

**Un pas,  
un geste,  
un mouvement...**

**Ensemble pour une  
bonne santé mentale !**

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

se ressourcer

découvrir

choisir

créer  
des liens

**Plaidoyer**  
en faveur de l'espoir  
DE L'IMPUISSANCE À L'INSPIRATION

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

***Un immense merci** à toutes les personnes qui ont partagé leurs connaissances et expériences avec nous. Qui ont lu, relu et encore relu ce plaidoyer avec amour, bienveillance et esprit critique.*



### Écriture inclusive

Parce que la santé mentale de chaque personne lui importe, le Mouvement Santé mentale Québec a choisi d'adopter une écriture inclusive dans l'ensemble de ses outils. L'exercice est parfois complexe et pose son lot de questions. Par ailleurs, nous avons partiellement adopté la nouvelle orthographe. La langue est un système en perpétuelle évolution, elle se modifie avec le temps, les événements, les mouvements de l'Histoire.

### DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-9822011-8-7

## Table des matières

<b>Qui sommes-nous?</b>	6
<b>Avancer vers l'espoir un pas, un geste, un mouvement à la fois</b>	6
<b>Le sens et l'espoir de quoi s'agit-il?</b>	8
<b>Les 7 astuces pour cultiver le sens et l'espoir</b>	
Ressentir	14
Choisir	18
Découvrir	22
Agir	26
S'accepter	30
Créer des liens	32
Se ressourcer	36
<b>Pour conclure, notre souhait</b>	38
<b>Postface</b>	39
<b>Pour aller plus loin</b>	40
<b>Références</b>	42



Pour explorer davantage chacune des 7 astuces, vous pouvez consulter le : [mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/](https://mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/).

Le présent document vise à nous rappeler que même nos plus petits gestes peuvent contribuer à notre avancée vers un avenir souhaitable. Il s'adresse à vous qui vous questionnez, rêvez, vous indignez, doutez. Quelles que soient nos forces, nos capacités, nos limites, nous pouvons contribuer à créer du sens et de l'espoir. À lire d'un bout à l'autre ou par petite bouchée, à la pause, sous la couette, avec le café ou l'apéro, sous les arbres, dans le bain, dans le bus, en vélo stationnaire, en solo, en groupe, à votre manière.

## Qui sommes-nous ?

Le Mouvement Santé mentale Québec (SMQ) est un regroupement d'organismes communautaires œuvrant en promotion et prévention en santé mentale.

SMQ — Bas-Saint-Laurent | SMQ — Chaudière-Appalaches | SMQ — Côte-Nord | SMQ — Haut Richelieu | SMQ — Lac-Saint-Jean | SMQ — Pierre-De-Saurel | SMQ — Rive-Sud | ACSM — Filiale Québec | ACSM — Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie | Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon | Le Traversier | Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

**Notre vision:** Que toutes les personnes et toutes les collectivités disposent des capacités et des ressources nécessaires pour entretenir et favoriser leur santé mentale.

Le Mouvement SMQ crée des outils de sensibilisation dans le cadre de campagnes de promotion de la santé mentale. N'hésitez pas à les faire connaître, les partager, les laisser trainer ici et là!

**Pour le Mouvement Santé mentale Québec**, la santé mentale se trouve dans un **équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine**: les sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique. Elle permet d'**agir**, de **réaliser son 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 individu. Elle est une richesse individuelle et collective. On peut avoir une bonne santé mentale tout en ayant un trouble de santé mentale; et l'absence de trouble de santé mentale n'est pas une garantie de bonne santé mentale.

## Avancer vers l'espoir un pas, un geste, un mouvement à la fois

Le plaidoyer que vous lisez se veut porteur d'espoir. L'espoir, un petit mot pour rêver de grandes choses, un moteur de changement. À la fois la confiance que l'on a en un avenir

meilleur et la croyance que l'on peut y contribuer. De quel avenir souhaitable rêvons-nous? Inclut-il une communauté, de l'entraide, des liens, de la collaboration?

À quoi aspire-t-on collectivement? Quels changements souhaitons-nous pour notre société? Pour les générations futures?

Selon une étude menée auprès de jeunes Canadiennes et Canadiens par l'Université Lakehead, dans le nord-ouest de l'Ontario, « 76 % des personnes interrogées trouvent l'avenir effrayant et près de la moitié pensent que l'humanité est condamnée<sup>1</sup> ». Lorsque l'on voit la perte d'espoir vécue par les jeunes, nous avons un devoir collectif: celui de passer à l'action, sans fermer les yeux sur les défis ni faire preuve de naïveté. Comme le chante si bien Harmonium<sup>2</sup>: « On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter... »

Nous faisons face à une polycrise<sup>3</sup>, à des incertitudes politiques, économiques, sociales et sanitaires tant individuelles que collectives, qui peuvent contribuer à une perte de sens et d'espoir et avoir des répercussions nuisibles sur notre santé mentale. Cependant, pour poursuivre la route, nous pouvons prendre appui sur des réussites historiques, sur nos apprentissages personnels et collectifs et sur des initiatives porteuses.

### QUESTION

#### Dans toute cette tempête, comment favoriser à la fois notre santé mentale et celle des autres ?

Il est possible de réenchanter le monde. Par exemple, en reconnaissant les petits pas accomplis au quotidien; en nous rappelant que nous ne sommes pas seul-es à ressentir par moment une lourdeur, une perte de sens, de l'impuissance; en faisant connaître les actions porteuses de sens; en nous indignant et en résistant avec amour et respect.

On peut par ailleurs contribuer au développement de fondations solides et accessibles pour tous et toutes, quels que soient la couleur de notre peau, notre identité de genre, notre revenu, l'état de notre santé, notre réseau de soutien. On peut soutenir le maintien ou la mise en place de programmes favorables à la santé mentale.

Des tempêtes comme celles que nous connaissons peuvent demander une grande dose d'énergie. Prenons en considération nos ressources et nos limites, ramons ensemble! Nos actions n'auront que plus de force.

## Le sens et l'espoir de quoi s'agit-il ?

Il n'est pas évident d'aborder ces questions, de les définir aisément, avec toutes les nuances qui s'imposent. Une simple recherche documentaire nous en donne d'ailleurs une multitude de définitions. Peut-être avez-vous déjà la vôtre.

Dans les cultures autochtones, par exemple, **le sens et l'espoir font partie des éléments centraux qui renforcent l'équilibre et favorisent l'atteinte du mieux-être mental.**

Le sens renvoie à la compréhension de sa place dans la vie et dans l'histoire collective. Il s'appuie sur les liens avec la famille, la communauté et la culture, il donne une orientation à l'existence. Il est étroitement lié aux autres dimensions du mieux-être, soit le but, l'espoir et l'appartenance. Ensemble, ces dimensions se renforcent et créent **un équilibre entre le mental, le physique, le spirituel et l'émotionnel ou l'affectif**, permettant d'atteindre un état de mieux-être optimal<sup>4-5</sup>.

## Le sens

Le sens pourrait évoquer un sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que soi : un mouvement collectif, l'immensité de la nature ou encore la spiritualité.

Le sens pourrait aussi être associé à la notion de compréhension du monde.

Le sens est propre à chaque personne. Il peut évoluer dans le temps, se transformer selon nos croyances, nos valeurs, les émotions qui nous habitent, les contextes dans lesquels nous nous retrouvons.

**Pour Marine El Hajj, professeure associée à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université Laval, le sens serait construit par la spiritualité. La dimension spirituelle n'est pas nécessairement associée au religieux. Elle peut prendre la forme de valeurs, de pratiques ou d'engagements<sup>6</sup>.**

**Pour Michael F. Steger, professeur associé en psychologie à l'Université du Colorado, le sens de la vie est influencé par la signification que l'on donne aux événements qui surviennent. Il pourrait aussi être défini comme un but, une direction que l'on se donne pour atteindre un rêve, un objectif cohérent avec soi-même<sup>7</sup>.**

En ce qui a trait au sens collectif, plusieurs études ont démontré qu'en temps de crise, développer des actions visant à renforcer le sentiment de cohérence des populations peut faire une réelle différence sur le bien-être des individus et des collectivités. Le sentiment de cohérence, c'est pouvoir donner du sens aux événements, accéder à une information claire et structurée et sentir que l'on dispose des ressources nécessaires pour faire face à la situation. Au-delà des crises, les politiques et les programmes mis en place peuvent favoriser notre sentiment de bien-être tout en respectant la culture de chaque milieu<sup>8</sup>. Nous sommes en droit de nous attendre à ce que les décisions prises par l'État concordent avec les principes sociaux fondamentaux défendus, telles l'équité et la dignité.



