La confiance se construit dans nos actions, mais aussi dans le regard que nous portons sur les autres et réciproquement. Au sein de nos quartiers, villages, communautés ou dans nos familles, nous avons tous un rôle à jouer! Nous pouvons mettre en place des projets qui permettent l'*empowerment*. L'*empowerment* (c'est-à-dire l'autonomisation, la responsabilisation, l'habilitation), c'est le pouvoir d'agir. C'est la croyance qu'en chaque être humain existe un potentiel de grande valeur qui n'attend que des conditions favorables pour pouvoir éclore et se mettre en action. C'est l'autonomie d'une personne qui lui permet d'exister dans la communauté et d'être une force pour celle-ci. L'*empowerment* contribue à la confiance de tous¹²!

Engagez-vous, créez des projets incluant votre entourage qui mettent de l'avant certains des objectifs suivants :

- Réduire les inégalités sociales;
- Faire connaître notre campagne
« Merci de me faire confiance. Ça me donne des ailes! »;
- Apprendre à s'approprier, s'accepter et s'apprécier en tant qu'êtres humains;
- Encourager l'autonomie;
- Viser le mieux-vivre et le mieux-être des individus et des collectivités.

Voici deux beaux exemples, parmi d'autres, qui soulignent l'importance de l'aventure humaine et donnent à chacun le pouvoir d'agir

Communautés Solidaires est le fruit d'une concertation régionale touchant les principaux acteurs de l'arrondissement de Beauport et de la ville de Québec. L'organisme cible les individus vivant la détresse psychologique et la pauvreté en offrant une variété d'activités telles que la fête de l'été, la fête de Noël, les épiluchettes de blé d'Inde, la fête de l'amitié, les visionnements hebdomadaires d'un film suivis d'une discussion, les ateliers réguliers de peinture de figurines, de jeux de rôles et de couture. Les occasions de se rassembler, de s'aider, de partager, de développer nos compétences et d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes ne manquent pas!

Coordonnées : www.communautesolidaires.com

Val-d'Or a affiché ses couleurs en tant que Ville de cohabitation des peuples à l'occasion de la **10^e Semaine de sensibilisation pour l'élimination de la discrimination raciale menée par le Centre d'amitié autochtone**. Avec Loco Locass comme porte-parole, les 1 200 cartes postales distribuées, les publicités dans les journaux, les panneaux à travers la ville, les émissions de radio et la tournée des clubs sociaux, rien n'a été ménagé pour que le message de solidarité sorte haut et fort, se rendre jusqu'à chaque citoyen et citoyenne, et l'encourage à s'exprimer¹³.

Coordonnées : www.75valdor.qc.ca

¹² Communautés Solidaires. « Qui sommes-nous ? », [en ligne]. [<http://www.communautesolidaires.com/objectifs.php>] (6 décembre 2010)

¹³ 75^e Val d'Or. « Val-d'Or, Ville de cohabitation des peuples- 10^e semaine de sensibilisation à l'élimination de la discrimination raciale : Montre-moi tes couleurs! », [en ligne]. [http://www.75valdor.qc.ca/activites_gratuite.aspx] (6 décembre 2010)

