

De l'impuissance à l'inspiration...



**Ensemble
pour une bonne
santé mentale!**

etrebiendanssatete.ca

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

Un pas, un geste, un mouvement...

Tant sur les plans social et environnemental que politique ou économique, le contexte actuel est susceptible de décourager et de provoquer un sentiment d'impuissance chez plusieurs.

Comment prendre soin de sa santé mentale, de son bien-être psychologique dans une telle période ?

La **santé mentale** se trouve dans un **équilibre dynamique** entre les différentes composantes de la vie humaine : les **sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique**.

Par le biais des **7 astuces pour se recharger**, ces facteurs de protection en santé mentale — *Agir, Ressentir, Choisir, Découvrir, Créer des liens, S'accepter, Se ressourcer* —, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres vous proposent de vous mettre en action **Un pas, un geste, un mouvement** à la fois. Ainsi, de petits gestes comme des grands, individuels comme collectifs, peuvent contribuer à la création d'un antidote à l'impuissance. **Rappelez-vous qu'aucun geste n'a à être grandiose pour que son effet soit marqué.**

Pourquoi ne pas choisir une action cette semaine et en faire un défi ?

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches | SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean | SMQ – Pierre-De Saurel
SMQ – Rive-Sud | ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay
CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie | Comité Prévention Suicide
Lebel-sur-Quévillon | Le Traversier | Nouveau Regard Gaspésie
Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

POUR DÉCOUVRIR LA CAMPAGNE :

mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement

BESOIN D'AIDE POUR VOUS OU POUR UNE PERSONNE PROCHE ?

**Association des Centres
d'Écoute Téléphonique
du Québec**
lignedecoute.ca

Info-Social 811
option 2

Prévention du suicide
suicide.ca
1866 Appelle (277-3553)
Texto : 53 53 53

En partenariat avec :

Québec 

Capsana 
Activez votre santé

AGIR



Agir, c'est sortir de l'impuissance. C'est donner une direction et une signification à ce que l'on vit. C'est aussi avoir de la gratitude. Reconnaître ce qu'il y a de bon autour de soi apporte de la satisfaction, de la vitalité, réduit le stress, stimule la créativité. L'action peut, bien sûr, sembler inenvisageable lorsque des mauvaises nouvelles ou une situation sociale inacceptable nous bombardent. Mais elle nous permet de nous recharger sans nous priver de notre sens critique.

Un pas à la fois

Parfois, le rêve d'un monde plus juste, plus à l'écoute, plus écologique prend forme. Mais ce monde, il ne se construit pas d'un coup. Diviser les grands objectifs en plus petits segments nourrira le sentiment de pouvoir agir tout en permettant d'avancer dans l'action et la réflexion.



Quel premier pas pourrais-je poser pour avancer vers ces buts ?

Nul besoin que ce soit une action d'éclat. Chaque petit geste compte.





De quelles 3 choses suis-je d'abord reconnaissant·e aujourd'hui ?

Depuis le début des temps, le cerveau pour survivre s'est conditionné à voir rapidement ce qui n'allait pas. Aujourd'hui, avec un certain entraînement, il est aussi possible de prendre plus facilement conscience de ce qui est beau et bon.



Pourquoi ne pas prendre le temps de remercier quelqu'un d'un geste posé ?

Un pas collectif pour partager plus largement la beauté

Une initiative porteuse qui inspire ou la beauté d'un geste qui émerveille peuvent raviver l'espoir.



Rendons la beauté plus accessible.

Lançons dans nos médias sociaux une **vague de partage de ce qui nous apparaît bon et porteur de sens.**

Par exemple : l'action d'une ou d'un enseignant qui a soutenu un apprentissage particulier ; les bienfaits qu'apporte un organisme communautaire ; l'application d'une politique cohérente ; le soutien d'une personne gestionnaire à une requête d'employé·es ; un geste qui vise à briser des préjugés ; une initiative porteuse dans la communauté ; la beauté de la nature ; une création pour exprimer son indignation.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE AGIR :
mouvementsmq.ca/campagnes/agir



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

RESSENTIR



Ressentir, c'est prendre le temps d'identifier et d'accueillir sans jugement les dizaines d'émotions que nous vivons quotidiennement. Cela nous permet de mieux comprendre les messages qu'elles nous envoient.

