

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

FICHE D'ANIMATION CRÉER DES LIENS

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une
bonne santé mentale

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.

Créer des liens, c'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer de relations bienveillantes, aimer.



Les relations interpersonnelles agréables et positives ont un effet bénéfique sur notre santé. Des études ont démontré que l'amitié, un bon environnement affectif ou l'intimité amoureuse constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse¹.



Chaque individu possède sa façon propre d'entrer en relation avec les autres et de développer son réseau. Pour certains, c'est quelque chose de facile, pour d'autres, c'est un défi. Quoi qu'il en soit, plusieurs pistes existent pour créer des liens, comme participer à des activités sociales, se joindre à un club sportif, oser faire les premiers pas pour accueillir une ou un nouveau membre, offrir un apéritif aux collègues, voisins ou voisines. Des rencontres peuvent se produire partout, mais l'action de développer et de maintenir les liens reste délicate. Adopter une attitude positive et accueillante donne le goût de garder contact. Avoir une écoute active, poser des questions, découvrir les champs d'intérêt de la personne en présence, respecter les confidences, ce sont là autant de façons de consolider nos relations.



« Avoir devant soi un visage souriant au lieu d'une figure longue comme un jour sans pain constitue un puissant moteur de cohésion sociale, dont les effets sur la longévité des populations, la réduction du taux de suicide et la rentabilisation des commerces ne sont plus à démontrer²», écrit l'auteure québécoise Hélène Vachon pour rappeler l'importance des liens et leur impact positif sur la communauté. En effet, la présence et la qualité des liens sociaux dans nos milieux de vie, d'apprentissage, de travail et de loisirs contribuent à la santé mentale positive³. Au sein de notre communauté, nous pouvons mettre en place différents rouages afin que tous y trouvent leur place. Nous pouvons favoriser l'intégration et la construction de liens harmonieux, accueillir les personnes nouvellement arrivées, développer la fierté du groupe, valoriser les compétences et les habiletés de chacune et chacun, mettre au point un mode d'intervention permettant de créer des liens dans les cours pré-nataux...

N.B.

Cette astuce constitue un facteur de protection valide en tout temps. N'attendons pas de nous sentir moins bien pour nous y intéresser et l'utiliser. En cultivant nos relations, nous sommes en lien pour partager nos moments de réjouissance ou les moments difficiles.

POUR ALLER PLUS LOIN

APFELDORFER, Gérard. *Les Relations durables: amoureuses, amicales et professionnelles*, Paris, Éd. Odile Jacob, 2004. (coll. Psychologie) En s'appuyant sur son expérience de thérapeute, l'auteur, médecin psychiatre et psychothérapeute, nous livre des clés pour un mieux-vivre relationnel.

CORNEAU, Guy. *La guérison du cœur: nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal, Éd. de l'Homme, 2000.

INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ. *Améliorer la santé des Canadiens: explorer la santé mentale positive*, Ottawa, ICIS, 2009.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC (MSMQ). « Es-tu bien entouré? Un réseau, ça se construit! », *Coffre à outils 2010*, [en ligne]. [www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2010-le-reseau] (9 février 2017)

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC (MSMQ). *20 actions pour créer des réseaux sociaux au travail*, [en ligne]. [www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/snsm_2010_depliant_2.pdf] (9 février 2017)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). « La santé mentale: renforcer notre action », [en ligne]. [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/] (9 février 2017)

VACHON, Hélène et Paule THIBAUT. *Comment créer des liens sans s'entretuer?* Québec, Éd. Foulire, 2008.

S'inspirant du monde animal supposément plus doué que l'Homme pour la paix, ce guide humoristique propose diverses tactiques pour faciliter la cohabitation pacifique: courtoisie, indifférence, mimétisme, camouflage, fuite... sans oublier le sourire.

¹ CORNEAU, Guy. *La guérison du cœur: nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal, Éd. de l'Homme, 2000, p. 63.

² VACHON, Hélène et Paule THIBAUT. *Comment créer des liens sans s'entretuer?* Québec, Éditions Foulire, 2008.

³ INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ. *Améliorer la santé des Canadiens: explorer la santé mentale positive*, Ottawa, ICIS, 2009, p. 17.



