

CHOISIR, c'est ouvrir une porte



FICHE D'ANIMATION POPULATION AINÉE

POUR LES AINÉ-ES, LES FAMILLES,
LES PERSONNES INTERVENANTES

NOUS REMERCIONS:

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux



Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR, L'UNE DES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER!

FAIRE DÉCOUVRIR AUX AINÉ-ES LES 7 ASTUCES, CES 7 FACTEURS DE ROBUSTESSE DE LA SANTÉ MENTALE



**Dans cette fiche d'animation,
vous trouverez :**

De l'information

- Les 7 astuces pour se recharger et la santé mentale;
- L'astuce CHOISIR;
- Un aide-mémoire pour favoriser l'autonomie.

Des exemples de soutien à l'autonomie à la maison, en résidence, dans les ressources et les soins de santé

Des exercices pour les intervenant-es

- Mettre l'autonomie de l'avant dans les interventions, est-ce possible?
- Un sondage pour améliorer nos interventions.

Un exercice pour les proches

- Craintes et surprotection.

Des exercices pour les aîné-es

- Un plaisir, une pulsion de l'intérieur;
- Mes cinq valeurs prioritaires;
- L'empathie et l'écoute.

7 astuces utiles en tout temps.

Retrouvez-les ici : <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/en-bref>



Faire découvrir aux aîné-es les 7 astuces, ces 7 facteurs de robustesse de la santé mentale.

On sait quoi faire pour prendre soin de sa santé physique, mais on ne sait pas toujours quoi faire pour prendre soin de sa santé mentale.

Voici le dépliant éditable qui pose la question suivante : « Où en suis-je avec mes 7 astuces aujourd'hui? »

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/outil_dynamique-7_astuces_pour_se_recharger_2.pdf



Ces 7 astuces sont proposées par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres. Le Mouvement SMQ est un regroupement d'organismes communautaires 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—Rive-Sud | SMQ—Haut-Richelieu | SMQ—Lac-Saint-Jean | ACSM — Filiale Saguenay | Le RAIDDAT | SMQ—Pierre-De Saurel | ACSM — Filiale de Québec | Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon | CAP Santé Outaouais | Perspective communautaire en santé mentale

DEMANDER AUX PERSONNES AINÉES : QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE SELON VOUS ?

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle permet d'agir, de réaliser son 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.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Qu'est-ce que l'astuce CHOISIR ?

CHOISIR, c'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins;
- Prendre le temps qu'il nous faut pour choisir;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités;
- Avoir un sentiment de motivation et de contrôle interne;
- Se sentir autonome;
- Se sentir compétent, compétente;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e

L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité, et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique ainsi que la résistance face aux défis de la vie.

Quelques notions de base

L'astuce choisir s'inspire de la **théorie de l'autodétermination** qui a été développée par les psychologues Richard Ryan et Ed Deci. L'autodétermination relève de trois besoins psychologiques universels :



Le besoin d'autonomie



Le besoin de compétence



Le besoin d'affiliation

Le saviez-vous ?

Les personnes âgées, comme tous les groupes sociaux, ne constituent pas un groupe homogène. Certaines vivent en couple, d'autres en colocation et plus de la moitié vivent seules. La majorité vivent dans une maison ou un appartement et environ le quart vivent dans des résidences ou autres ressources.



L'autonomie, c'est la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins, et c'est avoir un sentiment de contrôle. L'autonomie aide à assumer ses choix.



La compétence est la combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice d'une activité personnelle ou professionnelle. Le sentiment de compétence, c'est l'impression de posséder à la fois les ressources personnelles pour faire face à une situation et un certain pouvoir sur son environnement. Il évolue tout au long des événements vécus par lesquels nous développons de nouvelles capacités.



L'affiliation, c'est le lien réciproque que l'on établit avec les autres, qui repose sur la confiance et le respect mutuel.

La combinaison de ces trois éléments contribue à un développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.

La motivation intrinsèque est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi, qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

A-T-ON TOUJOURS LE CHOIX? Parlons de notre marge de manœuvre

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale. L'astuce CHOISIR met l'accent sur l'importance de cette latitude et ses possibles.