Transformer les émotions en action

Percevoir et reconnaître les émotions donne accès aux besoins qui les ont déclenchées et se cachent derrière. Choisir une action concrète pour répondre à ceux-ci apporte un sentiment de contrôle de la situation et contribue à lui donner un sens.





Pour saisir ce que mes émotions ont à me dire...

- ☐ j'observe ce que je ressens dans mon corps et les pensées qui me viennent à l'esprit ;
- ☐ j'accueille l'émotion et lui fais de la place ; ou je choisis d'y revenir plus tard si ce n'est pas le bon moment ;
- ☐ je précise ce dont j'ai besoin ;
- ☐ je choisis une façon qui me convient de répondre à ce besoin.

Mieux comprendre mes propres émotions peut me porter à avoir plus d'empathie et d'attention pour celles des autres.



D'autres personnes autour de vous vivent-elles des émotions semblables dans un même contexte ?



Partageons avec d'autres ce que nous ressentons.

Nos émotions pourraient devenir un levier d'action collective et nous apporter un soutien.

Un pas collectif pour plus d'humanité

Trop souvent, nous prononçons un rapide « Ça va ? » sans attendre la réponse. Si vous êtes pressé·e, pourquoi ne pas vous contenter de dire tout simplement « Bonjour » ?



Si vous en avez le temps et êtes prêt·e à écouter la réponse, prenez un moment pour vous arrêter, demander pour vrai « Comment ça va ? » et attendre la réponse. Ce petit geste peut faire toute la différence.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE *RESSENTIR* :
mouvementsmq.ca/campagnes/ressentir



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

S'ACCEPTER



S'accepter, c'est reconnaître notre propre valeur, avoir une vision réaliste de nos forces, nos capacités, nos limites. C'est reconnaître les personnes qui nous entourent. C'est aussi adopter une attitude de bienveillance tant envers nous-mêmes qu'envers les autres.

S'appuyer sur ses forces

Reconnaître et utiliser les forces, les talents et les compétences, qu'elles soient personnelles ou collectives, apporte la confiance et la base nécessaires pour agir, faire face au changement, affirmer ses choix, dire « oui » ou « non ». Il est normal que nous n'ayons pas toutes et tous les mêmes forces. C'est leur complémentarité qui fait notre richesse et nous permet d'avancer ensemble.





Quelles sont mes 5 principales forces
(qualités, talents, compétences) ?

Plutôt qu'un jugement sévère envers moi-même, me parler comme à un·e ami·e m'aide à me distancier, à mieux analyser la situation et à apprendre de mes expériences.

Offrir cette compréhension aux autres est tout aussi important. C'est là une démarche d'ouverture pour tenter de **comprendre** ce qui a pu influencer leur parcours et leurs choix, **sans nécessairement être d'accord**.



Vous est-il déjà arrivé de comprendre ce pour quoi une personne avait posé un geste sans nécessairement l'approuver ?



Je nomme 5 de ses forces à une amie, un voisin, une collègue, un membre de la famille, une personne de mon entourage...

Un pas collectif pour propager la bienveillance

Les commentaires haineux, grossiers ou violents sur les médias sociaux provoquent des effets nuisibles, voire destructeurs. Agir collectivement pour changer ce discours peut renforcer notre sentiment d'efficacité collective.



Partageons des contenus qui célèbrent la **diversité dans les médias sociaux**.



Ajoutons un **commentaire constructif ou tolérant** dans une chaîne de commentaires malveillants.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE S'ACCEPTER :
mouvementsmq.ca/campagnes/saccepter



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SE RESSOURCER



Se ressourcer est au cœur de chacune des astuces. Elle pose une question immanquable : comment créer des liens, choisir, découvrir si l'énergie est à plat ? On laisse rarement nos téléphones se décharger. Et nous, alors ? Si nous nous mettions aussi en mode recharge ? Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien, nous redonne de l'énergie, nous repose. C'est essentiel. Et légitime.

