

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

FICHE D'ANIMATION RESSENTIR

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.

Ressentir, c'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.



Nous sommes quotidiennement en contact avec des émotions – qu'il s'agisse de joie, d'affection, de tristesse, de colère, de honte, de fierté, de peur, de surprise... Ce qui nous dérange parfois, ce ne sont pas tant les émotions en elles-mêmes que les réactions physiques et mentales qu'elles déclenchent en nous. Les émotions peuvent nous stimuler, nous ralentir, nous fatiguer, nous angoisser ou encore nous faire perdre la tête! Le défi, c'est d'accueillir les émotions ressenties comme des alliés, de les identifier clairement, d'accepter de ressentir ce qu'elles déclenchent, d'apprendre à les décrypter afin de nous permettre d'y répondre adéquatement.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles. Elles jouent un rôle important dans notre vie en nous renseignant sur nos besoins. Parfois, certaines émotions sont trop grandes, trop lourdes, prennent trop de place. Dans ce cas, prendre une pause de quelques heures pour nous libérer l'esprit peut nous donner la force nécessaire de mieux y faire face. Plus nous apprenons à écouter et à accepter les messages générés par nos émotions, moins celles-ci ont besoin de sonner à tue-tête et plus les réactions physiques et mentales diminuent.



Notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions et celles des autres peut nous aider à fonctionner en collectivité, en groupe. Ensemble, nous pouvons arriver à prendre du recul, à nous soutenir et nous accompagner mutuellement.



Avoir conscience de nos sentiments et les utiliser à bon escient, être empathique et porter attention aux émotions des autres, maîtriser l'expression des nôtres et nous en servir pour transformer au mieux ce qui nous entoure lorsque nécessaire, a un effet positif sur la vie en société.

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.

POUR ALLER PLUS LOIN

AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Comment apprivoiser son crocodile: écoutez le message caché de vos émotions pour progresser sur la voie du bien-être*, Paris, Pocket, 2007. (coll. Évolution).

AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Quand les crocodiles s'emmêlent: du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants*, Paris, Robert Laffont, 2015. (coll. Réponses).

DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions: vivre et ressentir*, 2^e éd., Montréal, Éditions Québec-Livres, 2013.

Tout en restant simple et accessible, l'auteur trace un portrait complet des émotions comme l'anxiété, la culpabilité, la jalousie, l'hostilité et la tristesse.

GELLY, Violaine. « N'ayons plus peur de nos émotions », *Psychologies.com*, [en ligne]. [www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions] (2 janvier 2017)

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle: accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, Éd. J'ai lu, 2003, tome 1. (coll. Bien-être).

Daniel Goleman expose clairement la façon d'apprendre à reconnaître et développer l'intelligence émotionnelle – la capacité d'identifier ses émotions, de les comprendre, de les contrôler ou de les ajuster en fonction des circonstances, de les gérer.



EXERCICE EN SOLO : À L'AFFUT DE MES 5 SENS POUR RESENTIR LA VIE AUTOUR DE MOI

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✦ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Apprendre à ressentir ce que nous vivons par tous nos sens.

🕒 DURÉE DE L'ANIMATION : 10 à 30 minutes

🗣️ CONSIGNES

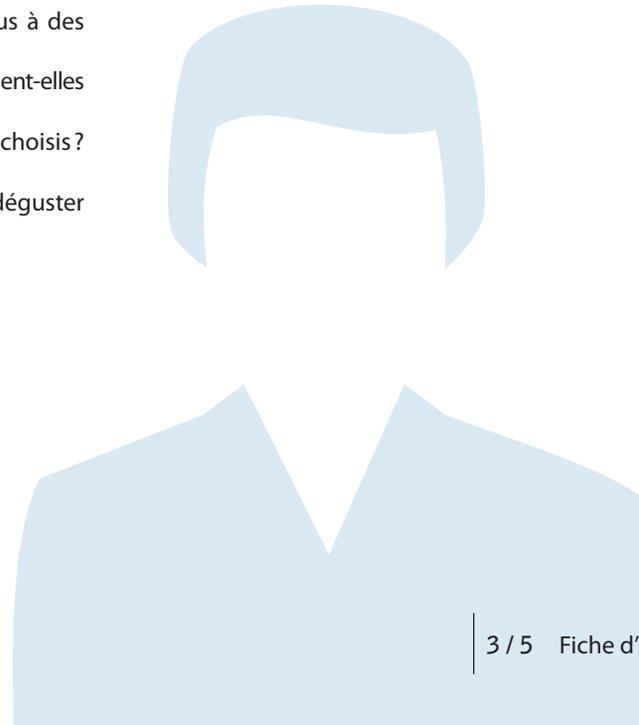
1. Choisissez un lieu où vous pouvez être en tête-à-tête avec vous-même pendant toute la durée de l'activité – une pièce calme de la maison, votre jardin, un parc, le bord du fleuve.... Apportez une collation.
2. Prenez plusieurs respirations longues et profondes.
3. Après 5 minutes de respiration bienveillante, faites le tour de vos sens.
 - Choisissez 5 odeurs. Sont-elles agréables ? Sont-elles rassurantes ? Les associez-vous à des souvenirs particuliers ?
 - Choisissez 5 sons. Sont-ils plaisants ? Que vous disent-ils ? Les associez-vous à des souvenirs particuliers ?
 - Choisissez 5 textures. Sont-elles douces, rugueuses, molles ou autre ? Que provoquent-elles en vous ? Les associez-vous à des souvenirs ?
 - Choisissez 5 éléments qui attirent votre attention. Pourquoi les avez-vous choisis ? Quels effets ont-ils sur vous ? Sont-ils associés à des souvenirs ?
 - Prenez votre collation. Quelles saveurs goûtez-vous ? Prenez le temps de déguster chaque bouchée. Que ressentez-vous ?