Chaque individu vit des expériences et des contraintes uniques qui influencent son niveau d'autonomie et ses choix. Prenons par exemple la situation de personnes allant vivre en résidence après avoir habité de nombreuses années dans un appartement ou une maison. Pour certaines d'entre elles, la transition sera sereine: déménager est un choix mûri, et la vie en résidence ou en établissement spécialisé répond bien à leurs besoins. Pour d'autres, c'est une décision déchirante imposée par le manque de ressources publiques en maintien à domicile et, parfois, par le poids de la trop grande inquiétude de leurs proches.

Il peut arriver que nous fassions des choix pas tout à fait en accord avec nos valeurs. Dans de tels moments, on peut atteindre un certain sentiment de cohérence en cherchant à cerner les raisons qui ont motivé ces choix.

Par exemple, une personne qui vient d'une culture où les aîné-es vivent à la maison avec leurs enfants pourrait, malgré son attachement à ses valeurs d'origine, choisir de déménager dans une résidence pour que ses enfants se sentent moins inquiets et puissent continuer à travailler.

Le saviez-vous?

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, l'autodétermination est un besoin de base comme l'est manger. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, comme la manière d'apprêter les aliments.

Le saviez-vous?

L'autonomie et le soutien à l'autonomie vont de pair.

Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie de chacun et chacune et qui offrent un maximum d'occasions de faire des choix améliore le sentiment de bien-être. Chez les personnes aînées, avoir le sentiment de choisir peut même prolonger la vie.

L'IMPORTANCE DE L'EMPATHIE

L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à se mettre « dans ses souliers », à voir les choses de son point de vue. Être empathique nous engage dans une écoute active et bienveillante pour mieux comprendre et soutenir l'autre dans ses besoins, ses valeurs et ses choix.

L'écoute active consiste à :

- Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal de l'autre;
- Se concentrer sur la personne qui parle;
- Écouter et non pas interpréter, juger ou conseiller;
- Reformuler dans ses propres mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle pour s'assurer de l'avoir bien comprise avant de continuer l'écoute.
P. ex. : « Est-ce que je te comprends bien en disant que...? », « Ce que tu dis, c'est bien...? »
- Poser des questions qui permettront d'apporter des précisions afin de bien comprendre. Utiliser des questions ouvertes qui amènent des réponses autres que « oui » ou « non ». P. ex. : « Comment te sens-tu? »

Le saviez-vous?

Être motivé·e par ce que l'on fait ne signifie pas toujours que l'activité ou la tâche est agréable ou apporte de la joie. Cela signifie qu'elle a un sens pour soi et qu'elle est **choisie et assumée**. Par exemple, une aînée qui décide de prendre une colocataire pour avoir les moyens d'habiter chez elle plus longtemps endosse pleinement son choix, avec les bienfaits et les compromis qu'il comporte. En revanche, une aînée qui se voit imposer une cohabitation ne répondra pas à ses besoins internes et sera plus à risque de vivre de la détresse.

Et les valeurs dans tout ça?

Prendre le temps de cerner ses valeurs permet de saisir ce qui est important pour soi.

Les valeurs personnelles et la façon dont elles sont actualisées peuvent évoluer tout au long de la vie. L'exploration de ses valeurs, surtout dans les périodes de transition telles qu'un déménagement, une implication sociale, un diagnostic, un nouveau lien amoureux, une rupture ou un décès, peut aider à faire des choix.

Voir l'exercice sur les valeurs à la page 15.

« Les dérapages hors d'une trajectoire parfaitement rectiligne sont une richesse en même temps qu'une souffrance... Un oiseau perché à l'extrémité recourbée d'une branche s'ennuierait de la symétrie. Les traits erratiques qui font parfois dévier la main du destin sont comme un arbre foudroyé qui persiste à porter les fruits les plus hauts. »

— Extrait de *La jeune fille de la paix*, de Ook Chung, 2021

Pour aller plus loin

Pour en apprendre plus sur CHOISIR, consultez notre site à : etrebiendanssatete.ca



UN RAPPEL POUR TOUTES ET TOUS!



