

# Cap vers l'espoir, un pas à la fois



Voici une proposition d'activité qui vous permettra de mettre en pratique les 7 astuces pour se recharger<sup>1</sup>. Pas de doute, s'engager peu à peu dans l'action nous aide à échapper au sentiment d'impuissance et à cultiver le sens et l'espoir.

**Durée totale de l'activité** 60-120 minutes

## Règles de groupe

**Libre choix** : On participe si l'on en a envie, rien n'est obligatoire.

**Bienveillance** : On écoute en s'efforçant de ne pas juger, de rester ouverte aux autres, dans le respect des émotions de chacune et chacun.

**Attention** : On s'assure que toutes les personnes participantes auront leur temps de parole.

## Disposition du groupe

En cercle ou en U

## Matériel requis

- 1 caillou (ou un petit objet d'un certain poids) pour chaque personne participante
- 2 plumes pour chaque personne participante
- 1 taie d'oreiller ou un morceau de tissu (baluchon commun)
- 1 feuille de réflexion individuelle pour chaque personne participante ([Annexe 1](#))
- 1 feuille de réflexion collective pour le groupe ([Annexe 2](#))

**Il y a mille-et-une manières de créer de l'espoir. Le Mouvement Santé mentale Québec, par exemple, y contribue en semant des pistes d'action qui peuvent nous sortir de l'impuissance, même dans des contextes difficiles. Et vous ?**

<sup>1</sup> Pour en savoir plus sur la manière dont chacune des 7 astuces peut contribuer à cultiver l'espoir et raviver le sens, consultez le *Plaidoyer en faveur de l'espoir – De l'impuissance à l'inspiration*. [[https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2026/01/msmq\\_plaidoyer\\_vf\\_web.pdf](https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2026/01/msmq_plaidoyer_vf_web.pdf)]



**Mise en contexte pour le groupe** 

Nous avons tous et toutes une santé mentale et, pour en prendre soin, les 7 astuces nous accompagnent. Ces astuces sont tout aussi utiles quand on va bien que lorsque les défis s'accumulent.

**Rappel : Comment les 7 astuces peuvent-elles nourrir l'espoir ?**

C'est en étant à l'écoute de nos émotions qu'on peut identifier le ou les besoins qui les ont déclenchées. Et c'est pour répondre à ces besoins qu'on choisira, selon nos valeurs propres, la direction à prendre.

Pour se mettre en action, on se fixe des objectifs réalistes en s'appuyant sur ses forces et en s'ouvrant à de nouvelles idées, à des stratégies inexplorées. Une clé très importante pour y arriver : s'entourer de personnes bienveillantes qui nous font du bien — car, on le sait, être accompagné·e et dans de bonnes conditions peut être un précieux soutien à l'espoir.

Enfin, pour entretenir l'énergie nécessaire à nos actions, on se réserve au quotidien des moments de pause de manière à recharger sa batterie.

**Méditation : Ma forêt** (5 minutes)**Mise en contexte pour le groupe** 

Se joindre à une activité collective peut nous faire vivre une variété d'émotions. Donnons-nous un moment pour nous déposer et prendre notre place tant en soi qu'au sein du groupe, dans notre forêt intérieure.

**Objectifs de la méditation :**

- Accueillir son état intérieur à son arrivée ;
- Se connecter à son ressenti ;
- S'ouvrir à ce que les autres ressentent à leur manière.



Vidéo pour vous accompagner dans la méditation  
[youtube.com/watch?v=KY3STUCtfxU](https://youtube.com/watch?v=KY3STUCtfxU)

**BRISE-GLACE****Qu'est-ce que l'espoir ?** (5 à 10 minutes)**Réflexion sur une citation concernant l'espoir**

Choisir une des citations\* proposées ci-contre et la soumettre au groupe en posant la question suivante : **Qu'évoque cette citation pour vous ?**

\* Citations tirées de : Nicole BORDELEAU, 2025, « Espoir », dans BORDELEAU, N., S. MARQUIS, C. MICHAUD ET M. PISTORIO. *Espoirs — Quatre voix pour réenchanter le monde*, Édito, p. 155 à 218.

- « Chaque geste peut déplacer une étoile. »
- « Au fond ce qui compte, ce n'est pas de le définir ni de savoir pourquoi j'y crois. L'essentiel c'est que l'espoir soit là. »
- « L'espoir et l'action sont unis un à l'autre, et liés tous deux à notre essence spirituelle. »
- « Cela dit l'espoir dans notre devenir ne doit pas promettre ni sécurité ni garantie là où elles n'existent pas. Nous devons miser sur un espoir lucide et "agissant". »

# Que contient mon baluchon ?

Durée : 30-45 minutes

## Mise en contexte pour le groupe

Après la méditation, poursuivons notre expérience en forêt en nous attardant au contenu de notre baluchon, que nous transportons chaque jour avec nous.

