

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

## FICHE D'ANIMATION **CHOISIR**

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.

**Choisir**, c'est se sentir libre de faire des choix, de les assumer et de les reconsidérer.



Nous passons notre vie à faire des choix petits et grands, à les assumer et à les reconsidérer: préparer le menu de la semaine, décider du vêtement à porter ou du cours à suivre, établir les priorités au travail, dire oui ou non à une invitation, à un nouveau travail, à un projet d'immigration, à une demande d'aide, d'achat ou d'emprunt... Devant le système de surconsommation qui nous enjoint de changer très vite et très souvent de produits et devant les possibilités infinies qui s'offrent à nous, il nous arrive d'hésiter, de nous sentir paralysé jusqu'à ne plus pouvoir décider, comme si notre liberté de choix nous faisait perdre nos repères. Les conséquences de certains choix peuvent nous refroidir pour une variété de raisons: peur de faire de la peine, de perdre, de ne pas être à la hauteur... Pourtant, de nouvelles expériences pourraient révéler de nouvelles avenues et enrichir notre existence. Pour choisir, il faut donc être à l'écoute de ses désirs, revoir ses priorités et ses besoins, faire des devoirs, privilégier les situations qui sont conformes à ses valeurs fondamentales.



Favoriser l'autonomie demande de la coopération, de l'écoute, du respect et de l'entraide. Il est souvent plus facile de partager avec quelqu'un notre démarche lorsque nous cherchons des solutions à un problème ou avons des choix difficiles à faire.



Lorsque nous bénéficions d'un soutien à l'autonomie et recevons toute l'information nécessaire pour faire de réels choix de la part d'acteurs sociaux (p. ex.: accès au transport, aide au devoir, aide au soutien à domicile, information sur les divers choix de traitement médical ou de formation offerts), nous nous sentons soutenus et plus aptes à relever des défis et à avancer dans la vie.

**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

LEIDER, Richard J. et David A. SHAPIRO. *Refaites votre valise: Allégez votre charge pour bien vivre*, Gatineau, Éditions du trésor caché, 2013. Cet ouvrage nous invite à faire périodiquement le point (sur soi, son milieu de vie, ses relations, ses valeurs, sa mission, sa carrière, etc.), et ce, dans le but de bien poursuivre son chemin et de vivre au mieux sa vie.



# EXERCICE EN SOLO : UNE LETTRE POUR SOI

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Réussir à faire des choix à partir d'une meilleure connaissance de soi.

Choisir n'est pas une mince affaire. Il nous arrive de souhaiter que quelqu'un nous donne la solution miracle. L'activité suivante nous offre l'occasion de demander conseil à la personne la mieux désignée pour nous aider, celle qui nous connaît le mieux et qui saura nous guider dans nos choix : nous-même. Nous connaissons nos capacités, nos ressources, nos valeurs. Nous connaissons le chemin. Laissons-nous guider.

## ✍ MATÉRIEL REQUIS

- Feuille de papier
- Crayon

## 🗣 CONSIGNES

1. Choisissez une situation personnelle qui demande que vous preniez une décision (p. ex.: concernant votre emploi, une relation amoureuse, votre vie sociale, la maison, la cigarette).
2. Déterminez vos choix possibles.
3. Prenez le temps de composer une lettre que vous pourriez vous adresser depuis l'avenir. Cette lettre relate ce qui a guidé chacun de vos choix, ce qui vous est arrivé d'important depuis, les facteurs qui ont aidé aux prises de décision ou encore à la manière dont vos choix se sont effectués.

4. Les questions suivantes peuvent vous guider dans la rédaction de votre lettre :

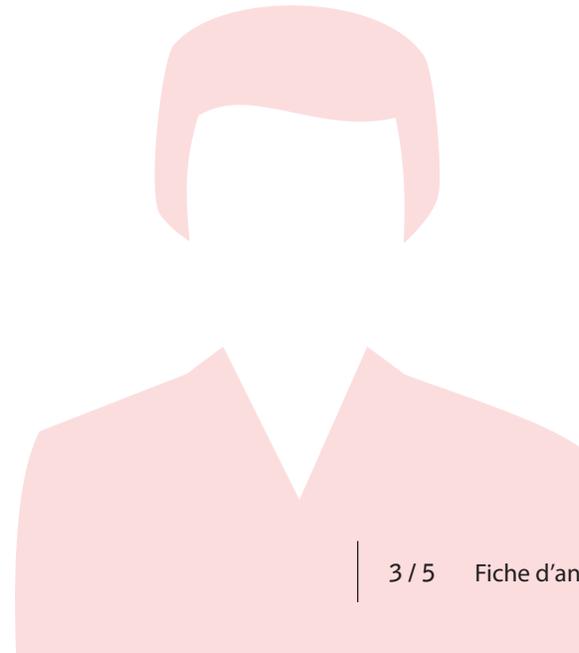
- À quels besoins ai-je répondu ?
- Quelles étaient mes forces ? Sur quelles expériences ai-je pu m'appuyer ?
- Qu'est-ce qui me stimulait ? Me plaisait ? Me faisait peur ? M'attristait ?
- Ai-je reçu un soutien ? De qui ?
- Quelles valeurs ont guidé mes choix ?
- Quelles ont été les premières étapes de mes démarches ?
- Les démarches ont-elles été faciles ? Difficiles ? Pourquoi ?
- Comment ai-je gardé le cap ?
- Comment est-ce que je me sens dans la nouvelle situation, maintenant que les choix sont faits ?