Information

AIDE-MÉMOIRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE – L'ASTUCE CHOISIR

Les personnes intervenantes ont une influence directe et puissante sur le sentiment d'autodétermination de chacune et chacun des aînés qu'elles soutiennent lorsqu'elles leur proposent des choix, les appuient dans l'acquisition d'habiletés ou de connaissances, valorisent leur estime de soi et ont confiance en leur pouvoir.

1 Offrir autant de choix que possible à l'intérieur de limites et de règles spécifiques. Même dans des situations de contraintes, donner des choix.
P. ex. : laisser choisir le moment, la manière.

2 Fixer ces choix à l'intérieur de limites et de règles cohérentes et précises, et expliquer les raisons qui les motivent.

3 Créer pour la personne des occasions de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome.

4 Encourager la personne à chercher des ressources, des solutions.

5 Respecter les difficultés de la personne.

6 Résister à l'impulsion de prodiguer des conseils immédiatement.

7 Écouter et reconnaître les émotions de la personne. Chercher à les nommer et à les mettre en perspective.
(Pour en savoir plus sur l'astuce RESENTIR, visiter : etrebien danssatete.ca.)

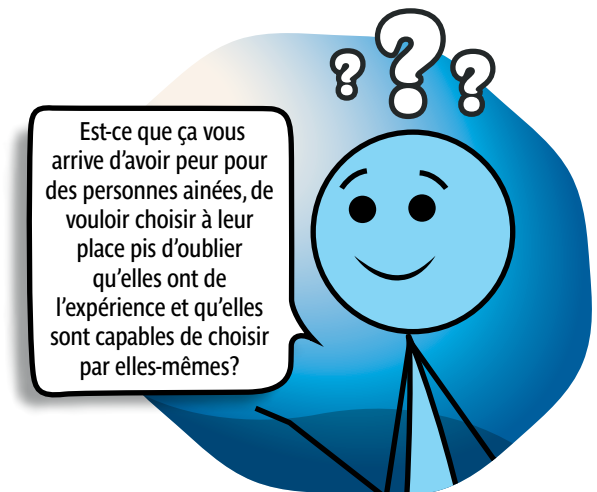
8 Donner des rétroactions constructives et éviter les atteintes à l'estime de soi telles que : « C'est complètement ridicule! », « Ben voyons, c'est simple! ».

9 Ne pas priver d'espoir la personne.

10 Aider la personne à trouver sa marge de manœuvre.

11 Avoir des échanges respectueux et agréables avec la personne.

12 Montrer à la personne ce qu'elle apporte à son entourage.



EXEMPLES DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE À LA MAISON, EN RÉSIDENCE, DANS LES RESSOURCES ET LES SOINS DE SANTÉ



Information

OFFRIR DES CHOIX CONCERNANT LES SERVICES, LES SOINS ET LA MANIÈRE DE LES RECEVOIR

Vieillir chez soi

Plus que jamais un enjeu dans notre société, ce choix demande une certaine adaptation. Aider la personne à cerner ses besoins et les moyens d'y répondre. Penser, par exemple, aux pistes suivantes : les ressources disponibles dans le quartier, la popote roulante pour recevoir des repas, la cuisine collective pour en préparer et en rapporter à la maison, le réaménagement de la cuisine pour y faciliter l'accès à la vaisselle, un échange de services avec le voisinage, l'installation de barres d'appui là où elles sont nécessaires, la téléassistance.

Offrir des soins de santé qui répondent aux valeurs et aux besoins de l'autre demande du temps

Informar clairement la personne des effets positifs et secondaires d'un traitement, d'un soin, d'une intervention et des limites imposées par le contexte, lui permet de choisir *vraiment* selon ce qui a du sens pour elle.

Vieillir dans une résidence pour aîné-es ou autre établissement demande une adaptation

Tout comme celle qui veut vieillir chez elle, il est important d'aider la personne qui décide de vivre en résidence à cerner ses besoins et de lui présenter les différentes ressources pouvant y répondre. Par exemple, si une personne est déçue par les menus proposés et aimerait manger des plats traditionnels, on peut lui proposer d'en parler au personnel de la cuisine ou de voir avec sa famille ou sa communauté à la possibilité qu'on lui en apporte de temps en temps. Créer des occasions pour la personne de s'engager avec d'autres résident-es et de mener une activité de groupe reliée à ses compétences ou expériences favorise un sentiment de bien-être. Par exemple, initier une chorale ou un groupe de musique, offrir une formation sur les médias sociaux, faire partager avec d'autres un de ses talents ou champs d'intérêt comme l'ornithologie, le tricot, la cuisine, le taïchi, la lecture, le cinéma, les quilles.

