

# FICHE D'ANIMATION

# POUVOIR D'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, faire le choix du statu quo ou d'une pause, trouver du sens.

### Saviez-vous que... prendre une décision réduit l'anxiété ?

La prise de décision n'est pas chose facile. Les neurosciences expliquent que prendre une décision ferme « suffisamment bonne » envoie au cerveau un message indiquant que les choses sont maîtrisées.

Par ailleurs, **l'action de décider augmente le plaisir ressenti**. La prise de décision induit un changement dans les circuits de l'attention et dans la manière dont on se sent par rapport au problème. Ceci entraîne une hausse de l'activité de la dopamine, l'hormone de la récompense.

« Nous nous sentons plus heureux quand ce qui nous arrive de bien est consécutif à une décision que nous avons prise et des actions que nous avons entreprises que lorsque ces événements heureux nous arrivent par "chance" ou par l'intermédiaire de l'action d'autres personnes. Quand nous sommes confrontés à une décision que nous avons subie ou que nous prenons sous le poids des conventions sociales ("tu devrais faire ça", "on a toujours fait comme ça", "c'est vrai que je devrais..."), le circuit de la récompense n'est pas activé dans le cerveau... c'est même plutôt le circuit du stress qui est activé<sup>2</sup> ! »

Mais attention, on ne parle pas ici d'une surcharge de décisions qui, à l'inverse, pourrait devenir un facteur de stress important.



**LA NOTION DE  
"POUVOIR D'AGIR"  
DÉSIGNE LA POSSIBILITÉ  
DE MENER À TERME UN  
CHANGEMENT SOUHAITÉ  
ET DÉFINI PAR LA  
PERSONNE CONCERNÉE<sup>1</sup>.**



### Qu'est-ce qui se cache derrière le pouvoir d'agir ?

Voici quelques exemples.

- Agir, c'est choisir. Choisir de dire oui ou de dire non, de parler ou de se 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, de relever des défis.
- Agir, c'est travailler ensemble à identifier les causes des problèmes et à tenter de les résoudre.
- Agir, c'est aller chercher des ressources, c'est s'informer et se mobiliser, c'est développer sa capacité de choisir librement, c'est avoir des buts individuels et collectifs et poser des gestes pour les atteindre, c'est transformer ses choix en décisions.
- Agir, c'est prendre soin de soi, s'investir dans les plaisirs de la vie, prendre le temps d'aimer.
- Agir, c'est parfois favoriser le statu quo ou la pause, car le temps de réfléchir et de prendre du recul, c'est aussi agir.

<sup>1</sup> CAIRN.INFO. « Le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement », [en ligne], [<https://www.cairn.info/revue-les-sciences-de-l-education-pour-l-ere-nouvelle-2006-3-page-87.htm>] (Consulté le 12 février 2018).

<sup>2</sup> APPRENDRE À ÉDQUER. « Les 4 piliers du bonheur selon les neurosciences », [en ligne], [<http://apprendreaeduquer.fr/bonheur-neurosciences/>] (Consulté le 12 février 2018).





Nous avons tous un pouvoir d'action sur les situations et les événements qui jalonnent notre vie. Se sentir dans l'impuissance peut s'avérer souffrant. En sortir peut être apaisant. Comment passer à l'action ? En avançant progressivement. « Je décide de faire quelque chose de facile et dont j'ai très envie, je pense que je peux y arriver, j'essaye, je réussis, je me sens efficace ; du coup, j'ai envie de recommencer<sup>3</sup> », explique le psychiatre Frédéric Fanget. Se fixer des objectifs réalistes, faire des actions qui m'en rapprochent peu à peu et célébrer mes réussites sont des étapes qui peuvent m'aider à avancer. Réfléchir à mon passé et mon présent pour comprendre mes points forts et mes points faibles peut aussi m'aider à m'adapter aux difficultés rencontrées sur le chemin que j'ai choisi et à élargir mes perspectives d'avenir pour le poursuivre.



Partager et échanger, avec des proches, des collègues ou des personnes intervenantes, nous permet de tirer profit des expériences des uns et des autres pour apprendre et agir autrement. Ensemble, on peut s'entraider, concevoir des objectifs collectifs, découvrir des moyens de passer à l'action, élaborer des solutions communes. Demander de l'aide ou des avis lorsque nécessaire peut aussi nous aider à considérer une situation sous différents angles, à découvrir des pistes d'action variées et à élargir le monde des possibles. On peut être soutenu pour modifier des aspects de notre milieu de vie qui nous posent des difficultés ou sont source de stress.



Pour Bernard Vallerie et Yann Le Bossé, chercheurs en sciences de l'éducation, le pouvoir d'agir s'intéresse « à l'ensemble des conditions individuelles et structurelles qui confinent les personnes en difficulté dans une situation d'impuissance. Il s'agit alors de prendre simultanément en considération l'influence des forces sociales et des caractéristiques individuelles dans l'analyse de toute réalité sociale<sup>4</sup>. »

## POUR ALLER PLUS LOIN

VALLERIE, Bernard et Yann LE BOSSÉ. «Le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) des personnes et des collectivités: de son expérimentation à son enseignement», *Cairn.info*, [en ligne], [<https://www.cairn.info/revue-les-sciences-de-l-education-pour-l-ere-nouvelle-2006-3-page-87.htm>] (Consulté le 8 janvier 2018).

FANGET, *Frédéric*. *Où vas-tu ?*, Paris, Éd. des arènes, 2007.

