

AGIR POUR DONNER DU SENS

# merci

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir, Soutenir, Outiller.

« LE SENS C'EST AUSSI AVOIR UNE VIE  
AVEC DU GOÛT ET DE LA SAVEUR. »  
— Simon Beaudoin

## DES PAS EN QUÊTE DE SENS

- Je fais le bilan de mes acquis à la suite d'un événement.
- Je célèbre mes réussites et les passages qui sont importants à mes yeux; j'invente des rituels pleins de sens.
- Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je parle de ce qui m'anime.

## ENSEMBLE

- Je fête l'anniversaire d'une ou d'un aîné. Toutes et tous réunis, nous créons l'arbre des liens qui nous unissent. Une belle occasion de constater à quel point nous sommes reliés les uns aux autres.
- Je m'implique dans une cause qui me tient à cœur.
- Je trouve le sens que je souhaite donner à certains événements; par exemple, le Super Bowl avec la *gang* réunie devant la télé et l'assiette d'ailles de poulet; Noël; une fête entre voisines et voisins.

## QUI A DIT QU'ON ÉTAIT TROP PETIT POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE ?

Imaginez un maringouin dans une chambre. Parlez-en à celui ou celle qui essaie de dormir!

Nous avons tous un pouvoir d'action sur les situations et les événements qui jalonnent notre vie. On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Pourtant, on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens qu'on possède, pour faire partie de la solution, pour proposer ou effectuer un changement, pour choisir ses batailles. Agir, c'est aussi aller chercher des ressources pour y arriver, c'est s'informer et se mobiliser.

## CHOISIR DE NE PAS AGIR EST AUSSI UNE ACTION

Faire le choix du statu quo, ou encore d'une pause le temps de réfléchir, c'est aussi agir. Par contre, hésiter sans fin en ressassant les mêmes solutions peut amener à l'inaction.

Ce que nous faisons ou ne faisons pas, individuellement et collectivement, a un impact sur ce qui nous entoure. Tout s'interinfluence.

## DES PAS POUR AGIR

- Je célèbre mes réussites.
- Je fais une petite action qui me permettra de me rapprocher d'un objectif que je mets depuis des lustres.
- Je compose en dessin, en collage ou autrement, une représentation d'un objectif souhaité.

## ENSEMBLE

- J'aide un groupe ou une personne à découvrir des moyens de passer à l'action.
- Je conçois avec d'autres une mosaïque d'objectifs collectifs qui pourrait s'agrandir sans fin.

## VOIR CE QU'IL Y A DE BON... ET LE RECONNAÎTRE

Le cerveau détecte facilement les dangers et trouve des solutions aux problèmes. Prendre le temps de voir ce qu'il y a de bon autour de soi ne présente aucun risque de perdre son sens critique.

La gratitude est un moyen d'augmenter son bien-être. S'ils sont nécessaires quand tout va rondement dans la vie, les exercices de gratitude le sont encore davantage lorsque tout va de travers. La gratitude, c'est un refuge. C'est voir ce qui est positif dans cette mer de pessimisme qui nous submerge parfois. On peut apprécier un rayon de lune, un air de musique, un rire, un coucher de soleil, le froid pinçant de l'hiver, une photo, le résultat des élections, un regard, un repas avec une ou un ami, une contribution sociale...

## LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE

Selon certaines études, les personnes qui pratiquent régulièrement la gratitude seraient plus enclines à prendre soin d'elles-mêmes, plus actives physiquement; elles dormiraient mieux, auraient une meilleure résistance au stress et davantage de détermination. Selon le psychiatre Christophe André, la gratitude favorise l'estime personnelle, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe et serait un antidote au sentiment de solitude existentielle. La gratitude nous permettrait d'avoir un regard plus positif sur nos réalisations et nos succès.