4. Après avoir fait le tour de vos sens...

- Ressentez-vous mieux les émotions qui vous habitent ? (p. ex.: sensations physiques, psychologiques).
- Quelles sont ces émotions ? (p. ex.: joie, surprise, tristesse, peur, colère, soulagement, inquiétude).
- Quel message associez-vous à ces émotions ?
- Pouvez-vous utiliser ces émotions pour agir sur votre environnement ?
- Souhaitez-vous partager ces émotions ? Si oui, comment ?
- Comment vous sentez-vous dans l'ensemble ?

CONCLUSION

Nous n'avons pas toujours conscience de nos cinq sens ni des sensations qu'ils nous procurent. Être en contact avec soi, avec nos sens, avec nos émotions nous permet de profiter du moment présent. Notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions nous aide à orienter nos pensées et nos actions et à affronter les exigences quotidiennes.





ANIMATION EN GROUPE : JOUER AVEC LES ÉMOTIONS !

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Prendre contact avec les diverses émotions de la vie courante.
- Découvrir la façon dont les émotions se traduisent en gestes dans le quotidien.

📝 MATÉRIEL REQUIS

- Cartons d'improvisation sur lesquels vous aurez écrit les mises en situation présentées ci-dessous
- Un chronomètre

🗣️ CONSIGNES

1. Mettez-vous en équipe de deux et pigez une mise en situation.
2. À tour de rôle, chaque équipe improvise devant les autres pendant trois minutes sur la mise en situation pignée en tentant de bien ressentir les émotions en cause.

Une fois la situation jouée, les autres personnes du groupe qui ont été témoins de l'improvisation vont tenter...

- de nommer les émotions ou les sentiments en cause dans l'improvisation ;
- de nommer les émotions qu'elles auraient vécues dans la même situation ;
- de dire les émotions qu'elles ont ressenties lors de l'improvisation ;
- de faire part aux autres de ce qu'elles retiennent de la mise en situation.

Mises en situation proposées (vous pouvez en inventer d'autres)

- Un voisin casse le beau vase que votre grand-mère vous a offert à votre anniversaire.
- Vous apprenez que le chat de votre tante est décédé des suites d'une maladie.
- Vous vous rendez à votre maison de thé préféré pour vous acheter un thé que vous aimez beaucoup. Le commis vient d'en vendre les dernières feuilles à la personne qui vous précède.
- Votre patron vous annonce que vous obtiendrez bientôt une promotion: vous superviserez désormais vos collègues de travail.
- Vous venez de gagner un voyage pour deux en Australie. Le voyage doit se faire au cours des cinq prochains mois.
- Vous préparez un gâteau pour l'anniversaire de votre meilleur ami. Il est superbe. Au moment de le servir, vous laissez tomber le gâteau qui s'écrase par terre.

CONCLUSION

C'est par nos sensations, nos sentiments et nos émotions que nous pouvons identifier ce qui, dans notre environnement, correspond à nos besoins. Ces informations nous aident à nous adapter et à nous épanouir.





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, de nos milieux de vie, des politiques ou des 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 :
 - Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à transformer une situation, un milieu, un système ?
P. ex. : concernant l'AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE, l'expression de ma peur a entraîné la sécurisation d'un lieu; quant au CONTEXTE POLITIQUE ET LÉGISLATIF, ma colère a contribué à bloquer un projet de loi; en ce qui a trait au MILIEU D'HÉBERGEMENT, l'expression de ma peine a donné lieu à la création d'un groupe de soutien.
 - Comment puis-je contribuer au bien-être de ma communauté ?
P. ex. : dans le cadre du SYSTÈME DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, lorsque je vais présenter un avis sur un projet de loi, je prends en compte le travail effectué par les rédacteurs du projet de loi tout en le commentant en fonction des valeurs et de la mission de notre organisme communautaire; quant au MILIEU SCOLAIRE, en tant que membre du comité scolaire, j'écoute la position des enseignantes et enseignants, celle des élèves et celle des parents avant de prendre des décisions.
3. Inscrivez les réponses sur des papillons adhésifs 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 manière 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 Dalai-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