

# FICHE D'ANIMATION

# DONNER DU SENS

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une  
bonne santé mentale

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



## DÉFINITIONS

**La santé mentale** est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement, faire le choix du statu quo ou d'une pause, trouver du sens.

### Saviez-vous que...

À sa libération d'Auschwitz en 1945, le psychiatre viennois Viktor Frankl, alors âgé de 40 ans, apprend qu'il a perdu toute sa famille. Il songe à en finir avec ses jours. Seul le projet d'écrire pour témoigner lui permettra de survivre. De là naîtra la logothérapie, une approche basée sur la recherche volontaire de sens.

Donner du sens, c'est par exemple...

1. le sens que nous donnons aux évènements ;
2. le sens que nous donnons aux divers chapeaux que nous portons dans notre vie (amoureuse, amicale, sociale, professionnelle, de bénévole ou autres) ;
3. le sens que nous donnons à des objectifs individuels et collectifs, à court, moyen et long terme, et à leur réalisation ;
4. le sens que nous donnons à la vie, à l'univers ; le sentiment d'appartenance à une réalité plus grande que soi ;
5. le sens que nous trouvons lorsqu'il y a cohérence entre nos valeurs et ce que l'on vit.

### Quelques effets positifs du sens

- Il donne une direction, fournit une source de motivation ;
- Il nous sort de l'impuissance et de la souffrance.



Dans son livre *Découvrir un sens à sa vie*, le psychiatre Viktor Frankl explique que le sens que nous donnons à notre vie peut agir comme un moteur, nous indiquer une direction, orienter nos actions<sup>1</sup>. Nous avons la responsabilité et le choix des attitudes à adopter à l'égard des gens et des situations. Ainsi, pour affronter nos peurs et nos passages à vide, nous pouvons plonger au cœur de nous-même et retrouver nos raisons de vivre. Même quand la vie s'acharne, le sens guérit. Et quelles que soient les difficultés provenant d'une situation, nous pouvons essayer de saisir l'occasion pour apprendre et nous développer.



Nos vies sont ponctuées de rituels quotidiens, de fêtes, de cérémonies qui nous encadrent, soulignent des transitions importantes, suivent le rythme des saisons : le café du matin, l'histoire à l'heure du dodo, une naissance, une rencontre, des funérailles, le premier amour, les premières menstruations, le passage à la retraite, la fête des Pères, une épluchette de blé d'Inde, l'Halloween, une remise de diplôme, des rites amicaux ou amoureux, etc. Ces rituels peuvent trouver leurs racines dans nos traditions familiales, nos sociétés, nos cultures, nos croyances. Qu'on les accomplisse en solo, à deux ou à cent, peu importe leur taille ou leur forme, les rituels renforcent les liens, cimentent les communautés, donnent un sens à nos vies. Quels sont vos propres rituels ? Comment créent-ils du sens dans vos vies ?



Une vie au cours de laquelle nous utilisons nos forces personnelles pour développer la connaissance, le pouvoir d'action et la bonté, favorise un plus grand bien-être au sein de nos communautés. Le chercheur et professeur en psychologie Martin Seligman, auteur de l'ouvrage *Le bonheur authentique*, nous invite à donner un sens à notre vie en choisissant de contribuer à quelque chose de plus grand que soi (p. ex. : en partageant nos connaissances et nos compétences, en contribuant à l'évolution des modes de pensée et de gestion, en partageant nos créations et nos actions<sup>2</sup>).

Par ailleurs, ce qui contribue aussi au bonheur et à donner du sens, c'est vivre dans une société, une municipalité ou tout autre environnement au sein duquel notre intégration est bien réelle, auquel nous avons le sentiment d'appartenir, qui nous est favorable.

À l'inverse, une société provoque une perte de sens et a un effet négatif sur le bien-être de sa population quand on n'y sent pas une cohérence entre les valeurs prônées et les actions posées, quand cette société diverge de nos attentes, nos valeurs et nos gestes quotidiens.

## POUR ALLER PLUS LOIN

BEAUDOIN, Simon. *S'interroger sur le sens de la vie. Introduction à la philosophie*, Montréal, Éd. Liber, 2014.

DAURAY, Chantal. *Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels*, Montréal, Stanké, 2004.