EXERCICE EN SOLO : LA CARTE DE MES RELATIONS

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

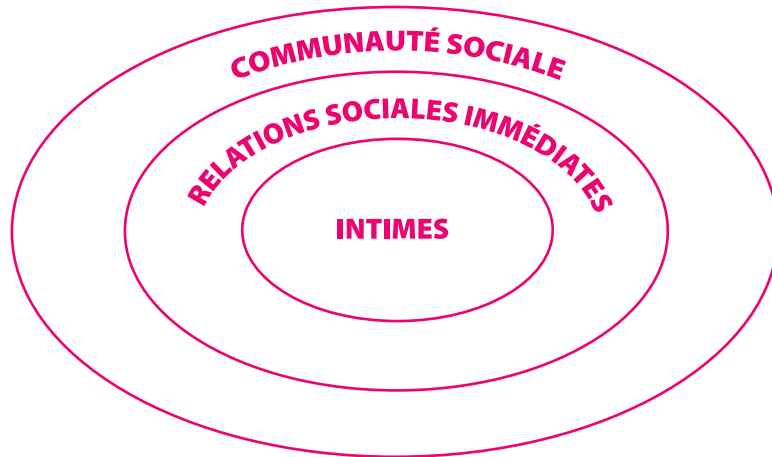
Prendre conscience que nous nous occupons de notre santé mentale et de celles des autres.

✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Notez les personnes qui composent mon réseau social et le niveau de satisfaction qu'apporte chaque réseau.

🗨 CONSIGNES

Aujourd'hui, prenez quelques minutes pour réaliser la carte de vos relations et pour voir l'impact de ces liens sur votre santé mentale. Dessinez trois cercles, chacun représentant un réseau: celui des intimes, celui des relations sociales immédiates et celui de la communauté sociale. Notez dans chaque cercle les personnes qui font partie de ce réseau.



Réseau intime

Notez les personnes qui composent ce cercle. Ce sont celles avec qui vous pouvez échanger des confidences, que vous pouvez appeler si vous avez besoin d'aide, qui vous sont précieuses.

- Ce réseau me nourrit-il ?
- De nouvelles personnes peuvent-elles s'y joindre, élargir le cercle ?
- Que puis-je faire pour témoigner de la bienveillance à l'égard de mes intimes ?

Réseau des relations sociales immédiates

Notez les personnes avec qui vous avez des relations interpersonnelles privilégiées, mais qui ne sont pas vos intimes.

- Ce réseau m'aide-t-il, m'apporte-t-il quelque chose ?
- De nouvelles personnes peuvent-elles s'y joindre, élargir le cercle ?
- Que puis-je faire pour être aimable envers les personnes qui le composent ?

Réseau de la communauté sociale

Notez les personnes que vous côtoyez ou croisez au quotidien, dans les services, le voisinage ou autre, et qui ont un impact sur votre vie.

- Ce réseau est-il bon pour moi ?
- De nouvelles personnes peuvent-elles s'y joindre, élargir le cercle ?
- Comment puis-je agir pour faire preuve de cordialité envers ces personnes ?

CONCLUSION

Le sentiment d'appartenance trouve généralement sa source à la maison pour s'étendre au quartier, à l'école, au travail et à la communauté. Il croit à travers les liens que nous développons avec nos camarades d'école, avec ceux et celles qui nous enseignent, le voisinage, nos collègues, le serveur du restaurant, la propriétaire du dépanneur, ou dans nos équipes sportives, les groupes communautaires, les services de santé... Sentir qu'on fait partie d'un groupe est l'un des éléments nous permettant de protéger notre santé mentale. Il est aussi bon de pouvoir rire avec ses proches que de se sentir soutenu dans son milieu de travail ou dans ses engagements sociaux. La société se compose de nombreuses communautés qui se forment autour de l'âge, du sexe, de la foi, la langue, la culture, le statut, le travail, les champs d'intérêt... Nous développons des liens d'appartenance avec des personnes avec lesquelles nous partageons des affinités comme les luttes sociales, la chasse, le tricot ou un sport. Les liens que nous entretenons avec des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres nous permettent de saisir la complexité des réalités étrangères à celles que nous vivons, de découvrir des valeurs et des manières de voir distinctes des nôtres⁴. Il est important de se souvenir que nous appartenons tous et toutes à plusieurs communautés en même temps.