Se ressourcer à l'horaire

Avec le rythme effréné et les exigences de performance, d'accomplissement dans les diverses sphères de la vie, trouver des moments pour se ressourcer, pour ralentir et sortir des automatismes n'est pas toujours évident. Une clé possible : prévoir des temps de ressourcement à l'horaire.

 **Quelles sont les choses qui me ressourcent dans mon quotidien ?**

 **Cette semaine, quels moments puis-je planifier à mon horaire pour ce qui me fait du bien ?**

Il n'est pas toujours nécessaire que ces temps soient longs : quelques petites minutes de ressourcement peuvent faire toute la différence. Ou même, quelques moments d'inaction pure et simple.



De nombreuses recherches démontrent que **la nature est une excellente source de ressourcement**. Elle peut notamment réduire le stress et augmenter l'énergie. Nul besoin de se rendre en forêt ou au sommet d'une montagne : **le simple contact avec un arbre, une plante, un parc peut procurer son lot de bienfaits.**



Ajoutez une touche de nature à votre quotidien !

Dans votre environnement de travail ou à la maison, avec une plante, fausse ou vivante, par exemple, ou la photo d'un paysage.



Prévoyez un moment dans la nature sans écran.

Il semble que notre lien à la nature peut même favoriser le développement de notre conscience environnementale.

Un pas collectif pour l'avenir de la planète

Si on se permettait de ralentir la cadence pour s'interroger sur notre rythme de vie et notre mode de consommation ? Ça pourrait donner une pause à la planète et à notre porte-monnaie !



Ce mois-ci, empruntons, recyclons ou réparons quelque chose plutôt qu'acheter du neuf.

Pourquoi ne pas lancer le défi autour de vous ?



Réfléchissons aux conséquences de nos achats. Demandons-nous : « Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? »

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE SE RESSOURCER :
mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

DÉCOUVRIR



Découvrir, c'est s'ouvrir à de nouvelles idées et de nouvelles réalités. S'appuyer sur nos forces permet de sortir de notre zone de confort, d'apprendre, de cultiver notre curiosité. C'est une clé pour faire face aux changements.

La curiosité au rendez-vous

En contexte de changements et d'incertitudes, une des ressources à développer est la curiosité. Elle permet de s'ouvrir au monde, de tisser des liens, de déconstruire les préjugés. Capable de transformer l'incertitude causée par les changements en moteur pour les traverser, elle invite à explorer différentes idées, à les tester, à les ajuster, à oser.





Il existe une multitude de moyens de cultiver la curiosité. Lesquels seront les miens ?

- ☐ J'explore des événements dans la communauté (p. ex : portes ouvertes à la ferme, fêtes culturelles, exposition à la Maison de la culture) et de nouvelles activités.
- ☐ Je m'intéresse aux points de vue des autres et découvre différentes manières de faire.
- ☐ Je cherche avec d'autres mille-et-une solutions, même les plus farfelues, avant de choisir et agir.
- ☐ Je me renseigne sur divers sujets auprès de sources variées (p. ex. : balados, articles, activités d'un organisme communautaire).
- ☐ Je partage mes savoir-faire et laisse les autres expérimenter à leur façon.



Ce mois-ci, qu'avez-vous découvert ?

Un pas collectif vers la curiosité

Quelle que soit la situation, la curiosité et l'imagination sont des outils puissants pour se projeter au-delà du quotidien, se tourner vers le futur. Rêver d'un avenir ayant à cœur le bien commun peut ouvrir la porte des possibles. Rêver à plusieurs, c'est encore mieux !



Si nous faisons des « tables de curiosité » ?

On se regroupe et on échange, par exemple, sur la vision d'un monde souhaitable et sur les possibles avenues d'y accéder. **Au lieu de débattre, on aide chaque membre du groupe à clarifier sa pensée en posant des questions.** À la fin de la rencontre, on pourrait se demander : « **Y a-t-il un pas à faire ensemble pour se rapprocher de ce monde souhaité ?** »

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE DÉCOUVRIR :
mouvementsmq.ca/campagnes/decouvrir



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR



Choisir, c'est avoir une certaine dose d'autonomie. C'est avoir des options, sentir que nous avons les compétences nécessaires pour atteindre nos objectifs, que des individus et des organisations nous entourent, nous acceptent, nous soutiennent. C'est de la vitamine pour notre cerveau ! Il est d'ailleurs fondamental de soutenir l'autonomie des personnes qui nous entourent, jeunes comme moins jeunes.