5. Ces questions ne sont qu'un début. N'hésitez pas à vous en poser d'autres et à y répondre.

6. Relisez la lettre quand vous en ressentez le besoin.

## CONCLUSION

Le fait de rédiger une lettre et de formuler clairement nos objectifs favorise la prise de décision, facilite la visualisation du chemin à emprunter et les moyens à prendre pour y arriver. En réalisant cet exercice, il se peut que nous prenions conscience que d'autres choix, non envisagés, sont possibles.





# ANIMATION EN GROUPE : À VOS CHAPEAUX !

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Prendre conscience de tous les chapeaux que nous portons.

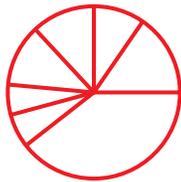
Souvent, pour répondre à la question « Que faites-vous dans la vie ? », nous nommons notre profession. Pourtant, nous n'exerçons pas tous une activité professionnelle, et le travail est loin d'être le seul rôle que nous tenons au quotidien.

## 📄 MATÉRIEL REQUIS

La feuille d'exercice suivante énumérant les consignes est remise à chaque participant et participante.

## 🗣 CONSIGNES

1. Notez tous les chapeaux que vous portez (p. ex. : parent, enfant, conjointe, employé, joueuse de badminton, aidant naturel, bénévole).
2. Considérez chacun de vos chapeaux. Octroyez à chacun une « pointe de tarte » d'une taille équivalant au niveau d'engagement que vous lui accordez actuellement dans votre vie sur une période d'un mois. Votre représentation pourrait, par exemple, ressembler à celle qui suit.



3. Le temps que vous engagez dans chacun de vos chapeaux vous satisfait-il ?

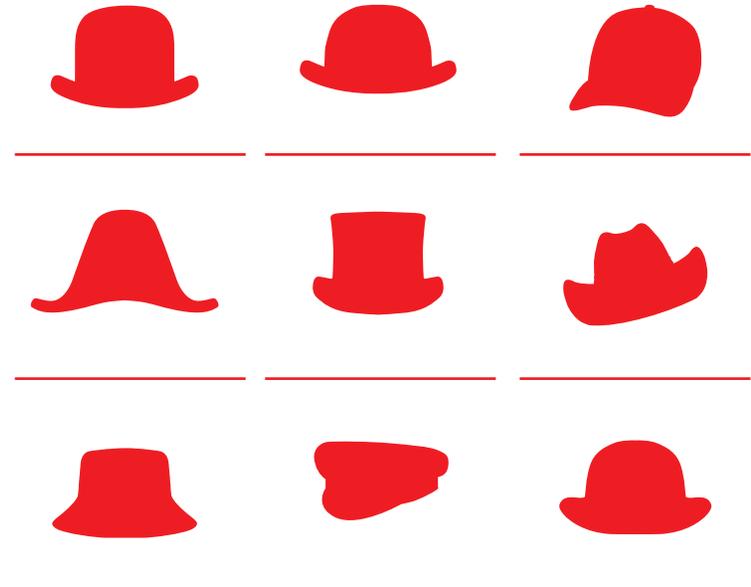
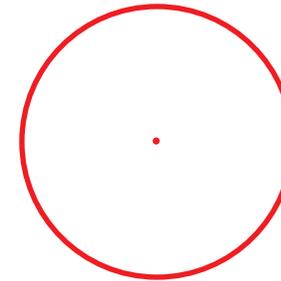
- Constatez-vous que vous n'accordez pas assez de temps à des chapeaux qui sont pourtant importants pour vous ?
- Certains chapeaux d'une importance secondaire pour vous occupent-ils plus de place dans votre mois que d'autres d'une importance plus grande ?
- Vos niveaux d'engagement, vos priorités et ce que vous aimez sont-ils à vos yeux équilibrés ? Sinon, comment pourriez-vous atteindre un meilleur équilibre ? Par exemple, je n'accorde que quelques heures par semaine à mon conjoint ou ma conjointe alors que notre intimité est importante pour moi. Puis-je réduire le nombre d'heures supplémentaires au travail ou le temps d'entraînement ?

4. Dessinez votre « tarte » idéale.

## CONCLUSION

Il est souvent possible de revoir, ne serait-ce qu'un peu, notre niveau d'engagement dans un secteur ou un autre de notre vie afin de nous sentir en meilleur équilibre.

## EXERCICE





# 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, dans mon environnement, m'aide à être autonome ou à développer mon autonomie ?  
P. ex.: du côté du SOUTIEN à L'EMPLOI, Sébastien et Ada peuvent partager plus aisément les semaines de congé parental; en ce qui a trait à la FAMILLE, mes parents m'ont apporté leur soutien dans ma recherche de solutions sans la faire pour moi.
  - Comment puis-je contribuer à l'autonomie des autres ?  
P. ex.: concernant le MILIEU DE TRAVAIL, je laisse à mon groupe de travail une marge de manœuvre pour la création, l'initiative; en ce qui a trait au CONTEXTE SOCIAL ET CULTUREL, j'ai invité les gens du quartier à une soirée d'échanges au Centre d'amitié autochtone pour expliquer notre travail.
3. Inscrivez les réponses sur des papillons adhésifs (Post-it) 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)