## L'espoir

Quant à l'espoir, bien qu'il soit défini de diverses manières selon les régions du monde, les époques et les autrices ou auteurs, nous nous concentrerons ici sur certains éléments qui l'associent au sens.

Pour certain-es, l'espoir participe à la création ou au renforcement de la confiance dans l'avenir.

**Marc Pistorio, psychologue clinicien, écrit :**  
« L'espoir naît de la conviction que la vie a une valeur, même dans les moments désespérants. Avoir une raison de vivre permet de traverser les difficultés [...] et contribue grandement à l'amélioration de la santé mentale.<sup>9</sup> »

Dans cette perspective, toute action, quelle qu'en soit l'ampleur, peut être considérée comme significative, voire grandiose, dès lors qu'elle participe au renforcement du bien-être collectif. Ainsi, un geste simple, par exemple offrir de l'aide à une personne pour transporter ses sacs d'épicerie, acquiert une valeur symbolique et transformative.

**Michael F. Steger** parle du sens comme d'un but ; l'espoir est la conviction que ce but est atteignable.

**Pour Christine Michaud, conférencière et formatrice en psychologie positive, l'espoir est surtout le sentiment que l'on peut contribuer à cet avenir meilleur<sup>10</sup>.**

## QUESTION

**Être présent-e et disponible, n'est-ce pas déjà contribuer à un monde souhaitable ?**

### L'effet papillon

Bien qu'on n'ait pas toujours le sentiment de pouvoir agir ou d'influencer les choix sociaux, c'est par l'addition collective de gestes petits et grands que nous pouvons sortir de l'impuissance, avancer ensemble et créer de l'espoir. En 1972, le scientifique Edward Lorenz avait donné une conférence dont le titre était « Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ? ». Selon son analogie, même en mesurant une panoplie de paramètres, on ne peut pas connaître le résultat final<sup>11</sup>.

On ignore souvent la portée de nos gestes. Même les plus petits peuvent pourtant transformer radicalement le résultat final.

Cette idée fait écho à la vision du monde des communautés autochtones pour qui tout est interconnecté : les êtres humains, les animaux, les plantes, la terre, les générations passées comme futures. Selon ces cultures, chaque geste, aussi minime soit-il, peut entraîner des répercussions sur l'équilibre du monde. L'être humain, en tant que partie intégrante de ce tout, a la responsabilité de préserver cette harmonie<sup>12</sup>.

Nos battements d'ailes peuvent donc initier des changements favorables pour les générations futures.



Nous vous proposons de réfléchir et d'agir ensemble pour tenter de dénicher du sens et de cultiver de l'espoir à l'aide des 7 astuces, ces facteurs de protection en santé mentale mis de l'avant par le Mouvement SMQ : RESENTIR, CHOISIR, DÉCOUVRIR, AGIR, S'ACCEPTER, CRÉER DES LIENS, SE RESSOURCER. Une astuce à la fois, un pas, un geste, un mouvement. À notre rythme.

# Les 7 astuces pour cultiver le sens et l'espoir

L'astuce **Ressentir**, c'est être à l'écoute de nos émotions et de celles des autres. C'est les observer, les accueillir, les cerner et tenter de comprendre les besoins qu'elles expriment pour soi et pour les autres.

# Ressentir

## Embrasser sa vulnérabilité pour tracer le chemin

Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises émotions, elles sont toutes légitimes. Elles ont toutes une fonction: celle de nous envoyer un message se rapportant à un besoin auquel nous pouvons tenter de répondre. Elles peuvent nous animer d'une énergie motrice et créatrice. Les émotions sont une langue à apprivoiser; plus on apprend à les accepter, les reconnaître, les comprendre et les nommer, plus nous devenons aptes à accueillir et écouter celles des autres. Les émotions font partie de l'essence même de la communication humaine. La manière de les exprimer varie d'une personne et d'une culture à l'autre. De plus, les mêmes situations ne créeront pas nécessairement les mêmes émotions.

Dans le contexte social actuel, le sentiment de vulnérabilité peut prendre une grande place. Dans une perspective

de transformation sociale, cette émotion nous permet de laisser tomber une partie de nos barrières afin de nous ouvrir à ce que nous ressentons et à ce que les autres vivent. En ce sens, nous permettre une dose de vulnérabilité signifie accepter d'être touché-e par la souffrance, la sienne comme celle des autres, d'être en mesure de l'écouter réellement et de chercher des façons d'agir humaines, justes et sensibles. Il s'agit donc d'une forme de courage relationnel: celui d'entrer en contact avec les émotions, belles comme difficiles, en laissant tomber l'indifférence.

### QUESTION

**Dans une société où l'on accorde une grande importance à la force et au courage, quelle place peut-on aussi donner à la vulnérabilité ?**

Le psychologue Marc-André Dufour affirme que «[...] cette brèche qui laisse passer la douleur et l'inconfort est celle-là même qui laisse entrer la lumière [...] qui nous permet de reprendre contact avec des émotions agréables». Ce début de reconnexion, ajoute-t-il, peut réduire le sentiment d'impuissance et ranimer de l'espoir<sup>13</sup>.

### L'empathie et la bienveillance

Par l'empathie, on peut comprendre les émotions et les perspectives des autres, ce qui favorise de meilleures relations interpersonnelles, une communication plus efficace et une collaboration accrue.

L'écoute empathique, c'est dire à l'autre: tu existes, j'ai le goût de t'entendre. Il est possible de communiquer de manière empathique<sup>14</sup> en clarifiant le contexte ou le sujet, en nommant de part et d'autre les émotions et les besoins qui y sont reliés, en les écoutant, en reformulant pour s'assurer qu'on a bien compris le sens de ce qui a été dit, et en cherchant avec l'autre s'il peut y avoir un objectif commun ou une aide à apporter.

Pour éviter de se laisser envahir par l'intensité de l'émotion vécue par l'autre, il est important, après un certain temps, de transiter progressivement de l'empathie à la bienveillance. Il est alors possible de diriger nos pensées sur la question suivante: « Que puis-je faire pour apporter un réconfort ? » C'est ce que précisait, lors d'un échange, la docteure en psychologie Rachel Thibeault, aussi ergothérapeute et spécialiste en résilience psychologique, réadaptation à base communautaire et soutien entre pairs.

On peut ressentir, par moment, le besoin de baisser notre niveau d'empathie et de se retirer temporairement pour laisser une plus grande place à des émotions plus douces.

Pour Serge Lecours, professeur titulaire à la Faculté des arts et des sciences du département de psychologie de l'Université de Montréal, il est important et possible de donner une place à des émotions lumineuses qui nous font du bien: la joie, l'amour, la reconnaissance, l'enthousiasme, l'émerveillement, la

fierté, la tranquillité, le plaisir, l'amitié, la solidarité ou autres. Leur accorder cette place ne signifie pas nier celles qui nous font souffrir; cela indique simplement que c'est le moment de s'accorder un répit. Ces moments sont d'autant plus précieux que les émotions agréables renforcent notre système immunitaire, stimulent notre créativité et favorisent une plus grande ouverture à l'information. Elles peuvent ensuite nous aider à répondre aux besoins sous-jacents exprimés par nos émotions souffrantes<sup>15</sup>.

Dans l'étude *Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie: le rôle clé du sentiment de cohérence*, parue en 2020, on explique que les espaces collectifs d'écoute peuvent être d'une grande richesse. L'écoute, la considération de l'autre et le partage des apprentissages représentent des clés importantes pour la compréhension et la signification commune que l'on donne aux événements. Le fait de partager les émotions et de comprendre les besoins aide à mieux cerner les actions collectives à poser<sup>16</sup>.

#### QUESTION

### Avons-nous de grandes oreilles pour écouter les besoins ?

#### EXEMPLE

L'écoanxiété, causée par certaines écoémotions<sup>17</sup>, peut être une réaction adaptée à un risque bien réel. Accueillir l'émotion, l'écouter, se sentir entendu-e et compris-e permet tout d'abord de diminuer le sentiment de solitude face à la situation. Grâce à cet appui, les émotions peuvent alors devenir des leviers d'action menant par exemple à un engagement et une mobilisation dans la lutte contre les changements climatiques<sup>18</sup>. Ces actions peuvent à leur tour générer de l'inspiration à plus grande échelle, une incitation, de la détermination.