EXEMPLE DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE À LA MAISON



Information

Situation :

La personne ne veut pas recevoir d'aide d'un·e préposé·e dans sa routine personnelle d'hygiène malgré le fait qu'elle n'ait pas la capacité physique de se débrouiller seule.



Sans soutien à l'autonomie

Limiter les choix, ne pas donner de choix, manquer d'empathie.

- **Intervenant·e** : Claude, je suis venu·e vous aider à faire votre toilette.
- **Claude** : Non, je ne veux pas d'aide.
- **Intervenant·e** : Ce n'est pas facultatif, Claude. On m'a envoyé·e pour vous aider.

C'est à contrecœur que Claude reçoit l'aide pour sa toilette. Elle ressent une perte de dignité, d'autonomie et de respect. La situation renforce ses sentiments négatifs quant à une aide à recevoir et produit un effet défavorable sur sa relation avec le ou la préposé·e.



Avec soutien à l'autonomie

Donner des choix dans les limites du contexte et reconnaître les émotions vécues.

- **Intervenant·e** : Claude, je suis venue pour vous aider à faire votre toilette.
- **Claude** : Non, je ne veux pas recevoir d'aide.
- **Intervenant·e** : Mmm... Je comprends que cette aide vous gêne. J'entre dans votre intimité. Ce n'est pas toujours simple de recevoir de l'aide... Accepteriez-vous que je vous aide à tout préparer dans la salle de bain, que je reste à la porte? Si vous avez besoin d'aide, vous m'appelez?

METTRE L'AUTONOMIE DE L'AVANT DANS LES INTERVENTIONS, EST-CE POSSIBLE?



Exercice pour intervenant-es

Vous êtes intervenant-e dans un CHSLD. Un-e ainé-e vient d'arriver et ne veut pas sortir de sa chambre.

Comment soutenir l'autonomie de cette personne dans votre intervention, dans le contexte et avec le temps qui vous est accordé?

En binôme  ou en équipe de 4  et à partir de l'aide-mémoire de la page 6 :

- Discutez des avantages et des difficultés des stratégies proposées.
- Après la période d'échanges, validez en équipe si la liste des actions visant le soutien à l'autonomie (voir à la page suivante) peut être mise en place.
- Quelles seraient les stratégies pour suivre cette direction?
- Quelles seraient les difficultés rencontrées?

En utilisant les stratégies de soutien à l'autonomie découvertes précédemment, comment pourriez-vous interagir avec cette personne?

Écrivez vos réponses et, en binôme, discutez avec votre collègue des avantages et difficultés des stratégies proposées.

suite à la page suivante ►

METTRE L'AUTONOMIE DE L'AVANT DANS LES INTERVENTIONS, EST-CE POSSIBLE? (suite)



Exercice pour intervenant-es



En binôme, après le remue-méninge, consulter la liste des réponses possibles au soutien à l'autonomie qui suit :

- 1. Chercher à comprendre pourquoi la personne ne veut pas sortir de sa chambre et écouter ses réponses.**
- 2. Reconnaître l'émotion de la personne et tenter de la nommer.**
P. ex. : « Je comprends votre colère et votre tristesse d'avoir dû quitter la maison. C'est un grand ajustement pour vous... »
- 3. Expliquer à la personne pourquoi il est important de sortir de la chambre.** P. ex. : Pour faire de l'exercice et s'aérer l'esprit, prendre connaissance du nouvel environnement, développer peu à peu des liens qui nous sortent de notre isolement et aident à vivre; ou parce qu'on ne dispose pas des ressources nécessaires pour prendre les repas à la chambre.
- 4. Offrir à la personne le plus de choix possibles. En ce faisant, vous l'aidez à cerner sa marge de manœuvre.**
P. ex. : Aujourd'hui, je pourrais vous apporter vos repas dans votre chambre. Demain matin, qu'en diriez-vous de prendre votre déjeuner à la salle à manger? C'est le moment le plus tranquille là-bas. Je pourrais aussi revenir plus tard pour qu'on fasse une promenade ensemble... Qu'en pensez-vous? Auriez-vous d'autres solutions?
- 5. Lui proposer l'imaginaire où elle pourra exprimer ce qu'elle désire.**
P. ex. : « Où aimeriez-vous être aujourd'hui?
À quoi ressemblerait ce lieu? »

