

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

FICHE D'ANIMATION S'ACCEPTER

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.

S'accepter. Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et à exprimer nos besoins. Elle nous donne le pouvoir de dire non, de dire oui. Elle nous aide à utiliser notre créativité.



Toutes et tous, nous sommes des êtres humains uniques. Dès les premières années de vie, notre sentiment d'identité se construit. C'est la connaissance de nos goûts, nos talents, nos forces, nos difficultés, tant sur les plans physique et intellectuel que social, qui modèle l'image que nous avons de nous-même. Avoir une image réaliste de soi, de la valeur que nous nous attribuons, représente l'élément constituant le plus important de l'estime de soi. « L'estime de soi se définit par la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans les différents domaines de notre vie¹ ». Cette estime de soi fluctue dans le temps. Cela s'explique par le fait que les expériences de vie jouent positivement ou négativement sur la perception que nous avons de nous-même.

Se connaître permet aussi de s'affirmer, de savoir dire oui comme de savoir dire non, d'exprimer ses besoins, ses différences, de se respecter et d'établir une communication constructive avec soi et les autres. S'accepter permet de reconnaître son potentiel, de tirer profit de ses forces et de respecter ses limites – ces dernières pouvant même devenir des défis à relever.



Le cumul des expériences et des apprentissages de même que les rétroactions (*feedbacks*) des individus aident à prendre conscience de sa valeur personnelle et à s'évaluer (p. ex. : un nouvel emploi, une relation amoureuse ou amicale, un succès ou un échec sportif, la résolution d'un problème, un commentaire critique de la part d'un pair).



La connaissance de soi se développe aussi par les interactions avec les autres. Le regard qu'on porte sur soi et sur autrui dévoile les ressemblances comme les différences. Accepter les différences, c'est donner à l'autre le droit d'exister en tant que personne². La communication, l'accueil, l'empathie, le respect et la solidarité

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.

favorisent l'épanouissement de chacun et chacune et nourrissent avantagement le sentiment d'identité. Le soutien social, qu'il provienne de l'entourage immédiat ou éloigné, favorise la connaissance de soi, l'estime de soi et le développement des compétences sociales

POUR ALLER PLUS LOIN

ANDRÉ, Christophe. *Imparfais, libres et heureux*, Paris, Éd. Odile Jacob, 2009. Ce livre vous aidera à avancer sur le chemin de l'estime de soi, à la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait.

D'ANSEMBOURG, Thomas. *Cessez d'être gentil, soyez vrai! : être avec les autres en restant soi-même*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2001.

GERMAIN, Duclos. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 3^e éd., Montréal, Éd. du CHU Sainte-Justine, 2010, (coll. Parents).

LÉVESQUE, Aline. *Guide de survie par l'estime de soi: apprendre à être bon pour soi*, Brossard (Québec), Éd. Un monde différent, 2000.

Véritable phare éclairant le grand voyage qu'est votre vie, cet ouvrage vous permettra d'évaluer votre niveau d'estime tout en identifiant ses faiblesses et en vous proposant des outils concrets pour l'améliorer.

MARQUIS, Serge. *Pensouillard le hamster*, Montréal, Éditions Transcontinental, 2011. Dans un style vivant et plein d'esprit, l'auteur vous invite à observer les mouvements de votre ego qui se cache derrière Pensouillard, le petit hamster qui court dans votre tête et vous mène la vie dure.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC (MSMQ). « On gagne à se REconnaître », *Coffre à outils 2009*, [en ligne].

[www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2009-l-identite] (8 février 2017)

1 MSMQ. Coffre à outils 2009. Aline Lévesque. *Le sentiment d'identité*. P15. , [en ligne]. [http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/snm_2009_contenu_0.pdf] (8 février 2017)

2 DUCLOS, Germain. « Connaissance de soi et identité », dans *On gagne à se re-connaître : coffre à outils 2009*, ACSM-Québec, Montréal, p. 7.



EXERCICE EN SOLO : COMMENT VOUS PERCEVEZ-VOUS ?

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Reconnaître ses forces et accepter ses difficultés.

L'estime de soi, c'est croire à sa propre valeur, à son droit à amitié, à l'amour et à des moments de bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie: nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est avoir conscience de son unicité dans des relations harmonieuses et positives avec autrui. L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous quand un sentiment de fierté nous habite.

🔊 CONSIGNES

Évaluez votre estime de soi en répondant aux questions suivantes. Il peut arriver à toutes et tous d'avoir une perception négative de soi à certains moments. Aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez de façon générale.

Répondez aux questions à la droite et compilez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

Questions	Majorité de oui ou de non ?
1 à 10	
11 à 20	

CONCLUSION

Si vous avez répondu **OUI** à la majorité des **questions 1 à 10**, quelles seraient les pistes de solution pour améliorer l'opinion que vous avez de vous-même ?

Si vous avez répondu **OUI** à la majorité des **questions 11 à 20**, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.