Relier les choix et les valeurs pour donner du sens

Lorsque des choix doivent être faits, les valeurs peuvent agir comme un GPS, un guide. Il n'est pas toujours possible de prendre des décisions qui concordent avec chacune d'elles. Par contre, être conscient-e des principes ou des valeurs qui orientent ces choix peut donner du sens à sa vie et renforcer le sentiment d'équilibre. C'est ce qu'on appelle la marge de manœuvre.

Chaque choix demande de mettre de côté d'autres options. Il est à garder en tête que ces choix sont dépendants du contexte et des informations accessibles. La grande majorité des décisions ne sont pas permanentes, elles peuvent souvent être revues. Elles sont chaque fois une occasion d'apprentissage sur soi et sur la vie.





Aujourd'hui, quelles sont mes 5 valeurs prioritaires ?

Pour m'aider
dans ma réflexion,
je consulte la liste
proposée ici



Sont-elles semblables à celles de mon milieu de travail, de mes ami·es, des personnes avec qui j'habite ? Si ce n'est pas le cas, quels sont les liens importants qui me rattachent à ces milieux ?

Un pas collectif pour soutenir le pouvoir d'agir

Soutenir l'autonomie se fait par un ensemble de stratégies qui visent à augmenter la capacité des individus et des collectivités à exercer un contrôle sur leur vie et à prendre des décisions éclairées.



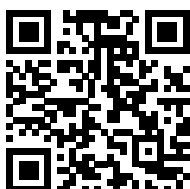
Comment soutiendrez-vous l'autonomie des personnes qui vous entourent ?

En leur offrant du soutien sans agir à leur place, en partageant avec elles des habiletés, en leur proposant différentes options, en contribuant à la recherche de solutions à un problème vécu, en respectant leurs valeurs et leur rythme...



Pourquoi ne pas organiser des ateliers de partage de compétences pour que les savoirs circulent ?

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE CHOISIR :
mouvementsmq.ca/campagnes/choisir



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CRÉER DES LIENS



Créer des liens, c'est partager, nous respecter, nous épauler, nous écouter, avoir un filet de sécurité. Nous sommes des êtres fondamentalement sociaux. La plupart des liens bienveillants protègent et renforcent notre santé mentale. La solidarité est une base solide et nécessaire à la transformation des choses.

Des liens de proximité, d'autres plus éloignés

Avec le rythme de vie accéléré, il arrive de reporter des rencontres avec des proches, des gens appréciés. Se recentrer sur les relations authentiques est pourtant précieux. Elles permettent un espace pour vraiment se laisser aller.





**Qui sont mes alliés-es ?
Quel est leur rôle dans ma vie ?**



Une personne pourrait-elle me nommer dans sa liste d'alliés-es ?



J'entrevois, dans le mois qui vient, un appel, un texto, une carte postale ou une visite à l'une de ces personnes.

Les liens avec des personnes qui ne font pas partie de notre cercle intime sont eux aussi importants. Rencontrer des gens qui vivent des réalités nous étant méconnues, dont l'histoire nous surprend, dont les points de vue différent des nôtres, tout cela peut ouvrir nos horizons, voire briser nos préjugés.



Une rencontre a-t-elle ouvert vos horizons dernièrement ? Croyez-vous avoir eu un effet semblable sur une autre personne ?

Un pas collectif pour nourrir les liens

Les gestes de gentillesse partagés sont porteurs d'effets formidables ! Ils savent donner un sens à une journée, raviver un sentiment de communauté.



Quel geste de gentillesse poserez-vous aujourd'hui ?

Offrir un sourire, rencontrer un·e ami·e, aider à porter un sac d'épicerie, offrir du temps, partager ses compétences, faire un compliment...

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ASTUCE CRÉER DES LIENS :
mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.