### On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement

**Le bâton de parole.** Il prend son origine dans les traditions des peuples autochtones où il est utilisé depuis des générations dans les cérémonies et les conseils pour faciliter la communication. Il symbolise le respect et l'égalité. Fabriquer un bâton de parole et l'utiliser dans nos réunions, nos rencontres familiales, amoureuses ou amicales, ce n'est pas banal! Essayons-le pour renforcer l'écoute respectueuse et bienveillante. On discutera après!

**Les émotions ressourçantes.** Trouver des moments pour vivre avec d'autres des émotions qui nous font du bien et reprendre ensemble notre souffle.

**Et vous, que ferez-vous ?**

**L'astuce Choisir, c'est se sentir libre de faire des choix, les assumer et les reconsidérer. C'est choisir suivant ses valeurs, ses besoins et sa marge de manœuvre dans des situations où les options sont limitées. C'est développer et soutenir le sentiment d'autonomie, de compétence et d'affiliation.**

# Choisir

## Des choix éclairés pour raviver le sens

L'autodétermination est reliée à des besoins de base: les sentiments d'autonomie, de compétence et d'affiliation. Elle est une vitamine pour nos cerveaux. De nombreux organismes communautaires, personnes enseignantes ou intervenantes, parents, résidences pour aîné-es et autres offrent cette vitamine. Contribuer à des environnements qui soutiennent l'autonomie, c'est prendre part à la création de sens à plus grande échelle.

### Des choix aux teintes variées

Le soutien à l'autonomie, c'est entre autres présenter des choix possibles. Même si les meilleures conditions pour faire un choix sont réunies, la peur — de se tromper, d'y perdre, de déplaire —

peut freiner l'exercice. Dans une société où la certitude, la performance et la capacité à anticiper l'avenir sont hyper valorisées, le doute devient presque un défaut. Pourtant, comme le disent les psychologues Amélie Seidah et Isabelle Geninet, «le meilleur choix n'existe pas». On gagnerait plutôt à se demander: «Qu'est-ce qui serait le meilleur pour moi, en ce moment-ci, dans ce contexte-ci?» Y répondre en s'ancrant dans ses valeurs est assurément la meilleure boussole<sup>19</sup>.



Pour obtenir un soutien dans votre réflexion sur vos valeurs prioritaires, consulter la liste proposée à : [mouvementsmq.ca/campagnes/choisir](http://mouvementsmq.ca/campagnes/choisir).

### QUESTION

**Peut-on prendre appui sur nos valeurs pour agir ensemble ?**

**Lorsque nous devons collaborer et que certaines de nos valeurs sont heurtées, peut-on faire l'effort nécessaire pour trouver des valeurs communes sur lesquelles un appui est possible ?**

On doit reconnaître que, dans certaines situations et malgré des valeurs bien ancrées, nos choix se trouvent restreints et des compromis sont nécessaires. C'est la raison pour laquelle, au moment où ils sont faits, il est essentiel de comprendre les raisons qui les guident et ce qui leur donne un sens. Le contexte influence directement notre liberté d'agir. Plus il est contraignant, plus notre marge de manœuvre se réduit. Même dans ces conditions, nos environnements peuvent jouer un rôle clé en soutenant notre autodétermination.

Dans un contexte de mixité et de multiplication des sources d'informations, d'autres enjeux importants s'imposent au moment de faire des choix, dont celui de pouvoir distinguer le vrai du faux (voir la page 41). Une masse d'informations nous submerge, qui plonge notre cerveau dans l'urgence et affecte grandement notre capacité d'assimiler et de réfléchir. De plus, les fausses nouvelles, propagées volontairement, nuisent à notre capacité à raisonner avec nuance et limitent les dialogues. Elles participent elles aussi à la polarisation croissante de nos sociétés.

Un ingrédient clé nous donne la marge de manœuvre nécessaire à la prise de décision : des informations fiables dont nous vérifions les sources. S'y ajoutent d'autres approches : la conscience et la connaissance des possibles conséquences de nos choix et de nos inactions ; et, les nuances à apporter, l'ouverture à la complexité, donc l'abandon de la dichotomie, du noir-et-blanc, des positions extrêmes, de la fermeture.

#### QUESTION

**Et nous, offrons-nous aux personnes qui nous entourent – collègues, ami-es, parents, tout-petits, ainé-es ou autres –, une marge de manœuvre, un soutien à leur autonomie ?**

#### EXEMPLE

Dans une école, une direction a refusé d'offrir les Petits-Déjeuners aux élèves malgré les demandes répétées des enseignant-es dont plusieurs payent de leur poche ce repas à certain-es de leurs élèves. Pour les enseignant-es, cesser d'offrir ce premier et essentiel repas et abandonner la lutte pour que ce service soit dispensé par l'école serait un non-sens. En ouvrant un dialogue empathique avec la direction, les parties ont pris conscience que leurs valeurs se rejoignent, mais que les réalités, les contextes et les limites de chacune différaient. Les enseignant-es se sont demandé : « Comment être un levier d'action pour la direction ? » L'équipe école s'est alors ouverte à d'autres solutions et a trouvé des alliés partageant leurs valeurs, ce qui a permis aux élèves de recevoir leur petit-déjeuner.



**On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement**

#### **Collectiviser les apprentissages.**

Il arrive que, dans le cadre d'une relation, d'un milieu de travail ou de la mise en place d'une politique, on se rende compte que notre choix a des conséquences indésirables. Nous vous proposons de reconnaître avec le groupe concerné ce qui est à prendre en compte lors de choix futurs.

**Et vous, que ferez-vous ?**

**L'astuce Découvrir, c'est s'appuyer sur ses forces, cultiver sa curiosité et observer le monde sous un œil neuf pour s'aider à faire face aux changements.**

# Découvrir

## Se donner un espace pour rêver

Se permettre de rêver pour croire à un avenir meilleur, même brièvement, est un acte porteur d'espoir. Même dans les moments difficiles, l'imagination est un outil puissant pour se projeter au-delà du quotidien et se tourner vers l'avenir. Lorsque l'on prend le temps de s'arrêter, de sortir de son rythme automatique, de la routine, un nouvel espace s'ouvre à soi. Soudainement, nous retrouvons la porte des possibles. Si, pendant un instant, nous nous autorisons à mettre entre parenthèses le présent immédiat pour imaginer d'autres possibles ?

### QUESTION

**Dans 10 ans, si la situation a évolué en faveur du bien commun, à quoi ressemblerait le monde autour de nous ?**

**Et si une partie de ce rêve était possible, par quoi commencerait-on ensemble ?**

Les changements imposés, multiples ou constants, nous demandent une

bonne dose d'énergie et d'adaptation. Une des ressources sous-utilisées pour y faire face est la **curiosité**. Elle nous amène à découvrir, à ouvrir des portes, à s'ouvrir au monde. Elle est un appui pour comprendre de quelle manière le monde et les choses fonctionnent, pour tisser des liens, pour déconstruire les préjugés ou pour favoriser la communication et la compréhension. Elle peut transformer l'incertitude causée par les changements en moteur pour les traverser. C'est une invitation à explorer différentes idées, à les tester, à les ajuster, à oser. Par exemple, Roxane de la Sablonnière, qui est experte en psychologie sociale et professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Montréal, tente d'apporter un éclairage nouveau sur la compréhension que nous avons des changements sociaux. Ainsi, elle rêve de faire autrement en collectivisant les visions afin qu'un jour il soit possible de prévoir les effets des changements sociaux les plus dévastateurs et de favoriser l'adaptation des populations<sup>20</sup>. Une fois la porte ouverte, la curiosité nous permet de nous mettre en mouvement. On devient alors acteur ou actrice de changement.



En partageant et en combinant diverses perspectives, nous ouvrons nos horizons, exerçons notre sensibilité aux différentes réalités. Chaque personne, avec son bagage, son parcours de vie, ses compétences et ses sensibilités, apporte une vision des défis qui se présentent. Là où une seule approche risque de nous enfermer dans une vision en silo, une combinaison d'idées venues de milieux variés amène une richesse collective.