FRANKL, Viktor. *Raisons de vivre*, Genève, Éd. du Tricorne, 1993.

LUKAS, Elizabeth. *La logothérapie. Théorie et pratique*, Paris, Pierre Téqui Éditeur, 2006.

PATTAKOS, Alex. *Découvrir un sens à son travail*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2006.

1 FRANKL, Viktor. *Découvrir un sens à sa vie : avec la logothérapie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2013, p. 73.

2 JE TIENS LA ROUTE. « Qu'est-ce que le bonheur ? », [en ligne], [<http://jtienslaroute.com/2013/01/468/>] (Consulté le 12 février 2018).



# EXERCICE EN SOLO : FAIRE UN RITUEL

Durée de  
l'animation :  
**30**  
minutes

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Redécouvrir l'importance des petits et des grands rituels dans notre vie et le sens qu'ils nous apportent.

## 📄 MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille • Un crayon

## 📢 CONSIGNES

1. Choisissez un rituel que vous aimeriez accomplir à l'occasion d'un évènement donné.
2. Mettez par écrit ce qui, dans ce rituel, apporterait du sens à votre vie.

## 1<sup>ER</sup> EXERCICE : FAIRE UN RITUEL DE PASSAGE

Atteindre 18 ou 65 ans, avoir son premier enfant ou commencer un nouvel emploi représente un passage important de la vie. Voici deux exemples de rituels choisis pour souligner un tel passage.

- Avant de devenir papa, Mathieu a décidé de partir en randonnée avec ses chums de gars ; ce sera sa dernière randonnée comme homme sans enfant.
- Juliette, qui n'avait pas fait l'amour depuis longtemps, s'était promis que sa prochaine relation aurait lieu dans un champ. Ce 18 février, comme il fait très froid, ce sont des draps fleuris qui tiennent lieu de champ.

Quel sera votre rituel de passage ?

## 2<sup>E</sup> EXERCICE : FAIRE UN RITUEL DE RECONNAISSANCE

Voici un exemple de rituel de reconnaissance. Pierrette a fait sa première exposition de sculpture à 64 ans avec son petit-fils Louis qui venait d'obtenir son DEC en art. Pierrette et Louis ont demandé à la famille et aux autres proches de porter un vêtement rouge pour marquer leur appui au projet.

Quel rituel de reconnaissance choisirez-vous ?

## 3<sup>E</sup> EXERCICE : FAIRE UN RITUEL DE DEUIL À LA SUITE D'UNE PERTE

Voici un exemple de rituel de deuil. Dominique vient de vivre une rupture et Sophie, une perte d'emploi. En en discutant, les deux amis ont l'idée d'écrire chacun un texte sur ce qu'ils détestaient de leur situation passée, ce qu'ils aimaient de cette situation, et ce qu'ils ont appris de leur expérience. L'un comme l'autre a ensuite brûlé son texte, en a recueilli les cendres et les a déposées dans un lieu symbolique.

Quel sera votre rituel de deuil ?

## CONCLUSION

« Ces rendez-vous privilégiés augmentent le contrôle qu'on exerce sur notre vie. Par leur constance, leur signification commune et leurs gestes répétitifs, les rituels constituent des repères réconfortants dans un monde changeant et trop souvent privé de sens. L'équivalent d'une doudou pour adultes, quoi! », écrit Chantal Dauray, auteure de *Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels*.



# EXERCICE EN SOLO : MA CHAÎNE DE MONTAGNES<sup>3</sup>

Durée de l'animation :  
30 à 60 minutes

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

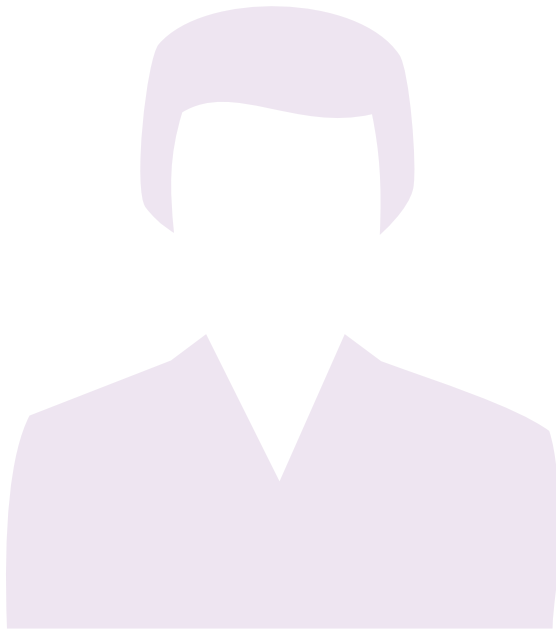
- Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Découvrir les valeurs qui donnent du sens à notre vie.

