

# DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT



Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale

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

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

Défi Santé



# DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT



De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière « 7 astuces pour protéger sa santé mentale » par le biais d'une campagne annuelle qui donne successivement la place à chacune des sept astuces.

Au cours des années 2019 et 2020, vous êtes invité.e.s à embarquer dans la Campagne **Découvrir c'est voir autrement!** Pour vous aider à réaliser, seul.e ou à plusieurs, des activités, quatre fiches d'animation ont été créées et sont à votre disposition! Elles détaillent différentes facettes de l'astuce **découvrir**.

**À utiliser à l'école, à la maison, au travail, avec votre organisation ou ailleurs.**

# DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT



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

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 • RAIDDAT



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

**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.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout changement, prévu ou non, petit ou grand, agréable ou douloureux, provoque du stress et de la résistance. Lorsque nous faisons face à une nouvelle situation, nous sécrétons des hormones de stress.

## QUE PERMET L'ASTUCE DÉCOUVRIR ?

**Découvrir** permet de reconnaître ses forces et celles des autres, de manifester de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements, de voir une situation sous divers angles, d'envisager de nouvelles expériences, d'essayer des stratégies pour surmonter les obstacles. **Découvrir**, c'est s'ouvrir à la vie.



Aimer rester dans ce que l'on connaît est un mécanisme de fonctionnement tout à fait naturel qui apporte de la sécurité. Cette zone de confort représente l'ensemble des savoir-faire et des acquis sur lesquels on peut s'appuyer<sup>1</sup>. Cependant, il arrive qu'on désire changer de routine, qu'on souhaite découvrir de nouveaux domaines ou qu'un événement imprévu nous y oblige.

Le changement souhaité ou imposé, qu'il soit vécu individuellement ou collectivement, peut être source d'anxiété. On constate des effets semblables aussi bien dans des contextes positifs que négatifs : rencontre amoureuse, mariage, promotion, entrée au secondaire, au cégep ou à l'université, changement dans le milieu de travail, perte d'un emploi, décès, cataclysme. On sait ce que l'on quitte, mais on ne sait pas ce que l'on va découvrir. Le changement n'est jamais global. On peut s'appuyer sur ce qui est connu et avancer pas à pas. Évaluer progressivement les gains et les pertes permet de réduire le stress. La recherche d'information pourrait même devenir un mécanisme psychique favorisant la réduction de l'anxiété : ce que l'on connaît fait moins peur.

Devant une nouvelle situation, notre premier réflexe est de recourir à un comportement qui a déjà fonctionné dans le passé. Celui-ci peut de nouveau donner de bons résultats, mais il peut aussi ne plus être adapté à la nouvelle réalité. « Quand nous avons compris les deuils à faire, quand nous avons accepté que ce qui était ne soit plus, on peut créer, innover. Cette nouvelle réalité requiert donc de trouver des solutions nouvelles, de développer de nouveaux comportements<sup>2</sup>. » Notre capacité à faire face au changement dépend de notre capacité à réajuster nos stratégies et à user de créativité.



**Cécile Kapfer, psychologue et psychothérapeute, propose de « prendre [d'abord] conscience que tout change, et nous aussi, y compris lorsque nous pensons ne pas changer : chaque expérience, chaque rencontre, nous modifie ». Marie Andersen ajoute : « Nous avons souvent l'impression qu'il faut faire un grand saut dans le vide entre ce que nous "perdons" et ce que nous gagnerons. Alors que, dans la pratique, ce n'est jamais une falaise entre deux territoires ; les événements s'entremêlent de façon complexe et inattendue<sup>3</sup>. »**

## POUR ALLER PLUS LOIN

- TALBOT, Frédéric. « Le changement : du défaitisme au dynamisme », *Revue Vies à Vies*, Université de Montréal, vol. 14, n° 1, septembre 2001, [en ligne]. [<http://cscp.umontreal.ca/ConsultationPsychologique/documents/v14n1-1.pdf>].
- BOBYBEN PRODUCTION. *Qui a piqué mon fromage ?* [en ligne]. [<https://www.youtube.com/watch?v=R6BDcloum-w>]. Cette vidéo présente un dessin animé inspiré de l'incontournable ouvrage à succès de Spencer Johnson : *Qui a piqué mon fromage ? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour*, Paris, Éditions Michel Laffont, 2000.
- INKNOWATION. *Zone de confort : Osez en sortir*, [en ligne]. [<https://www.youtube.com/watch?v=c78cF2PGszg>] (sous-titres français) [<https://www.youtube.com/watch?v=wZqegnIq-Ao>] (traduction française) Agrémentée d'images révélatrices, cette vidéo empreinte d'humour regorge d'enseignements et de conseils pour vous aider à oser sortir de votre zone de confort. Version originale : *Do you dare to Dream* [<https://www.youtube.com/watch?v=HhFxQIDPjaY>].

1 VÉNISSE, Mathieu. « Comment sortir de sa zone de confort ? Voici 5 clés pour y arriver », *Penser et agir*, avril 2015, [en ligne]. [<https://www.penser-et-agir.fr/comment-sortir-de-sa-zone-de-confort-voici-5-cles-pour-y-arriver/>].

2 VACHON, Marc. « Peur du changement : les principaux pièges à éviter pour arriver à la maîtriser », *Oser changer*, mars 2017, [en ligne]. [[https://oserechanger.com/blogue\\_2/2017/03/31/peur-du-changement/](https://oserechanger.com/blogue_2/2017/03/31/peur-du-changement/)].