Outre la curiosité, plusieurs stratégies nous aident à faire face au changement, telles que se donner un temps pour accueillir la nouvelle, reconnaître ses émotions, prendre du recul, tolérer la situation ou le malaise. Trop souvent, on oublie d'y ajouter la **résistance**. Résister, ne pas céder à ce qui n'a pas de sens peut aussi être une action vers l'adaptation. Dans « Hopepunk : pour une bienveillance radicale », le sociologue et chercheur Guillaume Ouellet<sup>21</sup> écrit : « [L]'indignation devait primer sur la résignation. » Même si, au Mouvement SMQ, nous repoussons les verbes contraignants, nous trouvons que cette phrase peut donner un éclairage d'espoir.

Cet article nous rappelle les mots d'Albert Camus dans *L'Homme révolté* : « [L]'indignation est le premier pas vers l'action, un refus de l'absurde qui fonde la possibilité même du changement. » S'indigner n'est pas nécessairement poser un geste d'éclat. Ce peut être nommer son désaccord ou sa colère. Pour le sociologue, « [s]'indigner, ce n'est pas seulement ressentir un malaise face à l'effondrement des conditions sociales et institutionnelles, c'est refuser qu'il devienne une norme. C'est rejeter l'idée que l'érosion des protections sociales soit inévitable et refuser de s'enfermer dans le cynisme, cette impasse qui paralyse plutôt qu'elle ne transforme<sup>22</sup> ».

#### QUESTION

**Y a-t-il un changement actuel auquel vous désirez résister ?**

#### EXEMPLE

Un jour, Martine Postma, une journaliste néerlandaise, s'est demandé : *Pourquoi jette-t-on autant d'objets qu'on pourrait simplement réparer ?* Guidée par cette curiosité, elle a rencontré des artisans et des bricoleurs locaux. C'est ainsi que sont nés les *Repair Café*<sup>23</sup>, des lieux présents au Québec et dans le monde entier où des citoyen·nes se rassemblent pour réparer gratuitement des objets plutôt que les jeter. Cet exemple inspirant montre comment d'une simple question, le mouvement des *Repair Café*, a pu transformer une pratique dommageable en changement souhaitable et faire naître de la solidarité autour d'un sens collectif.



**On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement**

**Nous mobiliser à plusieurs pour le bien commun.** Nous allier avec d'autres pour nous indigner face à ce qui ne fait pas de sens pour nous. Oser s'exprimer avec créativité, bienveillance, poésie et détermination. Par exemple, s'impliquer dans un organisme communautaire qui véhicule nos valeurs, choisir de porter des bas de couleurs au travail pour aviver l'ambiance, s'allier avec nos voisin·es pour aménager une ruelle verte.

**Et vous, que ferez-vous ?**

L'astuce Agir, c'est donner du sens à ce que l'on vit, reconnaître ce qu'il y a de bon et comprendre que l'on n'est jamais trop petit ou trop petite pour faire une différence.

# Agir

## Reconnaître ce qu'il y a de bon et sortir de l'impuissance

Des études en psychologie positive soulignent que les personnes qui trouvent du sens dans leur vie font face aux défis avec plus de résilience<sup>24</sup>. Ce sont nos valeurs et notre parcours qui influencent le sens que nous donnons à la vie.

### QUESTION

**Et vous, qu'est-ce qui donne du sens à votre journée ? Des rituels du quotidien qui vous accompagnent, des alliances qui vous permettent d'agir, le plaisir de faire pousser une plante ?**

**Déployons-nous des stratégies nécessaires au soutien du sens dans nos communautés ?**

Lorsqu'il est question de transition de vie,

de crises, le sens que nous leur donnons peut avoir des effets non négligeables sur notre santé mentale. Ces effets sont connus. Prenons pour exemple la démotivation. Que ce soit au travail ou au cours des études, qu'elle soit vécue par les jeunes ou les aîné-es, une démotivation peut entraîner l'épuisement professionnel, le désengagement, une diminution du rendement, le décrochage, une baisse du moral et de l'estime de soi, une augmentation du risque de dépression et d'isolement social.

Saviez-vous que prendre le temps de s'arrêter, même quelques secondes, et d'observer ce qu'il y a de beau, de bon, de doux autour de nous, dans nos vies comme dans notre environnement, a un effet positif sur la santé ? Mettre ses lunettes de « **gratitude** » peut réduire le stress, renforcer le système immunitaire, améliorer le sommeil, l'humeur et les liens sociaux<sup>25</sup>. Il est tout aussi nécessaire de mettre ses lunettes de « lucidité » pour s'intéresser aux enjeux en cours et trouver des solutions innovantes avec nos forces et nos capacités du moment.

De nos jours malheureusement, peu de place est laissée à ce qui est beau et porteur sur les fils d'actualité. Des études ont démontré que l'exposition régulière à des informations négatives peut aggraver les symptômes d'anxiété et de dépression, surtout chez les personnes déjà vulnérables. De plus, l'accumulation de nouvelles alarmantes, sans perspective de solutions ou d'amélioration, peut engendrer un sentiment d'impuissance et de désespoir<sup>26</sup>.



Si les médias s'engageaient davantage à être de plus grands porteurs de sens et d'espoir, si sur les médias sociaux nous partageons plus souvent des contenus qui nous faisaient vibrer, si nous suivions des médias ou des fils d'actualité de nouvelles positives et inspirantes, cela nous aiderait à nous extraire du sentiment d'impuissance qui nous habite et nous donnerait une prise sur des actions possibles (voir la page 41).

#### QUESTION

**Comment pourrions-nous accorder plus de place aux informations porteuses de sens et d'espoir sans taire les nécessaires informations sur ce qui ne va pas ?**

Pour l'écrivain Jonathan Kozol, « les révolutions commencent par des batailles assez grandes pour compter, mais assez petites pour être gagnées ».

Quant au système, il peut sembler vaste, abstrait et inaccessible. Toutefois, chaque geste compte et peut avoir une grande portée. Et puis, comme nous le rappelle si justement Guillaume Ouellet,

le « système », c'est nous toutes et tous. Il est la somme d'êtres humains qui ont, chacune et chacun, un pouvoir d'agir. Au sein même de ce système, certaines personnes persistent à prioriser des actions belles, fortes et humaines. Elles font le choix d'accompagner les autres selon leurs valeurs de bienveillance et de respect, elles font le choix de continuer d'essayer, de continuer d'espérer<sup>27</sup>. C'est là l'essence même de l'espoir, selon le docteur William R. Miller, professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Nouveau-Mexique. C'est le « refus, quelle que soit la réalité [en cours], d'abandonner et de succomber au désespoir, au cynisme ou à la désespérance<sup>28</sup> ».

Une consultation menée par le Réseau des carrefours jeunesse emploi du Québec révèle que 66 % des jeunes considèrent avoir très peu d'influence sur la société alors que leur génération en est l'avenir<sup>29</sup>. Dans ce contexte, il est essentiel de leur dire haut et fort que chaque pas compte et de leur offrir des espaces où leur voix pourra être entendue et leurs choix considérés.

Il existe une multitude de façons d'agir selon qui nous sommes. On peut être... à l'écoute, anticonformiste, bienveillante, modeste, révolutionnaire, sensible, engagée, curieux, mobilisée, doux, rassembleuse, aimant, intuitive, rebel, drôle, optimiste, persévérante, créatif... C'est par la complémentarité des forces que l'on fera avancer le mouvement collectif.

#### EXEMPLE

Les gestes attentionnés ou doux ont un effet positif tant sur la personne qui les pose que sur celle qui les reçoit et sur celle qui en est témoin<sup>30</sup>. C'est sur cette idée que s'est construit, en 2023, le Projet Bienveillance<sup>31</sup>, dirigé par Floris van Vugt et co-dirigé par Roxane de la Sablonnière, qui crée et diffuse des capsules vidéos portant sur des gestes de bienveillance posés et des bienfaits ressentis. Les témoignages de personnes qui ont reçu ces gestes disent le bien-être qui en a été tiré, en particulier par la contagion émotionnelle, les émotions positives associées aux gestes bienveillants étant transmissibles<sup>32-33</sup>.



**On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement**

**Propager la bienveillance.** Faire connaître des actions porteuses, fortes et humaines et propager la bienveillance en brisant les fils de commentaires haineux par des remarques attentionnées ou positives.