Nous prendrons le temps d'identifier ce qui, dans notre quotidien, nous fait du bien et nous apporte de l'énergie (plumes), et, à l'inverse, ce qui gruge notre énergie (cailloux).

Chaque personne complète sa feuille ([Annexe 1](#)) individuellement en suivant la symbolique suivante :



**Plumes :** « Qu'est-ce qui me recharge, m'apporte de l'énergie ? »



**Cailloux :** « Qu'est-ce qui est actuellement un défi dans ma vie ? »

Il est possible d'accorder plus de temps à cette étape pour que chaque participant·e puisse y mettre sa touche personnelle.

**Note à l'animation** ..... Voici, pour soutenir l'animation, des questions qui ont trait aux 7 astuces. À utiliser au besoin pour accompagner les participant·es dans leur réflexion.



- ..... Quel objectif atteignable soutient la poursuite de mon chemin ?
- ..... Ces temps-ci, comment est mon moral de manière générale ?
- ..... Quelle perception ai-je de moi ? Est-ce que je me valorise ? Si oui, comment ?
- ..... Qu'est-ce qui me ressource, me fait du bien ?
- ..... Quelle place la nouveauté occupe-t-elle dans ma vie ?
- ..... Comment suis-je fidèle à certaines de mes valeurs ?
- ..... Comment sont mes liens avec mon entourage, ma famille, les gens qui m'entourent ?

# Que contient mon baluchon ? (suite)

## Partage de groupe : Baluchon commun (15 minutes)

Selon son niveau d'aisance, chaque personne est invitée à nommer **un caillou et deux plumes** dans sa vie.

Symboliquement, la personne dépose un caillou et deux plumes dans le **baluchon commun**.