3 GANNAC, Anne-Laure. « Dépasser ses résistances au changement », *Psychologies*, mai 2013, [en ligne]. [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Tout-change-et-vous/Depasser-ses-resistances-au-changement>].



# EXERCICE EN SOLO : MA LISTE DE SOUHAITS

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

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Inclure le changement dans sa vie.
- Changer sa perception, son idée quant au changement.

Certaines perceptions peuvent nuire à l'adaptation au changement. Par exemple :

- Cela n'arrive qu'à moi.
- Je ne peux rien faire.
- Je suis trop âgé.e pour changer.

À l'inverse, d'autres perceptions peuvent nous aider à dépasser nos résistances au changement<sup>4</sup>. Par exemple :

- Je ne suis pas une personne parfaite et ce n'est pas grave si je fais des erreurs.
- J'ai de la valeur quoiqu'il arrive.
- Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre.

## 🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Crayon
- Feuille

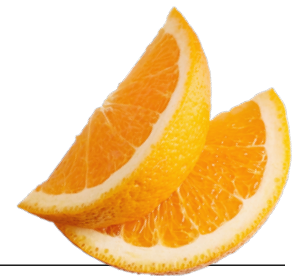
## 🗣️ CONSIGNES

Répondez aux questions suivantes et observez la façon dont votre relation au changement évolue.

1. Rédigez la liste de dix changements que vous aimeriez apporter à votre vie. Laissez libre cours à votre imagination, n'y mettez aucune restriction. Faites de la place aux idées farfelues ou qui semblent utopiques. Les changements choisis peuvent être petits, comme essayer un autre supermarché ou repeindre une pièce de votre logement, ou plus importants, comme déménager, changer d'emploi ou vivre dans un autre pays!
2. Choisissez cinq changements dans votre liste.
3. Pour chaque changement envisagé, déterminer les idées qui vous empêcheraient de les réaliser.
4. Transformez chaque « idée freinante » en « idée positive ».  
P. ex. : Je n'ai pas le choix (idée freinante) ► Je ne peux pas changer le diagnostic d'Alzheimer de ma mère, mais je peux en parler, demander de l'aide, m'informer, prendre des pauses, faire des activités agréables avec elle (idées positives).

## CONCLUSION

Nos pensées peuvent avoir un effet déterminant sur notre vie et sur les événements qui arrivent. Elles peuvent nous permettre d'appréhender plus positivement les imprévus. Essayer de transformer le négatif en positif permet d'ouvrir des portes que nous n'aurions peut-être pas imaginées.



<sup>4</sup> GANNAC, Anne-Laure. « Dépasser ses résistances au changement », *Psychologies*, mai 2013, [en ligne].  
[<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Tout-change-et-vous/Depasser-ses-resistances-au-changement>].



# EXERCICE EN GROUPE : APPRIVOISER LE CHANGEMENT

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

Déterminer les étapes du changement, nos résistances à son égard et nos solutions pour les dépasser.

## 🗒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon
- Tableau

## 🗣 CONSIGNES

- En groupe, choisissez un changement, grand ou petit.
- Nommez les émotions qu'il suscite chez chacun (excitation, anxiété, etc.).
- Nommez les plaisirs, les gains, les deuils qu'il provoque.
- Partagez sans censure les solutions ou les stratégies qui vous viennent à l'esprit pour l'aborder. Écrivez-les sur un tableau.
- Individuellement, choisissez la première stratégie que vous aimeriez utiliser.

## CONCLUSION

Lorsqu'un changement survient, même dans un contexte positif, on peut y mettre du temps avant de lui trouver un sens positif ou même avant de donner un sens nouveau à sa vie. Il est important de respecter son rythme. On réagit tous différemment, selon nos expériences et nos capacités. Se fixer des objectifs réalistes et essayer de les atteindre par l'expérimentation de nouvelles solutions permet d'utiliser sa créativité.

**Il arrive qu'un changement mineur ou majeur survienne (déménagement, décès, nouvelles responsabilités, etc.). L'affronter à plusieurs permet de multiplier les solutions pour y faire face et de mettre en commun les ressources nécessaires.**





# EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ENSEMBLE FACE AU CHANGEMENT

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

S'entraider pour traverser le changement.



## 🗣️ CONSIGNES

- Regroupez des personnes qui vivent ou ont vécu un même changement.  
*Par exemple : des personnes habitant votre rue, vos collègues, les étudiant.e.s de votre collège, les membres de votre association.*
- Déterminez ensemble les effets positifs et négatifs de ce changement.
- Choisissez trois stratégies ou plus pour appréhender ensemble ce changement.

## CONCLUSION

En considérant les changements sous un nouvel angle, nous prenons conscience de leurs incidences sur notre quotidien et sur celui de la communauté. Cette réflexion peut nous amener à les intégrer d'une autre façon dans notre mode de vie.

**Ce partage d'expériences nous fait alors découvrir dans le changement et avec d'autres personnes vivant la même situation.**

**Parmi les changements imprévus, certains peuvent être vécus comme des situations que l'on subit sans les avoir choisies. Nous pouvons penser aux changements sociaux, environnementaux ou encore urbains tels que les travaux de construction ou l'application d'une nouvelle pratique de gestion des déchets. Ce sont des changements vécus par plusieurs personnes. Alors, comment s'entraider dans le changement ?**

**N.B.** Veuillez noter que les références électroniques apparaissant en bas de page ont toutes été consultées entre les mois de décembre 2018 et février 2019.