Réflexion après l'exercice

- Comment le soutien à l'autonomie peut-il avoir un effet positif sur la motivation de la personne et sur son sentiment d'autonomie dans ce contexte?
- Dans votre travail, à quelles difficultés pourriez-vous faire face en soutenant l'autonomie des personnes? Comment résoudre ces difficultés?

SONDAGE POUR AMÉLIORER NOS INTERVENTIONS



Exercice pour intervenant-es

Une ou quelques fois par année, un court sondage peut être mené auprès des personnes en hébergement ou des participant-es de votre organisme en collaboration avec la personne responsable de la gestion concernant le soutien à l'autonomie et à la santé mentale.

1 Faites-vous des sondages auprès des personnes à qui vous offrez des services?

2 Si oui, ces sondages vous aident-ils à améliorer votre approche, vos services?

3 Sinon, pourquoi? Comment pourriez-vous sonder les besoins des personnes tout en respectant la confidentialité des réponses?
P. ex. : des bénévoles peuvent rencontrer les personnes et leur poser les questions; vous pouvez laisser des questionnaires de sondage sur les tables et inviter les personnes à y participer et à déposer leurs réponses dans une boîte; etc.

Il est important de prendre le temps d'interroger les résident-es ou les personnes participant à vos activités sur leurs expériences et sur ce qui pourrait être modifié pour mieux répondre à leurs besoins et améliorer leur niveau de bien-être.

suite à la page suivante ►

SONDAGE POUR AMÉLIORER NOS INTERVENTIONS (suite)



Exercice pour intervenant-es

Utiliser une échelle de Likert (de « tout à fait d'accord » à « pas du tout d'accord »). Vous pouvez ajouter des réponses ouvertes pour obtenir le plus d'information possible.

Exemples de questions à poser :

	pas du tout d'accord	pas d'accord	sans opinion	plutôt d'accord	tout à fait d'accord
Mes échanges avec les personnes qui travaillent sont satisfaisants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens écouté-e.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apprécie le choix d'activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai plusieurs occasions de créer des liens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens que je peux faire des choix.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On m'aide à trouver la meilleure solution dans le contexte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je ne peux pas choisir, on m'en explique les raisons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis satisfait-e de la nourriture.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis satisfait-e des heures de repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Un sondage doit être effectué avec l'intention de prendre en compte les réponses des personnes sondées. Il faut donc être prêt-e à apporter au moins un changement ou à mettre en place des mesures qui apporteront éventuellement un changement.

- **Quels changements êtes-vous prêt-e à apporter au sein de l'organisation cette année?**

CRAINTES ET SURPROTECTION



Exercice pour les proches

But de l'exercice : Réfléchir à notre façon d'interagir avec les personnes âgées afin de mieux répondre à leurs besoins et de respecter leurs choix.

Lien avec l'autodétermination : Consulter les personnes au sujet de leurs besoins et de leurs choix entretient leur sentiment d'autodétermination et améliore leur sentiment de bien-être.

Vos craintes vous ont-elles déjà amené-e à surprotéger des personnes âgées de votre entourage et d'oublier qu'elles sont des adultes pleines d'expériences? Si oui, vous n'êtes pas les seul-es. L'amour, la peur de perdre, le poids des responsabilités nous font parfois oublier que l'autre peut encore choisir en toute connaissance de cause.

* Il n'est pas question ici des personnes qui vivent des pertes cognitives importantes.