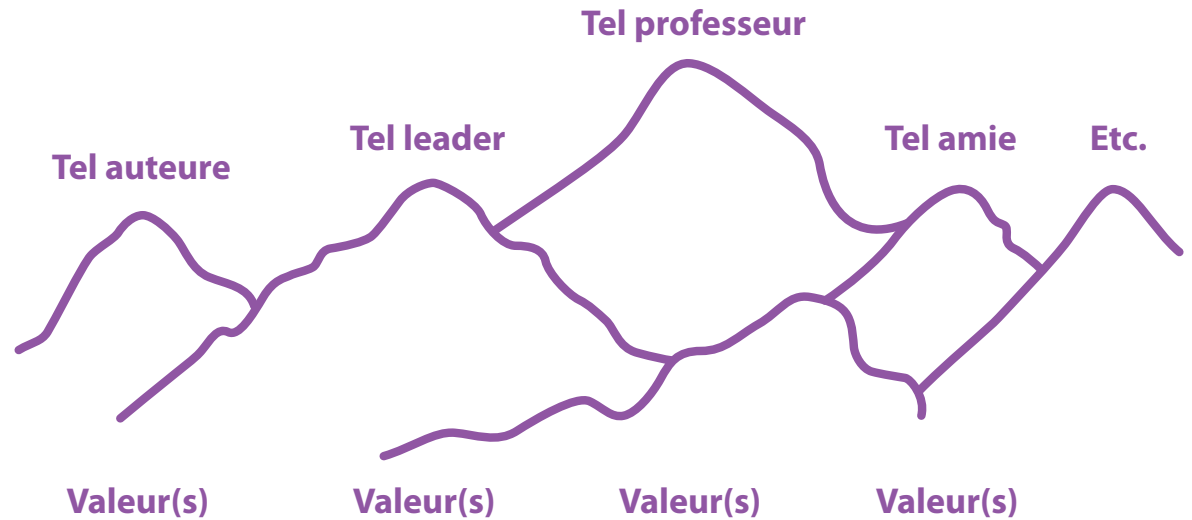
## ✎ MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon



## 🔊 CONSIGNES

- Imaginez votre vie comme une chaîne de montagnes. Faites-en un croquis (à titre d'exemple, voir l'image ci-dessous).



- Réfléchissez à la question suivante: quelles personnes ont exercé sur vous une influence positive importante, ont été une source d'inspiration significative? Parmi ces personnes, on peut trouver des auteurs, des artistes, des professeures, des membres de votre famille, des amis, des patronnes, des leaders ou autres connaissances qui ont joué un rôle de mentor dans votre vie.
- Écrivez sur les sommets de votre chaîne de montagnes les noms de ces personnes.
- Trouvez maintenant les valeurs récurrentes, c'est-à-dire celles qui reviennent plus d'une fois, chez ces personnes. Par exemple, vous pouvez vous souvenir de la bienveillance et des convictions d'un professeur et d'une tante. Cherchez chez chacune d'elles les *valeurs clés* qui ont eu une influence marquante sur vous. Peut-être en retrouvez-vous aujourd'hui certaines dans votre propre système de valeurs.
  - Lesquelles vous semblent les plus positives?
  - Lesquelles vous semblent les plus significatives, les plus porteuses de sens?

## CONCLUSION

Cet exercice vous aide à voir votre vie d'un point de vue différent et unique, à reconnaître les valeurs qui vous sont importantes, à découvrir ce qui fait sens pour vous.

<sup>3</sup> Inspiré de QUÊTE DE SENS. « La chaîne de montagnes : découvrir les valeurs clés qui nous animent », [en ligne], [<https://quete-de-sens.com/chaîne-de-montagnes/>] (Consulté le 12 février 2018).