⁴ SAINT-CHARLES, Johanne et Pierre MONGEAU. « L'étude des réseaux humains de communication », dans Saint-Charles, J., Mongeau, P., *Communication : horizons de pratiques et de recherches*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005, vol. 1.





ANIMATION EN GROUPE : SE PARLER DANS LE DOS

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Apprendre à connaître les autres et à créer des liens en groupe.
- Apprendre à recevoir des commentaires positifs.

📎 MATÉRIEL REQUIS

- Cartons pour chaque personne participante
- Papier collant
- Crayons

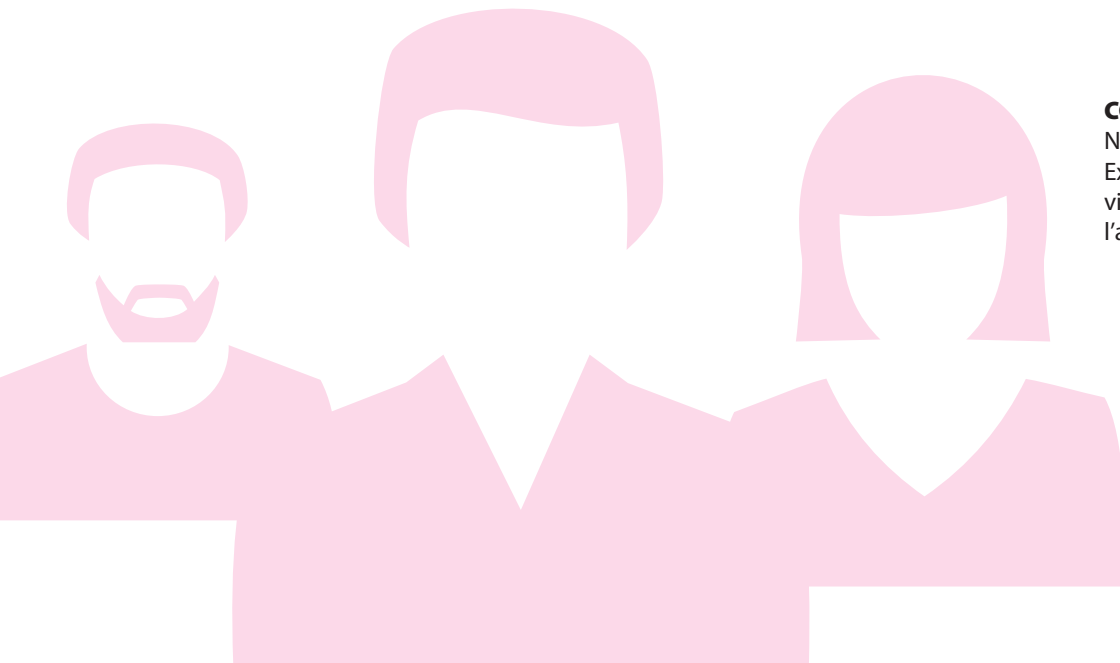
🕒 DURÉE DE L'ANIMATION 40 à 60 minutes

🗣️ CONSIGNES

- 1 L'animateur ou l'animatrice demande à chaque personne participante d'inscrire son nom dans le haut du carton.
- 2 Le carton signé est ensuite collé dans le dos de la personne.
- 3 On se place deux par deux. L'une des deux personnes prend la parole pendant deux minutes sur un sujet qui la passionne. L'autre membre du duo l'écoute en silence puis, à la fin du propos, elle inscrit dans le dos de la personne qui s'est exprimée un élément qu'elle a aimé d'elle durant la discussion. On inverse ensuite les rôles en suivant les mêmes consignes.
- 4 Toutes les cinq minutes, on change les équipes pour que chaque personne s'exprime devant le plus grand nombre possible de participantes et participants et reçoive le plus grand nombre possible de commentaires dans son dos.
- 5 Après 30 minutes, on demande à tous de revenir s'asseoir. Chaque personne prend le temps de lire ce que les autres ont écrit dans son dos.
- 6 On les invite ensuite à partager leur expérience et leurs réactions quant aux messages inscrits sur leur carton.
- 7 On échange ensemble sur l'effet que les commentaires positifs peuvent avoir sur notre santé mentale, notre estime et notre confiance en soi, nos relations avec les autres.