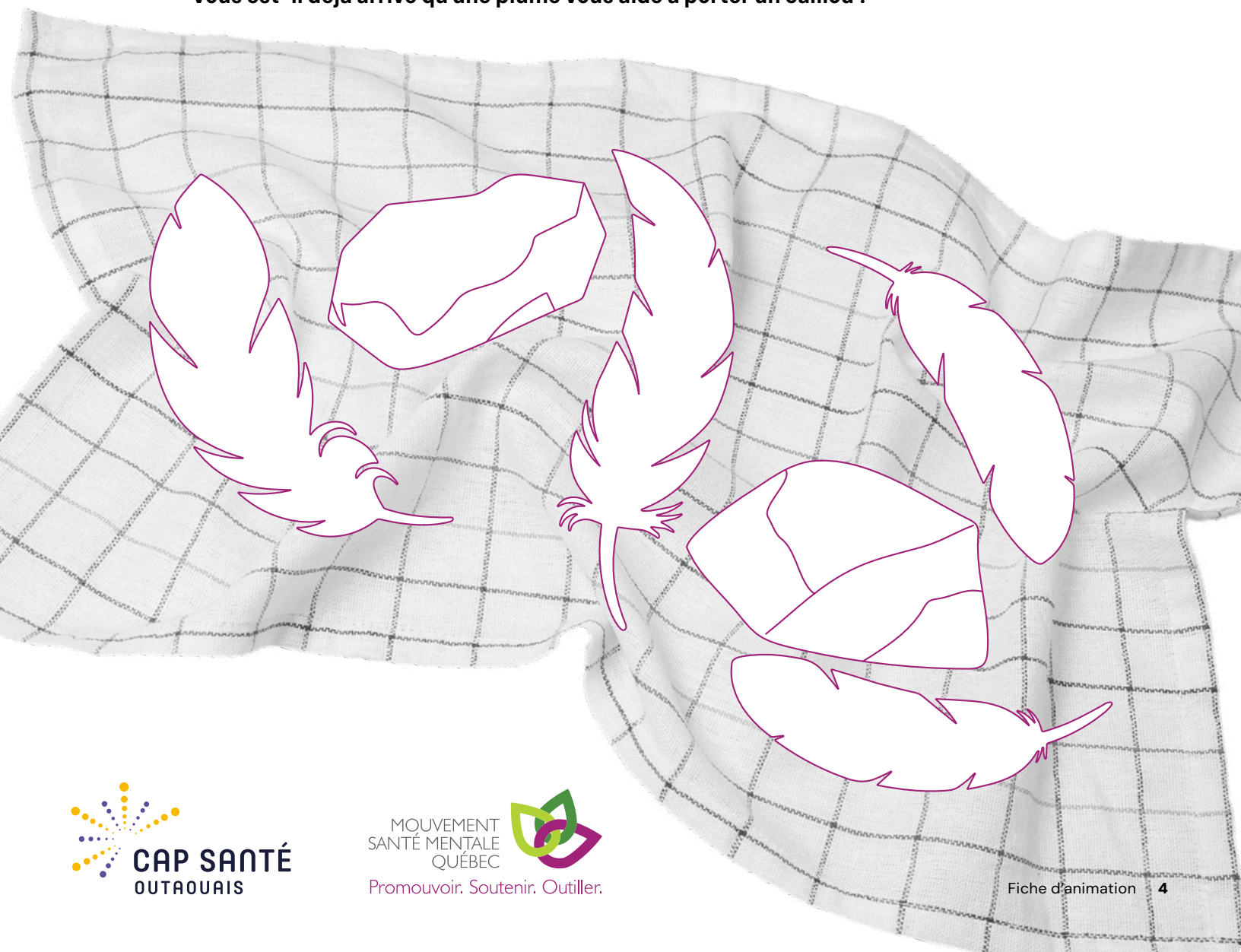
### Mise en contexte pour le groupe

Lorsqu'on porte un poids dans la vie, celui-ci perd de sa lourdeur si l'on se sent entendu-e, compris-e. Partager nos plumes peut nous inspirer de nouvelles manières d'alléger notre baluchon.

Même si les plumes sont plus légères, elles ont un grand effet sur les cailloux ! Elles attendrissent la vie, font de la poésie, nous font rire... Donner de la place aux plumes peut nous apporter une énergie incroyable pour transporter nos cailloux ou pour les mettre de côté un moment.

### Question pour aller plus loin

- Vous est-il déjà arrivé qu'une plume vous aide à porter un caillou ?



# Ensemble, allégeons notre baluchon

Durée : 30-45 minutes

## Se reconnaître une force (15 minutes)

À tour de rôle, les personnes du groupe sont invitées à répondre à cette question :

- **Laquelle de vos forces vous a déjà aidé-e à relever un défi dans le passé ?**

Si elles le désirent, les personnes peuvent évoquer un moment où elles ont utilisé cette force.

## Mon premier pas (20 minutes)



Pour alléger leur baluchon, les participant-es sont invité-es à reprendre leur feuille de réflexion ([Annexe 1](#)) et à y inscrire le premier pas à poser.

À tour de rôle, les personnes du groupe sont invitées à partager leur premier pas et à répondre aux questions suivantes :

- **Qu'avez-vous retenu de cette réflexion ?**
- **Quels sont vos constats ou vos observations sur ce que nous avons vécu ensemble ?**

**Note à l'animation** ..... *Voici des pistes de réponses possibles et des questions d'approfondissement. À utiliser au besoin pour accompagner les participant-es dans leur réflexion sur leur premier pas.*

Utiliser une de mes forces.	Y a-t-il une force qui m'aide davantage? Laquelle?
Accorder plus de place aux plumes.	Y a-t-il une plume en particulier à laquelle j'aimerais faire plus de place? Laquelle?
Se concentrer sur un caillou à la fois.	De quoi mon caillou aurait-il besoin?
Demander de l'aide (personne de mon entourage, ressource, autre).	Qui est un ou une alliée ? Quel service ou quel organisme me serait utile?

# Cap vers l'espoir et la lumière

Durée : 20 minutes

Cette partie se réalise par une **discussion de groupe**.

## Objectif de cette discussion :

→ Compléter collectivement la phrase apparaissant à l'[Annexe 2](#) — « **Ensemble, nous mettons le cap vers l'espoir par...** ». Comment ? En nommant des actions concrètes et accessibles que le groupe pourra reproduire.

Les réponses données par les participant·es sont transcrites sur la feuille fournie à l'[Annexe 2](#).

**Nous vous invitons, en guise de rappel, à la laisser affichée.** Le groupe est invité à choisir le lieu où cette feuille sera affichée. Elle sera un rappel quotidien de possibles sources d'espoir.

**Note à l'animation** ..... *Voici des questions qui pourront soutenir la réflexion collective. Toutes et tous peuvent y répondre à tour de rôle.*

- **Qu'est-ce qui vous a fait du bien dans notre rencontre d'aujourd'hui?**
- **Que gagnons-nous à être ensemble?**

### Mise en contexte pour le groupe

Ce temps d'échange nous a fait voir que chacune et chacun de nous porte un baluchon au contenu particulier. Parler entre nous de leur contenu distinct nous a mené·es à la rencontre de l'autre, au partage, à la réflexion dans la bienveillance réciproque. Parce que le gain que nous retirons d'être ensemble, c'est tout ça. C'est construire une communauté accueillante sur laquelle nous pouvons compter pour que nous poursuivions ensemble notre chemin vers l'espoir et la lumière.

## On termine sur l'espoir et la lumière !

Le groupe est invité à se féliciter ou à festoyer.