# EXERCICE EN GROUPE : TOUS LES SENS

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

Pour que notre vie, nos engagements, notre travail fassent sens, ils doivent nous procurer de la satisfaction, correspondre à nos champs d'intérêt, faire appel à nos compétences, stimuler le développement de notre potentiel et permettre d'atteindre nos objectifs<sup>4</sup>.

## CONSIGNES

1. Reproduisez le tableau ci-dessous sur le tableau rigide ou à feuilles.
2. Invitez les participantes et participants à prendre un ou plusieurs Post-it.
3. Demandez-leur d'inscrire sur leur(s) Post-it des exemples qui concernent une ou plusieurs des quatre colonnes; puis, invitez-les à les coller sur le tableau à l'endroit approprié.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Découvrir qu'il y a autant de façons de créer et de donner du sens qu'il y a d'individus.

## MATÉRIEL REQUIS

- Post-it
- Crayons
- Tableau rigide ou à feuilles

Le sens que je donne aux évènements	Le sens que je donne aux divers chapeaux que je porte dans ma vie (amoureuse, amicale, sociale, professionnelle, de bénévole, etc.)	Le sens que je donne à des objectifs individuels et collectifs, à court, moyen et long terme, et à leur réalisation	Le sens que je donne à la vie, à l'univers; le sentiment d'appartenance à une réalité plus grande que moi qui m'habite

## CONCLUSION

En regardant le tableau, on se rend compte de la multiplicité des réponses. Certaines personnes trouvent du sens en se consacrant à une cause, d'autres en privilégiant leurs relations, d'autres en voulant fonder une famille, d'autres en choisissant un travail qui les épanouit, d'autres encore en accomplissant un projet ou un voyage qui leur tient à cœur.

<sup>4</sup> IRSST. « Donner un sens au travail : promouvoir le bien-être psychologique », [en ligne], [<https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/R-624.pdf>] (Consulté le 12 février 2018).



# TOUS ENSEMBLE : UNE SOCIÉTÉ QUI DONNE DU SENS

Durée de  
l'animation :  
30  
minutes

**Voici des caractéristiques au cœur d'une société favorable au bien-être de ses membres<sup>5</sup>, une société qui a du sens et qui en donne.**

1. **L'intégration sociale** : avoir le sentiment de faire partie de la société, d'un groupe ; sentir que nous avons quelque chose en commun (un destin collectif, des objectifs partagés). P. ex. : notre voisinage, notre milieu de travail, notre culture.
2. **L'acceptation sociale** : pouvoir faire confiance aux autres ; sentir que ces derniers peuvent faire preuve de gentillesse, d'altruisme ; croire en l'humanité et la bonté.
3. **La contribution sociale** : reconnaître que chaque personne est un membre vital de la société et qu'elle possède des qualités et des atouts pour y contribuer.
4. **L'actualisation sociale** : croire dans l'évolution de la société de même que dans le potentiel de ses institutions et de ses membres ; croire que nous pouvons tous et toutes bénéficier de la croissance de la société et de son développement.
5. **La cohérence sociale** : percevoir et reconnaître la qualité de l'organisation et du fonctionnement du monde (institutions, organismes) qui nous entoure ; sentir que nous pouvons comprendre ce qui se passe et qu'il y a cohérence.

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

- Prendre conscience qu'il existe des environnements favorables à la santé mentale.

## 📎 MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon

## 🔊 CONSIGNES

Répondez aux questions suivantes :

1. La société dans laquelle je vis contribue-t-elle à donner du sens à ma vie ? (p. ex. : avoir un environnement familial et social inclusif, un voisinage favorisant l'entraide, l'accès au transport et à l'éducation)
2. Quel impact mon environnement a-t-il sur mon bien-être psychologique ?
3. Comment puis-je contribuer à ma société, partager mes idées et mes rêves, mes satisfactions et mes insatisfactions, mes colères, etc. ?

<sup>5</sup> KEYES, Corey Lee M. «Social Well-Being», *Social Psychology Quarterly*, Vol. 61, No. 2 (1998), p. 121-140. Publié par l'American Sociological Association.