CONCLUSION

Nombreux sont celles et ceux qui ont de la difficulté à recevoir des compliments. Exercez-vous à les recevoir. Vous constaterez qu'ils vous seront très utiles lorsque vous vivrez des moments plus difficiles. Le compliment fait du bien tant à la personne qui l'adresse qu'à celle qui le reçoit.





RÉFLEXION : TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

La santé mentale est influencée par les déterminants sociaux de la santé. Ceux-ci sont définis comme étant les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent et qui influencent leur santé.

Ces circonstances réfèrent à quatre sphères :

- les caractéristiques individuelles (p. ex., la génétique, les habitudes de vie, les caractéristiques socioéconomiques),
- les milieux de vie (p. ex., familial, scolaire, de travail, d'hébergement),
- les systèmes (p. ex., de santé, d'aménagement du territoire),
- le contexte global (p. ex., politique, démographique, technologique).

Agir favorablement sur les déterminants sociaux de la santé a des répercussions positives sur l'ensemble du continuum en santé mentale. Le bien-être de tous et toutes augmente et la souffrance liée à la maladie diminue, rendant le rétablissement plus accessible. Quelques exemples d'actions favorables :

- Mettre en place des politiques de lutte à la pauvreté;
- Donner accès au logement et au transport collectif;
- Faire de l'école et du voisinage des lieux de vie agréables.

La carte des déterminants sociaux est divisée en quatre sphères. Ces sphères sont délimitées par des pointillés qui indiquent l'absence de séparation stricte entre chacune, toutes s'influençant et s'interpénétrant. L'ensemble des déterminants, qu'il s'agisse de nos habitudes de vie, nos milieux de vie, les politiques ou les systèmes qui nous gouvernent, a un impact sur notre santé mentale.

EXERCICE

★ OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre ce que sont les déterminants sociaux de la santé.
- Prendre conscience qu'il est possible d'agir sur la plupart des déterminants en vue d'améliorer la santé des individus et des populations.

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Découvrir à partir d'exemples la façon dont certains déterminants peuvent influencer positivement notre santé mentale.
- Donner des exemples de la façon dont nous pouvons agir sur certains déterminants en vue de favoriser la santé mentale.

📄 MATÉRIEL REQUIS

- La carte des déterminants sociaux téléchargeable, qu'on trouve à l'adresse suivante : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-09.pdf>
- Un bloc de papillons adhésifs (Post-it).

🕒 **DURÉE DE L'ANIMATION :** 60 minutes

📢 CONSIGNES

- 1 Téléchargez et imprimez la carte des déterminants sociaux.
- 2 Invitez les participantes et participants à réfléchir aux questions suivantes :
 - Considérant que les déterminants influencent la santé mentale, donnez des exemples qui peuvent contribuer à créer des liens.
P. ex.: relativement au MILIEU SCOLAIRE, les cours de francisation m'ont permis de nouer des amitiés; quant à la COMMUNAUTÉ LOCALE, mon implication à la Maison des Grands-Parents me donne un réseau social.
 - Comment puis-je contribuer à la création de liens?
P. ex.: concernant le CONTEXTE SCIENTIFIQUE, je participe à l'organisation du Salon jeunesse Sports Sciences et Culture; concernant la COMMUNAUTÉ, je contribue à l'organisation du pow-wow dans ma communauté.
- 3 Inscrivez les réponses sur des papillons adhésifs (Post-it) et collez-les sur les sphères correspondantes :
 - Caractéristiques individuelles
 - Milieux de vie
 - Systèmes
 - Contexte social

CONCLUSION

Toutes et tous, nous jouons un rôle dans la société. Il n'y a pas de petites ou grandes actions. Des gestes variés sont posés, des idées sont propagées, des volontés sont mises à contribution. À vous de voir de quelle façon vous souhaitez participer.

« Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir ». – Le Dalaï-Lama

Pour plus d'information

Les schémas « Carte de la santé et de ses déterminants » (versions interactive et accessible) du guide *La santé et ses déterminants: mieux comprendre pour mieux agir*, publié par Santé et Services sociaux Québec.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>

La santé dans tous ses états: les déterminants sociaux de la santé: trousse pédagogique, Centre de santé et de services sociaux de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent.

https://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Trousse_pedagogique/Trousse_pedagogique_finale.pdf