

AGIR POUR DONNER DU SENS

# Merci

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## L'IMPORTANCE D'UNE SOCIÉTÉ QUI A DU SENS

Vivre dans une société, une municipalité ou un environnement dans lequel on se sent en confiance et qui nous est favorable contribue au bonheur. Qu'en est-il pour vous? Habitez-vous une municipalité amie des personnes âgées qui met de l'avant l'inclusion, la participation sociale, le respect et l'accès à l'habitation? Osez-vous y exprimer vos souhaits, vos idées, vos opinions?

## DES PAS EN QUÊTE DE SENS

- J'enregistre, je rédige ou je fais un film sur ma vie pour faire le point, pour récolter ce que j'ai semé, pour partager mon histoire.
- Je choisis un rêve qui m'est cher, je l'adapte à ma situation présente, je m'en approche.
- Je choisis de mettre de côté quelque chose qui me dérange depuis trop longtemps.

## ENSEMBLE

- L'environnement familial et social, le voisinage, l'accès au transport, les politiques en cours ont un impact sur notre vie et notre santé. Quel impact mon environnement a-t-il sur mon bien-être? Comment puis-je y contribuer, partager mes idées, exprimer mes colères, etc.?

## QUI A DIT QU'ON ÉTAIT TROP PETIT POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE?

Imaginez un maringouin dans une chambre. Parlez-en à celui ou celle qui essaie de dormir!

L'impuissance, c'est souffrir; en sortir, c'est apaisant! Agir, c'est choisir : de dire ou de me taire, de faire ou de ne pas faire, d'attendre le bon moment, de prier ou de méditer, de déménager ou de cohabiter, de s'ouvrir ou non aux imprévus, d'aller chercher de l'aide. Agir ne se traduit pas toujours par une action concrète. Prendre soin de soi, s'investir dans les plaisirs de la vie, prendre le temps d'aimer, c'est être dans l'action.

## DES PAS POUR AGIR

- Comment me rapprocher le plus possible d'un rêve ou d'une activité qui m'habite depuis longtemps? Comment l'adapter à ma réalité? Par exemple, certains adapteront leur vieux rêve de voyager en Grèce en allant manger dans un restaurant grec, en visitant l'Acropole avec Google Earth, en visionnant un reportage.
- Qu'est-ce qui m'anime et me donne le sentiment de vivre plus pleinement?

## ENSEMBLE

- J'explore le site *Voisins solidaires*, qui invite au développement du bon voisinage et parle de rapprochements, de courtoisie, d'entraide. Je n'attends pas, je développe des liens!

<http://voisinsolidaires.ca/>

## VOIR CE QU'IL Y A DE BON... ET LE RECONNAÎTRE

Il est facile de mettre l'accent sur ce qui ne roule pas rond ou ce qui n'est plus, sur les irritants et les mauvaises nouvelles. Le cerveau tend naturellement à déceler les dangers. La gratitude, c'est voir le côté positif des choses, c'est accueillir, savourer, remercier. C'est une façon de dire merci à la vie pour le sourire reçu, la beauté du ciel, la dernière visite, l'accès au transport, le repas que je m'appête à prendre, ce que mon corps me permet de faire malgré les pertes.

La gratitude demande parfois un effort, mais un effort qui vaut son pesant d'or. Car la gratitude augmente le niveau de bien-être, réduit le stress, favorise l'émerveillement, le « wow! ». S'émerveiller devant un beau paysage, un jardin fleuri, la détermination d'une ado, une œuvre d'art, un repas entre intimes. S'émerveiller, c'est faire partie de la Vie.

Tenir un journal de gratitude que nous remplissons avant de nous coucher favorise un sommeil réparateur<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> SERVAN SCHREIBER, Florence. « Le pouvoir de la gratitude », *Prendre confiance*, [en ligne]. [https://www.prendreconfiance.com/pouvoir-gratitude-florence-servan-schreiber-conference-tedxparis/] (28 novembre 2017).