Des questions à se poser

- Quelles sont ces peurs et ces craintes que je vis? Sur quoi reposent-elles?
- Est-ce que je réagis à la suite d'un besoin, d'une crainte, d'un malaise soulevé par la personne âgée ou est-ce pour me rassurer moi-même?
- Comment puis-je parler de mes craintes avec elle? Ma façon de lui parler se fait-elle d'adulte à adulte ou suis-je infantilisant-e, directif ou directive, impatient-e?
- Comment assumer les risques liés aux choix de la personne âgée tout en respectant son autonomie et ses besoins?
- Comment soutenir l'autonomie dont mon parent est en perte, mais qui refuse d'habiter en résidence?
- Comment lui proposer de recevoir de l'aide à la maison?

Il est possible de faire part de nos inquiétudes à la personne âgée et de réfléchir avec elle à des solutions qui lui conviendront et nous rassureront. Par exemple, si elle risque de tomber dans son appartement, peut-être pourrait-elle porter un bouton d'alerte qui détecte les chutes et envoie un signal s'il y a lieu ou sur lequel elle peut appuyer au besoin.

UN PLAISIR, UNE PULSION DE L'INTÉRIEUR



Exercice pour ainé-es en solo

But de l'exercice :

Prendre le temps de nommer ce qui nous motive personnellement.

Lien avec l'autodétermination :

Agir de plein gré, par plaisir, par défi ou pour le sens que l'on donne à une situation plutôt qu'en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures favorise notre bonne santé mentale.

- 1. Quelles activités trouvez-vous agréables?**
- 2. Qu'est-ce qui vous procure des moments de plaisir dans la vie?**
- 3. Si vous vous sentez mal, quelles activités vous aident à vous sentir mieux?**
- 4. Nommez une activité que vous souhaitez entreprendre même si elle n'est pas qu'agréable?**
P. ex. : apprendre une langue, s'impliquer dans un groupe, commencer la marche rapide.
- 5. Qu'est-ce qui vous motive à entreprendre cette activité?**
- 6. Quel sera votre premier pas vers cet objectif?**
- 7. Quel effet positif cette activité aura-t-elle sur votre vie? Y voyez-vous déjà des obstacles? Comment pourrez-vous les franchir?**
- 8. Quand vous vous réveillez le matin, qu'avez-vous hâte de faire durant la journée?**

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercices pour aînés-es

But de l'exercice : Cerner ses valeurs personnelles afin de faire des choix cohérents avec ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination : Faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment d'autodétermination.

Saviez-vous que faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment de bien-être?

- 1.** Dans le tableau à la page suivante, déterminez les 5 valeurs les plus importantes pour vous aujourd'hui. Les valeurs prioritaires peuvent varier selon les étapes de la vie.
- 2.** Mes valeurs aujourd'hui sont-elles les mêmes qu'il y a 10 ans, 20 ans ou 30 ans? Sinon, quels événements ont influencé ce changement de valeurs?
- 3.** Est-ce que je me sens en accord avec mes valeurs dans les différentes sphères de ma vie?
- 4.** Sinon, qu'est-ce qui motive mes choix actuellement? Le fait de connaître les raisons qui motivent nos choix en rupture avec nos valeurs nous aide à accepter la situation.

Par exemple, l'entraide est importante pour moi. Cependant, je me sens envahi-e et épuisé-e quand je vais aider mon voisin. J'ai choisi de n'y aller qu'une fois par mois.

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES

LES VALEURS – Vous pouvez choisir des valeurs du tableau ci-dessous ou vous en inspirer.