**Et vous, que ferez-vous ?**

L'astuce **S'accepter**, c'est reconnaître sa propre valeur, c'est avoir une vision réaliste de ses forces, de ses capacités, de ses limites et de celles des personnes qui nous entourent. C'est adopter une attitude de bienveillance envers soi-même et envers les autres.

# S'accepter

## Les forces et l'autocompassion comme moteurs d'action

Sans la validation de nos forces et nos capacités par nos proches, nos supérieur-es ou nos pairs, nous aurions de la difficulté à y croire. Lorsque nous sommes reconnues, un sentiment de sécurité et de valorisation nous habite. Contribuer au développement de l'estime de soi est essentiel pour le bien-être individuel et, par extension, pour la société dans son ensemble. On peut prendre appui sur l'estime de soi pour prendre position et pour établir des relations épanouissantes. Une estime de soi positive à la fois favorise l'implication citoyenne, l'engagement, la résilience comme la prise de risque, et réduit les problèmes sociaux. Reconnaître ses propres forces, ses capacités, ses difficultés et celles des autres permet de bâtir des socles sur lesquels on peut prendre appui.

### QUESTION

**Avez-vous pensé à toutes les forces et les capacités que vous et vos**

**proches déployez pour vivre au quotidien, pour donner du sens, pour contribuer à un « monde souhaitable » ?**

Des recherches démontrent que, dans le milieu du travail, il est plus porteur de miser sur les **forces** des individus que sur leurs difficultés. Cela permet de cultiver un sentiment de fierté tout en dépensant moins d'énergie<sup>34</sup>. Nous nous appuyons sur ces résultats pour vous inviter à l'expérimenter dans tous les contextes, ce qui ne vous empêche pas, si vous le désirez, de repousser vos limites, un pas à la fois.

Un autre ingrédient à garder en poche est l'**autocompassion**. Elle nous aide à accepter avec bienveillance nos limites dont, par exemple, une plus faible énergie que d'autres ; à nous traiter avec la même humanité et la même compréhension que celles que l'on accorderait à un ou une amie<sup>35</sup>. Une étude sur le bien-être et l'autocompassion en temps de pandémie a démontré que l'autocompassion agissait sur la perception du contrôle d'une situation et la satisfaction de sa vie<sup>36</sup>. Pratiquer l'autocompassion peut aussi nous aider à accepter le rythme et les choix des autres.

### QUESTION

**Nos approches, nos interventions, nos politiques ou notre amour permettent-ils le développement de la compassion et de l'estime de soi et des personnes qui nous entourent ?**

### EXEMPLE

Dans un centre de femmes où celles-ci se sentent acceptées et valorisées, l'une d'elles disait : « Ici, c'est la première fois que je me sens écoutée et que je sens que je peux être une citoyenne avec un droit de parole. » En effet, ces lieux permettent aux femmes de développer leur estime de soi en luttant contre les préjugés, en cultivant leur solidarité, en brisant peu à peu les obstacles à la reconnaissance, en renforçant leur autonomie et en participant, à titre de citoyennes, à des actions sociales.

Plus nous avons confiance dans les actions que nous posons, plus nous nous respectons nous-mêmes, plus nous acceptons nos réussites et nos erreurs, plus celles et ceux qui nous entourent sont susceptibles de suivre nos traces et... plus nous contribuons au bien commun. On devient acteur ou actrice de changement — même à petite échelle. On peut même devenir des mentors et aider les autres à développer leurs compétences.



**On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement**

**Vague de cartes postales.** Participer à une vague d'envois de cartes postales ou de messages virtuels. Envoyer à un ami, une collègue, un élu, une journaliste, un gestionnaire, une écrivaine, un artiste, une compagnie ou autre, un mot pour reconnaître une force ou un bon coup.

**Et vous, que ferez-vous ?**

**L'astuce Créer des liens, c'est s'ouvrir aux autres et construire des relations positives et enrichissantes dans divers secteurs de notre vie. Les liens nous protègent dans les moments plus difficiles, ils enrichissent notre vision du monde.**

# Créer des liens

## Ensemble pour créer de l'espoir

Dans les dernières décennies, plusieurs études montrent que nos liens humains se sont transformés. Plusieurs éléments en sont la cause, notamment: la place grandissante de la technologie, la pandémie, l'isolement démographique ainsi que le changement des codes sociaux. Ces éléments ont un effet sur le sentiment de solitude grandissant<sup>37</sup>. Cette solitude peut être exacerbée par certaines crises, comme un évènement sanitaire<sup>38</sup> ou économique grave. Toutefois, les liens sociaux sont un facteur de protection important pour maintenir et cultiver notre santé mentale.

### QUESTION

#### Que faisons-nous pour renforcer les liens dans notre communauté ?

Un réseau se construit avec le temps, les connexions, le partage. Les personnes qui en font partie peuvent être intimes, proches, éloignées. La plupart des liens attentifs et bienveillants peuvent avoir

des effets positifs. Certaines personnes se confieront dans l'intimité tandis que d'autres le feront sur un banc de parc avec une ou un inconnu. Certaines se sentiront en sécurité chez elles tandis que d'autres le seront à l'extérieur.

Se rattacher à des liens tangibles peut faire un grand bien et nous protéger. « À travers le flot de mauvaises nouvelles dans l'actualité et d'incivilités sur la route ou au travail, recevoir un appel ou un message inattendu d'un ami [...] ravive parfois l'espoir en l'humanité<sup>39</sup>. »

Ces moments de lumière, souvent spontanés, nous les avons peut-être déjà partagés avec des inconnu-es: un rire ou des larmes au cinéma, une victoire célébrée lors d'un match de sport, un moment d'éblouissement dans un parc devant une éclipse, une phrase échangée sous la canicule à l'achat d'une crème glacée... Toutes ces occasions nous rassemblent et nous font voir la beauté du monde qui nous entoure. On oublie souvent que la majorité des interactions sont positives.

Les liens bienveillants qui se créent au sein de la maisonnée ou ailleurs jusqu'au bout du monde tissent un filet de sécurité autour de nous. Ils ont le pouvoir de nous inspirer, de nous donner du sens, de faire vibrer l'espoir. Ce sont souvent nos relations sociales les moins intimes qui nous amènent à voir différemment les choses et à briser nos préjugés. Nous avons besoin les uns des autres.

Les changements collectifs ne peuvent se réaliser en solo. De nombreuses luttes ont débuté par des petits rassemblements de cuisine, des rencontres de voisinage, des partages sur les réseaux sociaux, des alliances entre collègues. Les grandes luttes sociales proviennent d'une envie de faire les choses différemment.

« L'histoire nous enseigne que le changement ne vient pas d'en haut, mais de la capacité des individus à agir et à repenser collectivement l'espace commun<sup>40</sup>. » Il est probable que notre idée de ce qu'est un monde souhaitable ressemble à celui de dizaines d'autres personnes autour de nous.

#### QUESTION

### Et si nous osions parler de notre idée d'un monde souhaitable à nos ami-es ou nos collègues ?

La variété des ponts possibles pourrait nous surprendre. Il existe des centaines de chemins différents pour se rendre à un point souhaité. Et ce sont l'addition de ces chemins et leur complémentarité qui font une force collective.

Sentir que l'on fait partie d'un groupe et d'une communauté renforce notre capacité à traverser les crises. Le fait de s'entraider, de s'appuyer mutuellement, diminue l'isolement et favorise le soutien social. Guillaume Ouellet met de l'avant la thèse de bell hooks<sup>41</sup> et nous rappelle qu'une des clés pour redonner du sens et de l'espoir est de résister par l'amour, « l'amour comme vecteur de changement politique, non pas dans un idéal abstrait, mais dans une pratique concrète, ancrée dans le quotidien et d'une apparente simplicité. Il s'agit d'aller à la rencontre des personnes là où elles sont, d'explorer avec elles le champ des possibles (ici et maintenant), tout en s'inscrivant dans une démarche à long terme visant à renforcer leur lien au monde<sup>42</sup> ».

#### EXEMPLE

Le mouvement *Idle No More*<sup>43</sup>, lancé en 2012, a marqué un tournant dans les mobilisations autochtones contemporaines. Né en réaction au projet de loi C-45 du gouvernement Harper, qui réduisait la protection environnementale et facilitait l'exploitation des territoires sans consultation adéquate, le mouvement s'est rapidement étendu à travers le Canada. Par des cercles d'enseignement, des manifestations et surtout les *round dances* dans les lieux publics, les fondatrices ont articulé une résistance pacifique centrée sur la souveraineté, la justice environnementale et la reconnaissance des droits autochtones. En réinvestissant la danse, le chant et les cérémonies dans un contexte militant, il a contribué à la revitalisation culturelle et au renforcement d'une fierté identitaire collective. Encore en 2025, des retombées sont visibles<sup>44</sup>.