## DES PAS POUR PLUS DE GRATITUDE

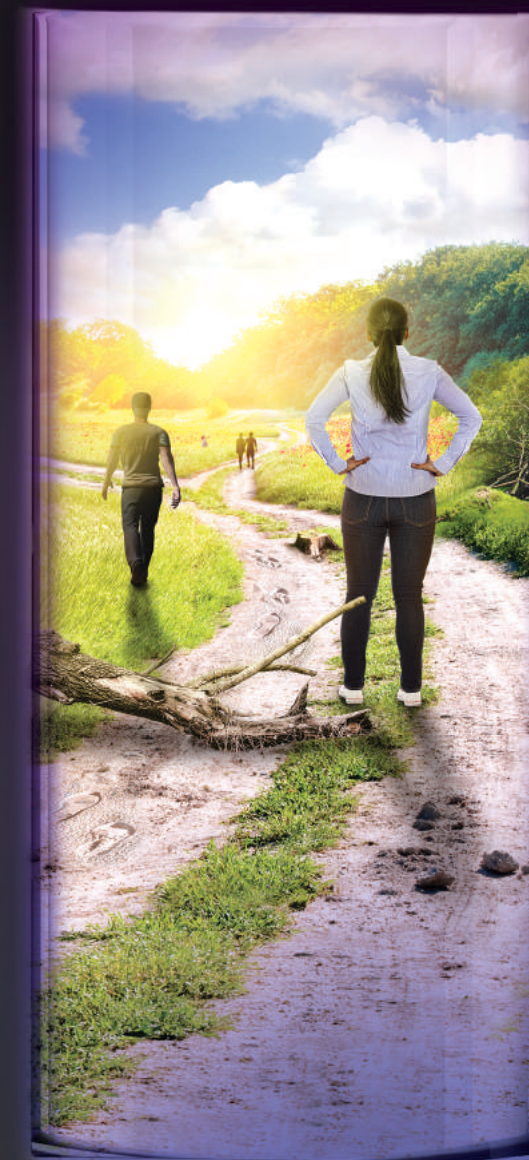
- Je tiens un carnet de gratitude en y notant trois situations ou événements positifs survenus dans ma journée ou ma semaine.

## ENSEMBLE

- Je crée un vent de reconnaissance des autres en distribuant des « cartes Merci... ».
- J'organise un gala de reconnaissance avec ma famille, des proches, un organisme communautaire, des voisins et voisines.

# AGIR

POUR DONNER DU SENS



OUTIL POUR LES 60 À 128 ANS

### Voici TROIS ÉLÉMENTS qui contribuent au mieux-être :

- Donner du sens;
- Agir sur ce qui est important pour soi;
- Reconnaître et accepter ce qui est positif.

### DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

#### Insérez le mot au bon endroit pour créer du sens.

*agir – équilibre dynamique – collectives  
jouir – contribution – physique – difficultés*

C'est un \_\_\_\_\_ entre les différentes sphères de la vie : sociale, \_\_\_\_\_, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d' \_\_\_\_\_, de réaliser notre potentiel, de faire face aux \_\_\_\_\_ normales de la vie et d'apporter une \_\_\_\_\_ à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs \_\_\_\_\_ dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de \_\_\_\_\_ de la vie.

Participez à notre sondage en ligne sur :  
[www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)

## CHACUN TROUVE SON SENS

### JAMAIS TROP VIEUX

Dans *Mots de ma vie*, le célèbre journaliste et animateur d'émissions culturelles Bernard Pivot écrivait : « Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira<sup>1</sup>. » Ajoutons toutefois que le vieillissement n'est pas linéaire, il est spécifique à chaque personne, tout comme le sens que chacune et chacun lui donne.

Il n'est jamais trop tard pour avoir des désirs ou des envies, pour réaliser des projets, pour prendre part à une œuvre, une cause, une entreprise, pour se sentir utile, pour apprendre. On peut apporter sa participation par un sourire, une écoute, un refus d'accepter l'inacceptable, un engagement social...