Abondance	Beauté	Connexion	Dévotion	Engagement	Force	Joie	Pouvoir	Satisfaction	Succès
Acceptation	Bienveillance	Conscience	Dignité	Enthousiasme	Franchise	Justice	Propreté	Sécurité	Sympathie
Accessibilité	Bonheur	Contentement	Diligence	Équité	Frugalité	Leadership	Proximité	Sensibilité	Synergie
Accomplissement	Calme	Contribution	Discipline	Exactitude	Générosité	Liberté	Prudence	Sérénité	Tradition
Adaptabilité	Certitude	Contrôle	Discrétion	Excellence	Grâce	Maitrise	Réciprocité	Service	Tranquillité
Altruisme	Chaleur	Conviction	Diversité	Expérience	Gratitude	Optimisme	Reconnaissance	Silence	Unité
Ambition	Charme	Convivialité	Dynamisme	Expertise	Habilité	Ordre social	Réflexion	Simplicité	Utilité
Amitié	Cohérence	Coopération	Économe	Exploration	Harmonie	Ouverture	Repos	Sincérité	Variété
Amour	Compassion	Courage	Éducation	Expressivité	Honnêteté	Paix	Résilience	Solidarité	Vérité
Appréciation	Compétence	Créativité	Efficacité	Exubérance	Humilité	Partage	Respect	Solidité	Vigilance
Assertivité	Compréhension	Croissance	Égalité	Famille	Humour	Passion	Rêve	Solitude	Vision
Authenticité	Confiance	Curiosité	Empathie	Fermeté	Indépendance	Persévérance	Richesse	Soutien	Vitalité
Autodiscipline	Conformité	Découverte	Encouragement	Fiabilité	Intégrité	Performance	Rigueur	Spiritualité	Vitesse
Autonomie	Confort	Défi	Endurance	Fidélité	Intelligence	Plaisir	Sagesse	Spontanéité	Vivacité
Aventure	Connaissance	Détermination	Énergie	Flexibilité	Intrépidité	Positivisme	Santé	Stabilité	Volonté

Tableau inspiré de: https://www.emotivactions.com/les-valeurs/tableau_valeurshumaines_emotivactions/

MARCHER UN KILOMÈTRE DANS LES SOULIERS DE L'AUTRE



Exercice en groupe

But de l'exercice : Mettre en pratique l'écoute active afin de comprendre ses bienfaits sur les relations.

Lien avec l'autodétermination : L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à voir les choses de son point de vue.

Consignes : Les questions suivantes peuvent être posées au groupe. Des éléments de réponse vous sont proposées pour compléter l'information.

Selon vous, qu'est-ce que l'empathie?

En voici une définition simple : Chercher à marcher dans les souliers de l'autre pendant un moment pour comprendre ce que vit cette personne.

Mais encore? L'empathie, c'est :

- Reconnaître et comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne, et s'efforcer de comprendre ses idées;
- Être différent-e de l'autre tout en lui étant lié-e.

L'empathie, ce n'est pas :

- Trop s'identifier à l'autre, comme si cette personne était soi, jusqu'à ressentir de la fatigue de compassion et se sentir submergé-e par la douleur de l'autre.

Selon vous, à quoi sert l'empathie?

- À mieux comprendre l'autre, nos ami-es, nos enfants, notre conjoint-e, les personnes qui nous entourent;
- À développer des relations sociales plus saines;
- À bien vivre ensemble.

Et vous?

- Vous considérez-vous comme une personne empathique, capable de ressentir et de chercher à comprendre ce que les autres vivent?
- Est-il facile d'écouter et de chercher à comprendre l'autre avant de réagir?
- Vous arrive-t-il de simplement écouter, en ne posant que des questions d'éclaircissement, sans d'emblée vouloir conseiller?
- Vous arrive-t-il d'être irrité-e parce que l'autre ne suit pas vos conseils?
- Vous est-il arrivé d'être trop fatigué-e ou énervé-e pour être en mesure de bien écouter l'autre?


Présenter aux personnes participantes le guide d'écoute empathique à la page suivante.

GUIDE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE



Exercice en groupe

Chercher à :

- 1. Saisir ce que ce que l'autre ressent;**
(voir les 4 étapes pour RESENTIR)
https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/campagne_2020-2021_aide-memoire_fr.pdf 
- 2. Voir le monde à travers les yeux de l'autre;**
- 3. Être sensible au vécu de l'autre sans se sentir submergé-e;**
- 4. Reprendre ce que l'autre a dit à notre manière pour vérifier si nous avons bien compris;**
- 5. Comprendre les idées de l'autre;**
- 6. Nous rappeler que nos conseils viennent de notre expérience et de non pas de l'expérience de l'autre et que les solutions ne seront peut-être pas les mêmes.**



Pratique en équipe de trois

- Une personne raconte son histoire pendant 6 minutes;
- Une autre joue le rôle de la personne empathique;
- La troisième écoute et tente de voir ce qui favorise ou limite l'écoute empathique;
- À la fin des 6 minutes, la personne qui a écouté présente ce qu'elle a perçu et échange avec les autres;
- On change de rôle si le temps le permet;
- Retour en grand groupe.