## DES PAS POUR DIRE MERCI

- Je crée un bocal de gratitude. Je dépose dans ce bocal des cailloux ou des bouts de papier sur lesquels j'ai écrit une raison de dire merci. À la fin de l'année, j'aurai un bocal plein de gratitude et... de sens!
- Au coucher, j'énumère ce qu'il y a eu de bon dans ma journée plutôt que compter les moutons pour m'endormir.
- Je donne une « carte Merci... » à quelqu'un.

## ENSEMBLE

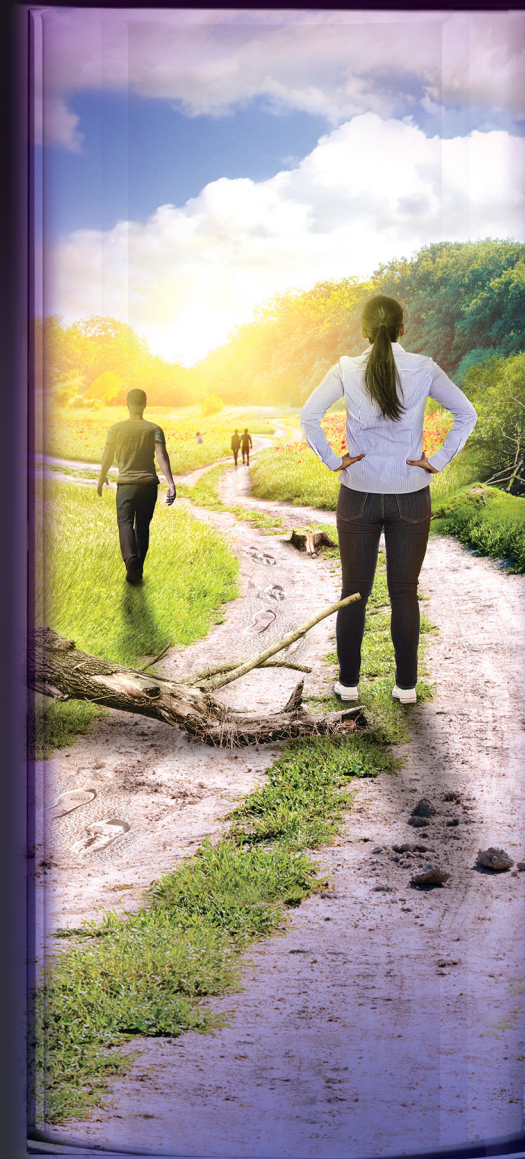
- Je fabrique un arbre de gratitude chez moi, dans un parc ou ailleurs pour y accrocher des éléments de reconnaissance.
- Je crée un « Bulletin de bonnes nouvelles » en direct sur Facebook.
- J'organise un gala des bons coups.

### SOURCES D'INSPIRATION :

ROBIDOUX, Sylvie. « Les bienfaits de la gratitude » dans *En Tête*, [en ligne], 1<sup>er</sup> décembre 2016. [https://blogue.uqtr.ca/2016/12/01/les-bienfaits-de-la-gratitude/] (Consulté le 22 novembre 2017). | BEAUDOIN, Simon. *S'interroger sur le sens de la vie. Introduction à la philosophie*, Montréal, Liber, 2014. | EMMONS, Robert. *Merci! Quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2008. | VALLERIE, Bernard et Yvan LE BOSSÉ. « Le développement du pouvoir d'agir (empowerment) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement », *Caim.info*, [en ligne]. [https://www.caim.info/revue-les-sciences-de-l-education-pour-l-ere-nouvelle-2006-3-page-87.htm] (22 novembre 2017). | WIKIPEDIA. « Effet papillon », [en ligne]. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet\_papillon] (22 novembre 2017).

# AGIR

POUR DONNER DU SENS



OUTIL ADULTE

Voici TROIS ÉLÉMENTS qui contribuent au mieux-être :

- Donner du sens;
- Agir sur ce qui est important;
- Reconnaître et accepter ce qui est positif.

### DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

Insérez le mot au bon endroit pour créer du sens.