<sup>1</sup> Deux autres extraits de *Mots de ma vie* : <http://unmondelitteraire.com/vieillir-selon-bernard-pivot>

<sup>2</sup> *Thierry Thiéu Niang fait danser les seniors* : [https://www.youtube.com/watch?v=U5B7h\\_lhec&t=43s](https://www.youtube.com/watch?v=U5B7h_lhec&t=43s)

<sup>3</sup> TREMBLAY, Jean-Claude. « Bien vieillir », *Coffre à outils*, SNSM 2009, p. 26.

<sup>4</sup> BERTRAND, Janette. *La vieillesse par une vraie vieille*, Montréal, Ed. Libre Expression, 2016, p. 93.

<sup>5</sup> LAGANIERE, Carole. *Vieillir dans ma communauté*, CAMF et CDRV, [en ligne] (<http://carrefourmunicipal.qc.ca/municipalite-amie-des-aines/outils-mada/habitation/>) (30 novembre 2017)

« Revoir le film de sa vie avec tous ses succès, petits et grands, pour arriver à les accepter et à les intégrer augmente le sentiment de satisfaction et de confiance en soi (...). Plus encore, l'énergie qu'on tire de ce travail donne le goût d'agir<sup>3</sup>. »

### ACCEPTER LA TACHE D'ENCRE SUR LE TABLEAU

Nos vies sont faites de taches d'encre, de marques. Revoir sa vie, en faire le récit ou le tableau peut nous aider à apprécier ce que nous avons reçu et appris, à faire la paix avec les blessures qu'on a subies et qu'on a infligées, à se rappeler nos contributions. Leonard Cohen chantait : « Il y a une faille en toute chose, c'est ainsi qu'entre la lumière. »

Faire le récit de sa vie peut nous aider à comprendre la façon dont notre histoire personnelle, sociale, politique et religieuse a influencé ce que nous sommes aujourd'hui. Serions-nous les mêmes si nous avions vu le jour en 1980?

Il aide aussi à choisir la suite des choses, car il nous rappelle nos désirs, nos valeurs, nos rêves qu'on peut adapter à notre réalité. Diane rêvait de danser, ce qu'elle a pu réaliser avec le chorégraphe Thierry Thiéu Niang qui invite les personnes âgées de 60 à 87 ans à créer des chorégraphies<sup>2</sup>. François est retourné à ses anciennes amours : il profite de sa retraite pour faire du théâtre. Quant à Michel, il pourra enfin pêcher à sa guise.

« Le fait d'avoir un but dans sa vie est un facteur prédictif très solide de bonne santé et de bien-être chez les personnes âgées. »

— Patricia Boyle

### FRÉQUENTER LES PERTES

Le processus de vieillissement porte son lot de deuils qui forgent et forcent bien souvent l'adaptation et l'acceptation. On connaît ces petites et grandes pertes : la douleur aux pieds en se levant le matin, la fesse plus molle, les traces de l'automne sur le visage, la personne amie qui décède, la maison qu'on quitte, le permis de conduire qui n'est pas renouvelé.

« Mais la vieillesse est gentille dans le fond, elle nous prépare au deuil de notre vie, en nous envoyant des mini-deuils<sup>4</sup>. »

Au-delà des pertes, il y a demain et de la place pour du nouveau. Un sens à trouver dans un projet (la création d'une coopérative d'habitation pour personnes aînées dans son village<sup>5</sup>), dans une arrivée (la naissance d'une petite-fille), dans une découverte (le voisin me fait connaître la cuisine algérienne), dans la spiritualité, l'engagement social.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres :  
SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches  
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean  
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec  
ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Comité Prévention Suicide L-s-Q | PCSM | Le Traversier | RAIDDAT

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Financière Sun Life

Défi Santé

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

merci :

OFFREZ CETTE CARTE À UNE PERSONNE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE

---

---

---

---

---

---

---

---