### On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement

**Partager un sourire.** Avez-vous observé à quel point on voit peu les beaux yeux des gens dans les lieux publics ? Mettons-nous au défi ! Levons le nez de nos écrans et partageons, chaque jour, un sourire avec une personne croisée au hasard. Ce simple sourire peut faire toute une différence. C'est une ouverture à l'autre, le témoignage que l'on fait partie d'un même monde, c'est une douceur que l'on se donne. Ça peut sembler un détail, mais c'est ainsi que l'on change les choses, une interaction à la fois. Ce sourire pourrait devenir contagieux et donner envie à une autre personne d'en faire autant à son tour<sup>45</sup>.

### Et vous, que ferez-vous ?

**L'astuce Se ressourcer**, c'est faire de la place et accorder de l'importance aux choses qui font du bien, qui rechargent notre batterie. Comme, par exemple, établir ses priorités, rire, passer du temps dans la nature avec ceux et celles que l'on aime, faire des pauses. Il existe 1001 façons de se ressourcer, c'est légitime et vital !

# Se ressourcer

## Se mobiliser sans s'épuiser

Tout au long du présent plaidoyer, nous avons parlé d'adaptation, d'implication, de mise en action. Sortir de l'impuissance, se mobiliser autour d'une idée qui nous anime, s'unir pour changer le monde, sentir qu'on a le pouvoir d'agir, tout cela peut être grisant et revitalisant ! Parfois, on peut même avoir l'impression que cela nous donne des ailes ! Mais par moments, on peut aussi s'y essouffler.

Nous dépensons une grande dose d'énergie à nous adapter, laisser place à nos émotions, faire preuve d'écoute et de bienveillance, changer nos habitudes, nous impliquer socialement, être présent·e pour les gens qui nous entourent, passer à l'action, etc. **Il est tout à fait légitime de moduler notre rythme selon nos besoins et notre réalité du moment, de prendre des temps de repli et de recharge.** Par exemple, vous pouvez passer votre tour pour prendre la parole sur un sujet que vous défendez habituellement, vous entourer de personnes bienveillantes, partir camper pour faire le vide... En tant

que société, nous devrions célébrer celles et ceux qui osent dire « Non, je dois prioriser » ou encore « Aujourd'hui, j'ai pris du temps pour me recharger ».

Nous vivons dans un monde qui presse le citron à son maximum, qui en demande toujours plus. Les conséquences sont graves : « [...] plus nous sommes fatigués, stressés, distraits, pressés et sous pression, moins nous sommes empathiques avec les autres autour de nous<sup>46</sup>. » Et moins nous sommes disponibles pour réfléchir à des enjeux environnementaux et sociopolitiques pour créer, surprendre, voir en dehors de la boîte. Si nous voulons briser ce cercle vicieux, il est important comme société de reconnaître que « les espaces de douceur qu'on s'offre ne sont pas des espaces d'indifférence. Ils sont nécessaires [à un retour] en force. Il est nécessaire de prendre le temps de se ressourcer », comme le disait si bien Catherine Ethier à l'émission *Point de repère*<sup>47</sup>. En se permettant de vivre par instant le moment présent, on refuse l'automatisme. C'est un geste de liberté.

Nous n'avons qu'un seul bocal d'énergie dans lequel nous puisons pour notre travail, nos responsabilités, nos sports,

nos activités, nos enfants, nos amours, nos implications... Pour éviter la faillite énergétique, deux options s'offrent à nous : arrêter de puiser dans notre bocal (c'est-à-dire se reposer, faire des pauses, mettre des limites, établir ses priorités) ; ou le remplir de choses qui nous font du bien (comme ne rien faire, jardiner, prendre un bain de nature<sup>48</sup>, lire, passer du temps avec ses amies, courir, cuisiner).

### QUESTION

**Ensemble, comment peut-on réinventer notre rapport au temps et créer une société où chacune et chacun a la possibilité de s'épanouir sans sacrifier sa santé ou celle de son environnement ?**

### EXEMPLE

Nous pourrions prendre exemple sur les organisations qui offrent à leurs équipes non seulement des congés de maladie, mais aussi des congés santé. Ces derniers nous permettent de nous ressourcer pour éviter la faillite énergétique. De petits changements apportés à la culture organisationnelle peuvent favoriser la santé mentale.



### On vous propose d'agir, à deux, à trois ou collectivement

**La levée du drapeau.** Si on se donnait le défi collectif de lever la main quand on sent que ça va s'emballer, quand ça va trop vite, quand c'est trop, quand le rythme n'a plus de sens, pour qu'ensemble on trouve des solutions qui contribueront à notre mieux-être ? Et si on prenait le temps d'écouter celles et ceux qui lèvent le drapeau ?

**Et vous, que ferez-vous ?**

## Pour conclure, notre souhait

Le plaidoyer l'a bien montré, nous vivons une époque de polycrise qui touche le cœur, le corps et l'esprit. Même si, au Mouvement Santé mentale Québec et chez les organisations membres, nous avons pleinement conscience des effets profonds de cette réalité sur le bien-être de la population, nous avons encore aujourd'hui la force et la possibilité de rêver collectivement.

Si nous agissons, c'est pour vivre dans un monde où nous pourrions écouter nos différences et nous rallier pour faire face aux crises et intervenir. **Un monde où il sera possible de s'indigner poétiquement, avec amour et volonté.** Et d'agir solidairement pour transformer la suite des choses en transmettant aux jeunes et aux moins jeunes un sentiment d'espoir.

Nous croyons que...

- l'addition de nos pas, de nos gestes, de nos mouvements peut opérer une nécessaire révolution;
- la promotion de la santé mentale et la pratique des 7 astuces font partie des multiples leviers favorisant le bien-être des individus, des communautés, de la société;
- le bien-être de la population ne peut reposer uniquement sur les épaules du secteur de la santé; il nécessite des actions conjointes de multiples acteurs;

- en investissant dans des structures sociales clés, nous donnerons aux individus et aux communautés le pouvoir de prendre en main leur vie et leur santé.

*L'ingénieux hidalgo Don Quichotte de La Manche*, grand roman de Miguel de Cervantès, est l'occasion de rêver à un monde qui n'est pas une fatalité. Comme le souligne Guillaume Ouellet dans son article « Hopepunk: pour une bienveillance radicale » cité plus haut, Cervantès nous rappelle que « le monde est un édifice que nous façonnons en permanence. Nous ne sommes pas condamnés à habiter un réel figé, nous pouvons le réinventer, le plier autrement, le voir sous un autre angle. Il [Don Quichotte] perçoit des brèches là où d'autres voient des murs, il s'autorise à croire en une autre version du monde, non pas parce qu'il refuse la réalité, mais parce qu'il refuse de s'y soumettre sans lutte ».

Si, pendant un instant, nous nous autorisons à mettre entre parenthèses le présent immédiat pour imaginer d'autres possibles? Et si nous osions parler de ce que serait notre monde souhaitable à nos ami-es ou nos collègues? L'idée que nous nous en faisons ressemblerait fort probablement à celle de dizaines d'autres personnes autour de nous.

Vous aimeriez commencer par quel pas, quel geste, quel mouvement pour cheminer vers ce rêve?

**Ensemble pour une bonne santé mentale!**

## Postface | Du chaos au cosmos

Le mot « chaos » (*kaos*) désigne le désordre ou la confusion, tandis que « cosmos » (*kosmos*) renvoie à l'idée d'un tout organisé, un espace où les éléments de l'univers trouvent leur place. Or, nous traversons une époque où le cumul des crises menace nos liens, fragilise le sens et brouille l'horizon. Un moment de l'histoire où le chaos perturbe radicalement le cosmos.

Aussi déstabilisant soit-il, ce désordre (social, politique, climatique) révèle deux choses essentielles: les lendemains chantants que l'on nous avait promis ne sont pas au rendez-vous et tolérer l'état actuel des choses (le statu quo) n'est pas une option viable. Plutôt que de nous laisser sombrer dans le désarroi, rappelons-nous que le chaos est le terreau à partir duquel les sociétés (ré)inventent le cosmos.