DELOURME, Alain. *Construisez votre avenir: du rêve à la réalisation de votre projet de vie*, Paris, Seuil, 2006.

COMMUNAGIR. « Pouvoir d'agir des collectivités », [en ligne], [<http://www.communagir.org/contenus-et-outils/comprendre-et-agir/pouvoir-dagir-des-collectivites>] (Consulté le 8 janvier 2018).

3 PSYCHOLOGIES.COM. « Passer à l'action », [en ligne], [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Se-realiser-en-5-etapes/Passer-a-l-action>] (Consulté le 12 février 2018).

4 CAIRN.INFO. « Le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement », [en ligne], [<https://www.cairn.info/revue-les-sciences-de-l-education-pour-l-ere-nouvelle-2006-3-page-87.htm>] (Consulté le 12 février 2018).



# EXERCICE EN SOLO : COMMENT MANGER UN ÉLÉPHANT ?

«On ne peut manger un éléphant qu'en prenant une bouchée à la fois.»  
Le dicton est clair: plutôt que prendre à bras le corps un projet de la taille d'un éléphant, on peut choisir de le décomposer en petites actions à mener pour le réaliser. Ceci invite à se poser la question suivante: quel prochain petit pas pourrais-je faire pour me rapprocher de mon objectif? En séparant en petites actions un objectif à atteindre, on augmente la possibilité de le réaliser. Il est plus facile de monter un escalier une marche à la fois que de le voir dans toute sa hauteur.

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Augmenter ma capacité à agir sur ma réalité dans le sens de mes aspirations.
- Poser des gestes concrets.
- Reconnaître que j'ai accompli déjà des actions.

## 📢 CONSIGNES

1. Choisissez un objectif que vous souhaitez atteindre (p. ex.: déménager d'ici juillet, aller à la pêche à la mouche).
2. Remplissez le tableau ci-dessous.

## 📝 MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon

Durée de l'animation :  
**60 minutes**

	Les pas pour y arriver	Le temps pour l'atteindre	Les difficultés rencontrées	Les solutions trouvées	La révision de mon objectif, au besoin
Mon objectif					

## CONCLUSION

La technique de l'éléphant consiste à nous concentrer sur de petites tâches qui, peu à peu, nous amèneront vers de grands résultats. Au lieu de sentir que la tâche à accomplir nous écrase, on constate que le fait de poser un pied devant l'autre nous met en action, qu'un petit pas, même mineur, est à notre portée et qu'il nous permet de sortir de l'immobilisme.



# EXERCICE EN GROUPE : UNE MOSAÏQUE DE VISUALISATION

Durée de  
l'animation :  
**60**  
minutes

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Définir des objectifs à réaliser.
- Par la visualisation, faire un pas vers les objectifs ciblés.

## ✍ MATÉRIEL REQUIS

- Revues, images, crayons, colle, papiers, etc.

## 🔊 CONSIGNES

### Individuellement

1. Nommez un objectif personnel ou collectif, à portée sociale ou autre.
2. Représentez-le sur une feuille à l'aide du matériel mis à la disposition du groupe (dessin, collage, mots).
3. Présentez votre objectif à l'ensemble du groupe.

### Ensemble

- Créez une mosaïque collective avec les réalisations individuelles.

## CONCLUSION

La visualisation contribue au bien-être. Grâce aux images que l'on crée, le cerveau accepte la situation suggérée comme étant une réalité. Elle soutient l'inconscient dans l'actualisation de nos objectifs.





# TOUS ENSEMBLE : S'INDIGNER, CRÉER ET AGIR<sup>5</sup>

Durée de  
l'animation :  
**120**  
minutes

La perspective du *pouvoir d'agir* favorise la mise à contribution des individus, des groupes, des organisations et des collectivités qui élaborent et mettent en œuvre des changements adaptés à leurs réalités et à leurs aspirations.

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

- Prendre conscience que la colère et l'indignation peuvent être constructives.

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Nommer des situations d'indignation.
- Définir un objectif collectif.
- Agir.

## 📎 MATÉRIEL REQUIS

- Papillons adhésifs amovibles (Post-it)

## 📣 CONSIGNES

### Individuellement

1. Nommez une situation d'indignation, écrivez-la sur un papillon adhésif (Post-it) et collez-la au mur.

### Ensemble

2. Lisez les situations d'indignation affichées.
3. Choisissez collectivement une de ces situations.

### Individuellement

4. Écrivez sur un papillon adhésif ce qui vous indigne dans cette situation.

### Ensemble

5. Faites un remue-méninges pour trouver des actions créatives dénonçant la situation d'indignation (p. ex. : pour dénoncer l'insuffisance des ressources financières du milieu communautaire, on sort collectivement dans la rue et on pelle un banc de neige avec une cuillère; on témoigne ainsi du trop peu de financement reçu pour pouvoir accomplir de grands projets).

## CONCLUSION

La colère et l'indignation peuvent être bénéfiques, car elles relèvent d'une prise de conscience et d'un désir de changement. Ce sont des forces affirmatives. Des recherches démontrent que lors des remue-méninges les personnes en colère génèrent plus d'idées originales. Les transformations sociales sont issues de l'indignation et d'un objectif d'amélioration des conditions de vie, de travail ou autres.

<sup>5</sup> Inspiré des formations de HANSOTTE, Majo. « Mobiliser des intelligences citoyennes en réponse aux injustices environnementales, passer de l'indignation individuelle à l'action collective », [en ligne], [<http://institut-eco-pedagogie.be/spip/spip.php?article477>] (Consulté le 12 février 2018).