Même si l'estime de soi est fluctuante, il est toujours pertinent de faire un tour de piste pour reconnaître ses forces et accepter ses difficultés.

Questions	oui / non
1. Êtes-vous très sensible aux critiques ? Vous blessent-elles souvent ?	
2. Vous sentez-vous trop timide ou trop agressif ?	
3. Essayez-vous de cacher vos sentiments ?	
4. Craignez-vous d'entretenir des relations intimes avec les autres ?	
5. Avez-vous tendance à rendre les autres responsables de vos erreurs ?	
6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?	
7. Évitez-vous les nouvelles expériences ?	
8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?	
9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?	
10. Les échecs des autres vous font-ils plaisir ?	
11. Acceptez-vous les critiques constructives ?	
12. Vous sentez-vous à l'aise lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes ?	
13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?	
14. Avoir des amitiés intimes vous apporte-t-il du bonheur ?	
15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer des leçons) ?	
16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?	
17. Recherchez-vous de nouveaux défis ?	
18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?	
19. Savez-vous reconnaître vos mérites ?	
20. La réussite des autres vous fait-elle plaisir ?	

Source: FORTIN, Bruno. *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*, Scriptographic Communications Ltd., 1989.



ANIMATION EN GROUPE : MIROIR, MIROIR, DIS-MOI...

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Apprendre à mieux se connaître et s'estimer en se découvrant.
- Respecter l'autre en l'écoutant et en échangeant avec lui ou elle.
- Associer un moment de prise de conscience et un temps d'arrêt pour sa santé mentale à un geste quotidien.

🔪 MATÉRIEL REQUIS

- Un miroir par groupe
- Un projecteur ou un tableau blanc (facultatif)

📢 CONSIGNES

1. L'animatrice ou l'animateur divise les membres du groupe en sous-groupes de 5 à 6 personnes. Celles-ci forment un cercle et se font face.
2. L'animatrice ou l'animateur donne un miroir à une personne de chaque sous-groupe puis demande à tous de répondre aux questions qui, une à une, seront soit affichées sur un tableau, soit formulées oralement. Il est important de préciser que si une personne ne souhaite pas répondre, elle peut passer son tour et en expliquer les raisons.
3. La première personne se regarde dans le miroir et répond à la première question. Elle passe ensuite le miroir à son voisin ou sa voisine qui répond à son tour à la même première question et ainsi de suite jusqu'à ce que le miroir ait fait le tour du cercle.
4. Lorsque le miroir revient à la première personne, celle-ci répond à la deuxième question. Le miroir fait de nouveau le tour et ainsi de suite pour toutes les questions soumises.

Voici les questions qui devront être présentées une à une :

1. Pourquoi est-ce que je me regarde dans un miroir ? Qu'est-ce que je cherche à voir ? Qu'est-ce que cela m'apporte ?
2. Qu'est-ce que je vois ? Est-ce que j'accepte ce que je vois ?
3. Puis-je aller plus loin que le reflet de mon image ? De quelle façon ? Qu'est-ce que je constate ?
4. De quelle façon le regard que je porte sur moi peut-il m'influencer ? Influencer ma santé mentale ? Influencer mes relations avec les autres ?

Miroir, miroir, je te dis...

L'animateur ou l'animatrice fait le tour des sous-groupes pour récupérer quelques éléments à rapporter au grand groupe à la fin de l'exercice et dresser un bilan des échanges. Cet atelier se veut une activité ludique et un temps d'arrêt devant un miroir. Les questions visent à dégager des faits qui nous amèneront à un constat : nous pouvons aller plus loin que le reflet de notre image dans un miroir.

Pourquoi avoir choisi un miroir ? Parce que...

- Se regarder est un geste quotidien ;
- Les miroirs jouent un rôle dans la création de notre identité ; ils nous aident à voir les différences et les ressemblances entre les individus ;
- Devant un miroir, nous pouvons soutenir notre regard, entrer à l'intérieur de nous.

CONCLUSION

Lorsque nous nous regardons, c'est avec notre état du moment que nous le faisons, avec les émotions qui nous habitent. Développer un regard bienveillant envers soi, comme on le fait envers les personnes qu'on aime, nous permet de voir le reflet de notre unicité, de nos capacités, de nos réussites, et de reconnaître que, comme tous les humains, nous avons le droit au respect, à l'expression, à notre place.





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 nous aident à nous accepter.
P. ex. : en ce qui a trait à la SOLIDARITÉ SOCIALE, quand mon agent d'aide sociale soutient mon processus; concernant la COMMUNAUTÉ LOCALE, quand mon équipe sportive m'encourage.
 - Comment puis-je contribuer à renforcer l'estime de soi dans mon entourage?
P. ex. : concernant le MILIEU D'HÉBERGEMENT, j'invite les résidentes et les résidents à organiser des causeries pour parler d'un voyage, de leur expérience de vie; quant au MILIEU DE TRAVAIL, je reconnais les contributions de mes collègues.
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 Dalaï-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