Individuellement comme collectivement, nous sommes appelés à façonner ce que le philosophe Cornelius Castoriadis désigne comme un « magma de significations ». Le défi est immense, mais il est indispensable. Transformer le chaos en cosmos exige d'emprunter, pas à pas, les sentiers des humanistes, sans quoi nous demeurons coincés dans l'impasse du désenchantement.

Sans faire peser la responsabilité de la tâche sur celles et ceux qui subissent le chaos de plein fouet, ce manifeste nous convie à relever ce défi du sens et de l'espoir à l'aide de gestes concrets, quotidiens et accessibles. Il trace des pistes à la fois simples et puissantes: avancer par petits pas, nourrir l'espoir, tisser des liens, s'indigner avec amour, se ressourcer sans culpabilité. Autant de moyens pratiques pour recréer du sens et transformer l'impuissance en inspiration.

Retrouver la capacité de créer collectivement les significations qui rendent possible la vie en société, c'est à cette tâche, à la fois importante, belle et urgente, que nous convie ce « petit manifeste à odeur d'espoir ».

*Guillaume Ouellet, Ph.D.*

Chercheur au Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté et professeur associé à l'École de travail social de l'Université du Québec à Montréal

# Pour aller plus loin

## Quelques sources d'espoir

---

« Inventer l'espoir c'est partir à la découverte de ceux et celles qui, chaque jour, réparent les fins du monde. » — Serge Marquis, Espoirs

**BANCS À JASSETTE:** Initiative mondiale qui a pour but de briser l'isolement et favoriser les discussions entre personnes qui ne se connaissent pas par des bancs identifiés dans des lieux publics. Aussi connus, notamment, sous les noms de *Banc bavard*, *Buddy Benches* ou *Chatty Bench*.

**LA CHAISE DES GÉNÉRATIONS:** Une chaise fabriquée par des enfants, installée autour des tables où les décisions politiques se prennent afin que soit portée la voix des jeunes et que les dirigeant-es ne les oublient pas: ces filles et ces garçons sont l'avenir! Près de 170 chaises ont été adoptées à travers le Québec jusqu'à présent. [meresaufont.org/chaise-des-generations](https://meresaufont.org/chaise-des-generations)

**COMMENT RENVERSER L'ÉCOANXIÉTÉ:** Dans ce documentaire, des jeunes présentent la façon dont ils et elles se sont mis en action pour briser leur sentiment d'impuissance ayant trait à l'écoanxiété. [stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/outils-pour-les-etudiants/documentaire-comment-renverser-lecoanxiete](https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/outils-pour-les-etudiants/documentaire-comment-renverser-lecoanxiete)

**INCUBATEUR CIVIQUE:** Projet de la Maison de l'innovation sociale (MIS) qui a pour but de faire mûrir des idées de projets à portée sociale et environnementale sous les thèmes de l'inclusion, l'écologie et la santé globale. Place à l'inspiration! [mis.quebec/categorie/cohortes-incubateur-civique](https://mis.quebec/categorie/cohortes-incubateur-civique)

**PROJET INTERCOM:** Programme d'intervention communautaire en psychologie sociale et clinique visant à outiller les individus à une santé mentale positive sur les plans de la prévention en temps de crise et du rétablissement de bouleversements sociaux. [projetintercom.ca](https://projetintercom.ca)

**REPAIR CAFÉ:** Espace citoyen gratuit et collectif où un partage de connaissances se déroule dans le but de réparer des objets plutôt que de les jeter. [repaircafe.org/fr/visiter](https://repaircafe.org/fr/visiter)

**WAPIKONI MOBILE:** Par le biais de la création audiovisuelle, le Wapikoni contribue au développement personnel, créatif et professionnel des membres des Premiers Peuples et à l'affirmation de leurs communautés. [wapikoni.ca](https://wapikoni.ca)

## Pour être au courant des bonnes nouvelles et le rester

---

**UNPOINTCINQ:** [unpointcinq.ca](https://unpointcinq.ca)  
TikTok: [faitque](https://www.tiktok.com/@faitque)

**BONNES NOUVELLES DE MAJ** – L'actualité de Radio-Canada pour les jeunes: [ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/fil-actualite/1012137/bonnes-nouvelles](https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/fil-actualite/1012137/bonnes-nouvelles)  
TikTok: [majmonactu](https://www.tiktok.com/@majmonactu) – Instagram: [@majmonactu](https://www.instagram.com/majmonactu)

**LE MEILLEUR DE NOUS** – Infolettre relayant les histoires les plus inspirantes de la semaine publiées dans le quotidien leSoleil: [lesoleil.com/infolettres/inscriptions](https://lesoleil.com/infolettres/inscriptions)

## Quelques pistes pour s'armer contre la désinformation

---

- Consulter des sites d'informations destinés à déboulonner les fausses nouvelles.

**LA SECTION « FAUSSES NOUVELLES » DE RADIO-CANADA INFO:**  
[ici.radio-canada.ca/theme/281/fausses-nouvelles/1](https://ici.radio-canada.ca/theme/281/fausses-nouvelles/1)

**LE « DÉTECTEUR DE RUMEURS » DE SCIENCE PRESSE:**  
[sciencepresse.qc.ca/detecteur-rumeurs](https://sciencepresse.qc.ca/detecteur-rumeurs)

**LA SECTION « VÉRIFICATIONS FAITES » DU JOURNAL LESOLEIL:**  
[lesoleil.com/actualites/verification-faite/](https://lesoleil.com/actualites/verification-faite/)

- Lorsque vous utilisez l'intelligence artificielle pour obtenir une information, validez auprès d'elle la source de ce renseignement. Vous pouvez simplement lui poser la question. De cette manière, vous pourrez vous-même juger de la fiabilité de la référence.
- Tester votre capacité à savoir si une information est vraie ou non: [doutez.ca](https://doutez.ca)