**Note à l'animation** ..... *L'animateur·trice choisit préalablement ce qui sera proposé aux participant·es. Par exemple :*

- Faire jouer une chanson qui peut susciter l'espoir
- Danser
- Partager un dessert
- S'applaudir
- S'ovationner debout collectivement

### Propositions de chansons d'espoir

Étienne Coppée

**Demain il fera beau**

Zaho de Sagazan

**La symphonie des éclairs**

Dominique Fils-Aimé

**Cheers to new beginnings**

Elisapie

**Wolves don't live by the rules**

Pierre Kwenders

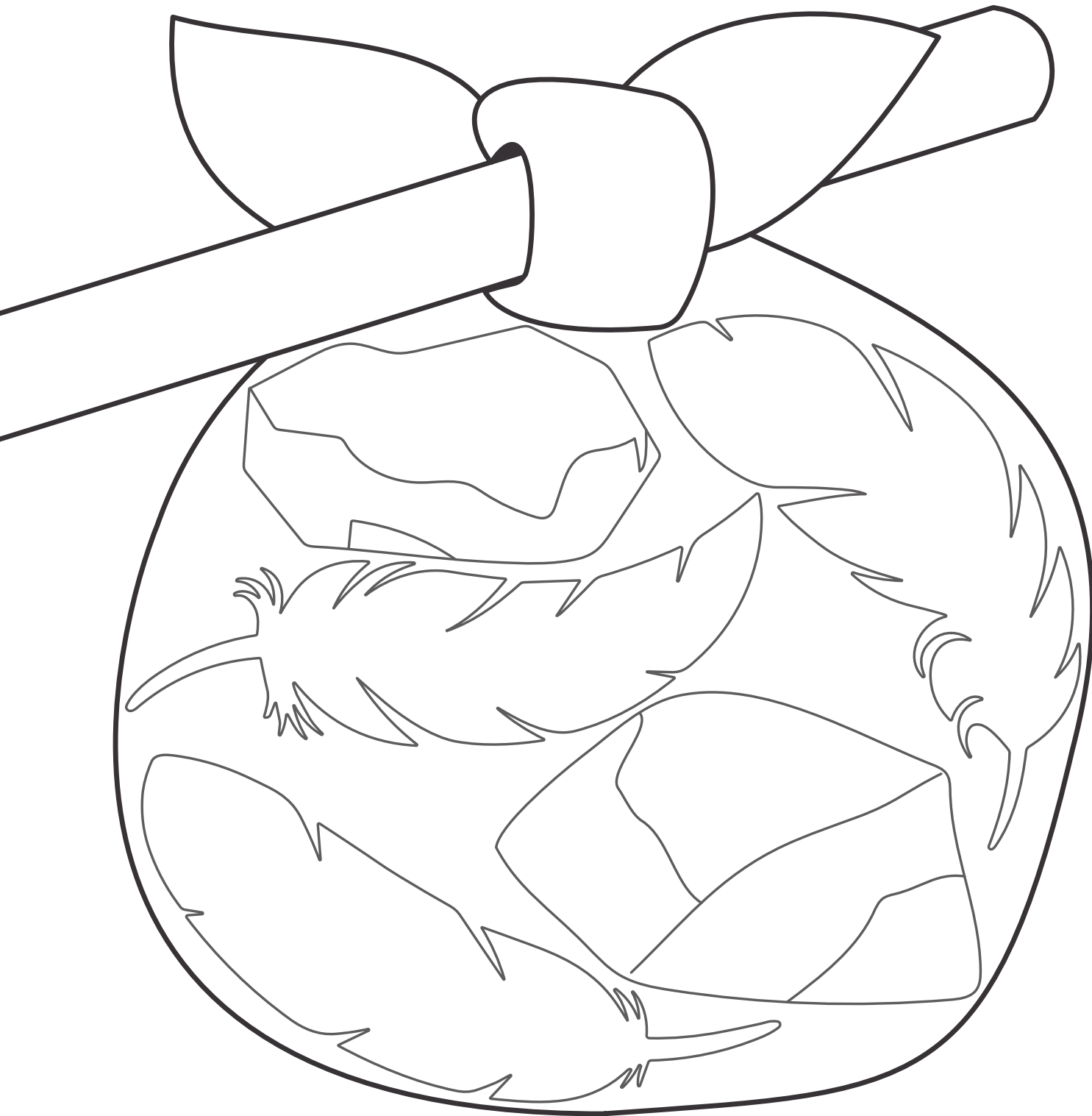
**L.E.S. (Liberté Égalité Sagacité)**

Émile Bilodeau avec Matiu

**Mauat tsham**

John Lennon & The Plastic Ono Band

**Imagine**



Mon premier pas : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Ensemble, nous mettons le cap vers l'espoir par...



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



**7**ASTUCES  
POUR SE RECHARGER