*agir – équilibre dynamique – collectives  
jouir – contribution – physique – difficultés*

C'est un \_\_\_\_\_ entre les différentes sphères de la vie : sociale, \_\_\_\_\_, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d' \_\_\_\_\_, de réaliser notre potentiel, de faire face aux \_\_\_\_\_ normales de la vie et d'apporter une \_\_\_\_\_ à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs \_\_\_\_\_ dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de \_\_\_\_\_ de la vie.

Participez à notre sondage en ligne sur :  
[www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)

## CHACUN TROUVE SON SENS

« LE CHEMIN SE FAIT EN MARCHANT. »  
— Antonio Machado

Le sens est une direction, une invitation à trouver son chemin, à se donner des objectifs, à faire des choix. C'est aussi tout ce qu'on fait sur le chemin pour atteindre nos objectifs et tout ce qu'on découvre qui nous fait bifurquer vers une autre voie.



SE FIXER DES OBJECTIFS

« À chaque tournant du chemin, elle redéfinit la limite de l'horizon. »

— Verena Stefan

Le sens, c'est avancer en étant fidèle à soi, à ses valeurs, à ses principes. Quand on n'y arrive pas, on peut ressentir un certain malaise, un grand inconfort, voire de la détresse.



AVANCER EN ÉTANT FIDÈLE À SES VALEURS

En cours de route, prenez le temps de célébrer vos réussites, de prendre des pauses pour vivre le moment présent et faire le point.



PRENDRE LE TEMPS DE S'ARRÊTER

« NOUS NE POUVONS PAS CHANGER LES ÉVÉNEMENTS, MAIS NOUS POUVONS Y TROUVER UN SENS. »

— Jean Monbourquette

Lorsqu'on arrive à donner du sens à ce qu'on vit, on se sent mieux, on sort de l'impuissance, de ce qui n'a pas de bon sens. Il n'est pas toujours facile de trouver du sens à certaines situations. Par exemple, on peut être bouleversé par la perte d'un être cher tout en y trouvant du sens en reconnaissant les bons moments qu'on a partagés et le temps qu'on a récupéré pour soi. On peut être déçu de faire un travail alimentaire tout en reconnaissant qu'on y a un réseau social, qu'on y apprend et qu'il nous donne les moyens de nourrir notre famille. On peut être outré par la pauvreté tout en cherchant des pistes d'action pour la réduire. Le sens qu'on donne aux événements est très personnel.



SE SENTIR MIEUX ET SORTIR DE L'IMPUISSANCE

Trouver un sens à ce qu'on vit nous donne donc du pouvoir sur les événements. Ceux-ci peuvent devenir une source d'apprentissage et d'acquis étonnants.

« SI LE BATTEMENT D'AILES D'UN PAPILLON PEUT DÉCLENCHER UNE TORNADE, IL PEUT AUSSI L'EMPÊCHER. »

— Edward N. Lorenz

Il y a un sens à tout ce que nous vivons – les rencontres que nous faisons, les interactions qui marquent notre quotidien, les gestes que nous posons. Nous sommes toutes et tous liés les uns aux autres par des microévénements qui ont une incidence sur nos vies. Parfois, le sens est plus grand que ce que nous percevons. Une parole prononcée, un vote, le refus d'une situation, une implication dans un groupe, un sourire peuvent éviter une tornade intérieure ou sociale.



UN SOURIRE PEUT ÉVITER UNE TORNADE INTÉRIEURE

Les battements d'ailes des autres papillons ont aussi une influence sur notre bien-être. La bienveillance contribue au bonheur, comme le fait de savoir que des milliers de personnes luttent pour améliorer la société et l'environnement.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres :  
SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches  
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean  
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec  
ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Comité Prévention Suicide L-s-Q | PCSM | Le Traversier | RAIDDAT

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Financière Sun Life

Défi Santé

fig

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

merci :

OFFREZ CETTE CARTE À UNE PERSONNE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_