# Références

- 1 LAW, Sarah. « Est-ce que l'humanité est condamnée ? La jeunesse canadienne craint pour l'avenir », *Radio-Canada*, 7 mars 2023, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1961282/craintes-jeunes-canada-environnement-sante-mentale>
- 2 FIORI, Serge. « Un musicien parmi tant d'autres », de l'album *Harmonium*, par Harmonium, 1974.
- 3 Terme introduit par le sociologue et philosophe français Edgar Morin.
- 4 SANTÉ CANADA et L'ASSEMBLÉE DES PREMIÈRES NATIONS. *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations – Rapport sommaire*, décembre 2014, <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576093687903/1576093725971>
- 5 THUNDERBIRD PARTNERSHIP FOUNDATION. *Guide de référence du Cadre de mieux-être autochtone*, 2020, <https://thunderbirdpf.org/?resources=guide-de-reference-du-cadre-de-mieux-etre-autochtone&lang=fr>.
- 6 EL HAJJ, Marine. « Enracinement spirituel ou ancrage spirituel – À la recherche d'un paradigme », dans *SpiritualitéSanté*, vol. 13, no 3, 1er décembre 2020, <https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/reflexions/enracinement-spirituel-ou-ancrage-spirituel-a.aspx>
- 7 STEGER, Michael F. « Making meaning in life », dans *Psychology Inquiry*, volume 23, 2012, p. 381-385, <http://www.michaelsteger.com/wp-content/uploads/2012/12/Steger-PI-2012.pdf>.
- 8 GÉNÉREUX, Mélissa, Mathieu ROY, Claudia PARÉ et Julie LÉVESQUE. *Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie: le rôle clé du sentiment de cohérence*, décembre 2020, [https://refips.org/wp-content/uploads/2021/03/COVID19\\_SOC\\_UIPES\\_REFIPS\\_final\\_avecISBN.pdf](https://refips.org/wp-content/uploads/2021/03/COVID19_SOC_UIPES_REFIPS_final_avecISBN.pdf).
- 9 BORDELEAU, Nicole, Serge MARQUIS, Christine MICHAUD et Marc PISTORIO. *Espoirs*, éditions Édito, 2025, p. 19.
- 10 *Ibid*, p. 66.
- 11 Inspiré d'un article de *Québec Science*: « L'effet papillon: quand un détail fait tout basculer », 22 nov. 2021, <https://www.quebecscience.qc.ca/14-17-ans/encyclo/leffet-papillon-quand-un-detaill-fait-tout-basculer/>
- 12 THUNDERBIRD PARTNERSHIP FOUNDATION. *Le Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations: Guide de mise en œuvre*, Fondation autochtone nationale de partenariats pour la lutte contre les dépendances, 2018, <https://thunderbirdpf.org/?resources=cadre-du-continuum-du-mieux-etre-mental-des-premieres-nations-guide-de-mise-en-oeuvre&lang=fr>.
- 13 DUFOR, Marc-André. *Comment garder espoir dans un monde en crise? Pour mieux affronter les défis de l'humanité*, 2025, Éditions Trécaré, p. 101.
- 14 La méthode de la communication empathique telle que présentée ici a été développée par l'entreprise d'économie sociale Éco-Motion. Elle s'inspire notamment de la communication non violente et de la psychologie de la communication. Pour en savoir plus et obtenir un accompagnement pour la développer: <https://eco-motion.co/bienvenue>.
- 15 *Émotions et Histoires de Vie: Serge et les émotions positives [Entrevue]*. Entretien avec Serge Lecours, par le Mouvement Santé mentale Québec, [https://youtu.be/vy-jlcz\\_i00?si=iyOddlRjrfpUWkhk](https://youtu.be/vy-jlcz_i00?si=iyOddlRjrfpUWkhk).
- 16 GÉNÉREUX, Mélissa, Mathieu ROY, Claudia PARÉ et Julie LÉVESQUE, *op. cit.*
- 17 *Écoémotion: émotion ressentie devant les changements climatiques, les désastres écologiques, les problèmes environnementaux*.
- 18 100 DEGRÉS. « L'écoanxiété chez les jeunes: un phénomène grandissant », dans *La santé mentale des jeunes: l'affaire de tous!*, p. 24-29, <https://apprendre.centdegres.ca/wp-content/uploads/2023/04/100D-sante-mentale-vf.pdf>.
- 19 DANCAUSE, Florence. « Le choix idéal n'existe pas », *La Presse*, 15 mai 2025, <https://www.lapresse.ca/societe/2025-05-15/le-choix-ideal-n-existe-pas.php>
- 20 DE LA SABLONNIÈRE, Roxane, Mathieu PELLETIER-DUMAS et Victoria María FERRANTE. « Le changement social: le caractériser pour le modéliser », *Acfas Magazine*, 22 septembre 2020, <https://www.acfas.ca/publications/magazine/2020/09/changement-social-caracteriser-modeliser>.
- 21 Guillaume Ouellet, sociologue, est chercheur au Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS). Il est professeur associé à l'École de travail social de l'UQAM et membre de l'Observatoire des profilages.
- 22 OUELLET, Guillaume. « Hopepunk: pour une bienveillance radicale », dans *AOC*, 21 avril 2025, <https://aoc.media/opinion/2025/04/20/hopepunk-pour-une-bienveillance-radical/>.
- 23 Pour trouver un *Repair Café* près de chez vous: <https://www.repaircafemtl.com/carte>.
- 24 FRANKL, Viktor. *Découvrir un sens à sa vie: avec la logothérapie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2013.
- 25 EMMONS, Robert. « Why gratitude is good », *Greater Good Magazine*, novembre 2010, [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good).
- 26 RIES WEXLER, Julia. « Comment scroller à l'infini affecte notre cerveau », *National Geographic – Sciences*, 2025, <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/psychologie-cognitive-sciences-technologies-comment-scroller-a-infini-affecte-votre-cerveau>
- 27 OUELLET, Guillaume, *op. cit.*
- 28 BORDELEAU, Nicole, Serge MARQUIS, Christine MICHAUD et Marc PISTORIO. *Espoirs*, éditions Édito, 2025, p. 91.
- 29 RÉSEAU DES CARREFOURS JEUNESSE EMPLOI DU QUÉBEC. *Résultats de la consultation MaVoixCompte 2025*, p. 25-26, [https://mavoix-compte.org/wp-content/uploads/2025/05/25-002-RCJEQ-FR-RapportMVC25\\_v05.pdf](https://mavoix-compte.org/wp-content/uploads/2025/05/25-002-RCJEQ-FR-RapportMVC25_v05.pdf).
- 30 KUMAR, Amit et Nicholas EPLEY. « A little good goes an unexpectedly long way: Underestimating the positive impact of kindness on recipients », *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(1), 236-252, <https://doi.org/10.1037/xge0001271>.
- 31 Pour en savoir plus sur le projet Bienveillance: <https://www.connections-science.org/bienveillance/>.
- 32 HUI, Bryan P. H., Jacky C. K. NG, Erica BERZAGHI, Lauren A. CUNNINGHAM-AMOS et Aleksandr KOGAN. « Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being », *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084-1116, <https://doi.org/10.1037/bul0000298>.
- 33 WEI, Yanqiu, Ling ZHANG, Tao LIAN, Ying CHEN, Sihua LIAO, Qi GUO et Ping HU. « Happy storytelling promotes emotional contagion and interpersonal closeness », *Current Psychology*, 43(4), 2993-3001, <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04544-x>.
- 34 VÉRONNEAU, Marie-Hélène et Jacques FOREST. *Qu'est-ce qui donne du sens ?* [webinaire], Mouvement Santé mentale Québec, 2018, <https://youtu.be/8pRpLRvNDIU?si=PXf3RHWTdkg2kEdz>.
- 35 NEFF, Kristin D. « Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention », *Annual Review of Psychology*, 2023, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- 36 KIL, H. E. FOREST, G. A. MAGEAU, M. PELLETIER-DUMAS, A. DORFMAN, D. STOLLE, J.-M. LINA et R. DE LA SABLONNIÈRE. « Initial risk factors, self-compassion trajectories, and well-being outcomes during the COVID-19 pandemic: A person-centered approach ». *Frontiers in Psychology*, 13, 2023, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1016397>.
- 37 VAN DE VELDE, Cécile. « Sociology of Loneliness: An introduction », *Acta Sociologica*, 2025, <https://doi.org/10.1177/00016993251330960>.
- 38 JARRY, Florence, Anna DORFMAN, Mathieu PELLETIER-DUMAS, Jean-Marc LINA, Dietlind STOLLE, Éric LACOURSE, Véronique DUPÉRÉ et Roxane DE LA SABLONNIÈRE. « Understanding the interplay between social isolation, age, and loneliness during the COVID-19 pandemic », *Scientific Reports*, 15, 239, 2025, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81519-3>.
- 39 DUFOR, Marc-André, *op. cit.*, p. 151.
- 40 OUELLET, Guillaume, *op. cit.*
- 41 Nom de plume de l'activiste, autrice, théoricienne et enseignante féministe africano-étatsunienne Gloria Jean Watkins (1952-2021), qu'elle écrivait sans majuscules pour recentrer l'attention sur son travail plutôt que sur sa personne.
- 42 OUELLET, Guillaume, *op. cit.*
- 43 Pour en savoir plus sur le mouvement *Idle No More*: <https://idlenomore.ca/>
- 44 FILIATRAULT, Simon. « Idle No More, un électrochoc dans la conscience collective qui porte encore ses fruits », *Radio-Canada Info – Espaces Autochtones*, <https://ici.radio-canada.ca/espaces-autochtones/2135740/idle-no-more-autochtones-mobilisation>.
- 45 KURLAND, Beth. « Kindness Is Contagious, and You Just May Want to Catch It – The ripple effects of kindness and 10 ways to spread it », *Psychology Today*, août 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-well-being-toolkit/202408/kindness-is-contagious-and-you-just-may-want-to-catch-it>.
- 46 DUFOR, Marc-André, *op. cit.*, p. 146.
- 47 T. MORIN, Rose-Aimée Automne. « Trouver l'équilibre entre l'empathie et l'indifférence, avec Nathalie Plaat et Catherine Ethier », [Entrevue], *Point de repère*, Radio-Canada Ohdio, 12 août 2025, <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/points-de-repere/segments/rat-trapage/2148794/discussion-sur-indifference-avec-nathalie-plaat-et-catherine-ethier>.
- 48 Nous vous invitons à consulter la vidéo *Prenez une pause pour faire du shinrin-yoku*, produite par le Mouvement SMQ à: [https://youtu.be/lpR9Ayp\\_P70?si=P67VNFq9YiSrDksa](https://youtu.be/lpR9Ayp_P70?si=P67VNFq9YiSrDksa).

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller,



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

