

DÉCOUVRIR
C'EST VOIR AUTREMENT

FICHES D'ANIMATION

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale
etrebiendanssatete.ca

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

Défi Santé

 GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ



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

Adoptez l'astuce
découvrir en vous
amusant!



SE DÉCOUVRIR, DÉCOUVRIR LES AUTRES, DÉCOUVRIR LA DIFFÉRENCE

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?

Des études montrent que seulement le **tiers** d'entre nous est capable de nommer spontanément ses forces¹ et **17 %** croient les mettre à profit la plupart du temps au travail².

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.



1 ARNOLD, John. *Managing Careers Into the 21st Century*, London: Paul Chapman Publishing, 1997.

2 BUCKINGHAM, Marcus. *Go Put Your Strengths to Work*, New York: The Free Press, 2007.



Connaissez-vous vos forces, vos compétences et vos limites ? Acceptez-vous vos erreurs ? Connaître ses forces et ses capacités permet d'y prendre appui lorsque nous avons à faire face à des changements. Se centrer sur elles augmente la motivation et réduit le sentiment d'impuissance. Elles permettent de reconnaître et d'utiliser sa créativité, de découvrir ses besoins et ses aspirations, de déterminer plus facilement ce qui est bon ou nuisible pour soi et d'être davantage équipé pour faire face aux exigences de la vie. Elles contribuent à nouer des relations authentiques, positives, et de traiter les autres avec respect. À l'inverse, une moins bonne connaissance de soi et de sa propre valeur peut causer une moins grande résistance au stress, une plus grande difficulté à gérer les obstacles, une moins grande persévérance dans la poursuite de ses projets et de plus grandes difficultés à établir de bonnes relations interpersonnelles³.



Les personnes qui nous sont les plus proches sont aussi celles qui nous ressemblent le plus et avec qui nous partageons des opinions et des modes de vie semblables. À l'inverse, rencontrer des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres permet de découvrir des réalités qui nous sont étrangères, des valeurs et des manières de voir le monde autres⁴. Il est normal que des idées se percutent, que des discussions s'animent avant qu'on trouve les points communs à la clé pour créer de nouvelles solidarités. N'oublions pas que les forces de chacune et chacun sont distinctes et peuvent être complémentaires dans la résolution d'une situation ou la réalisation d'un projet. Elles entraînent alors une coopération étroite. La découverte favorise la communication, la compréhension et l'interaction entre les individus.



« Élargir la perspective suppose d'œuvrer en commun avec les autres⁵. » En utilisant leurs forces, les individus peuvent bel et bien avoir un effet de levier incroyable pour accomplir de grandes choses. Notre communauté regorge de projets collectifs qui s'appuient sur les forces de nombreuses personnes. Participer à un projet commun permet d'aller à la rencontre des autres, de franchir les apparences, d'élargir son horizon, de construire une vision plus nuancée et riche de la vie, de reconnaître la façon dont l'union des forces favorise l'atteinte des objectifs communs. Comme le dit le proverbe africain, « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».



Ce n'est pas le chemin que nous avons parcouru avec ses joies ou ses peines, ni les succès ou les échecs qui comptent, c'est ce que nous devenons à travers eux, ce que nous sommes devenus, ce que nous voulons ou croyons pouvoir devenir⁶.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ). Fiche d'animation *Découvrir*, 2017, [en ligne]. [https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/fiche_decouvrir.pdf].
- BUCKINGHAM, Marcus et Donald CLIFTON. *Découvrez vos points forts*, Montreuil, Éd. Pearson France, coll. Efficacité professionnelle, 2008.
- HESSEL, Stéphane. *Indignez-vous!*, coll. Ceux qui marchent contre vent, Montpellier, Indigène éditions, 2011.

3 Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ). Campagne 2009 : *L'IDENTITÉ*, [en ligne]. [<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2009-l-identite>].

4 SAINT-CHARLES, Johanne et Pierre MONGEAU. « L'étude des réseaux humains de communication », *Communication : horizons de pratiques et de recherches*, vol. 1, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2005, p. 191-208.

5 Le XIV^e Dalai-Lama.

6 THÉRIAULT, Pierre, M. D. « Quand la peur a raison de la raison », *le partenaire*, automne 2014, vol. 23, n° 2, p. 19-20, [en ligne]. [<https://aqrp-sm.org/partenaire/flipbook/vol23no2-576940/pdf/vol23no2-automne-2014.pdf>].



EXERCICE 1 EN SOLO : ÉVALUEZ VOTRE AUDIT SOCIAL⁷

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.

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Mieux connaître ses forces à travers le regard de l'autre.
- Découvrir un portrait réaliste de soi.



🗣️ CONSIGNES

Choisissez cinq personnes de votre entourage (familial, amical ou professionnel). Les relations avec ces personnes doivent être solides, basées sur la confiance, pour qu'un échange réel et un regard authentique soient établis. Posez-leur la question suivante : « Si vous deviez compter sur moi pour quelque chose d'important, ce serait pour quel élément de ma personnalité ? »

Demandez-leur de vous donner des exemples se rapportant à vos qualités, vos forces, vos compétences, vos habiletés.

Exemples⁸ :

- Ma sœur : Je compte sur toi pour prendre soin de mon fils s'il m'arrive quelque chose, car tu es fiable et attentionnée.
- Mon ami : Je compte sur toi pour mon déménagement, car tu as le sens de l'organisation et du rangement.
- Ma directrice : Je compte sur toi pour créer des liens au travail et accueillir les nouveaux collègues, car tu mets les gens à l'aise et tu trouves facilement leurs points communs pour engager des conversations.

CONCLUSION

Cet exercice permet de prendre conscience de notre potentiel. Nos proches sont un bon miroir. Demandez à autant de personnes que vous le désirez de participer à l'exercice. Vous enrichirez ainsi votre portrait.

⁷ Un exercice proposé par Paul PYRONNET, fondateur de L'institut de formation Cohésion internationale [<https://www.cohesion-int.com/>] et auteur, avec François ROUX, de *La puissance de la cohérence*. [<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Livres/La-puissance-de-la-coherence>].

⁸ Inspiré de PIGANI, Erik. « 2 exercices pour découvrir vos talents », *Psychologies*, décembre 2017, [en ligne]. [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Trouver-le-meilleur-de-soi/2-exercices-pour-decouvrir-vos-talents>].



EXERCICE 2 EN SOLO : MON SLOGAN⁹

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.

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Prendre conscience de ses réussites et de ses forces.
- Concevoir un slogan qui vous définit le mieux.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon

📌 CONSIGNES

- Faites une liste de dix réussites. Elles peuvent être grandes ou petites, personnelles ou professionnelles. Choisissez des situations précises (p. ex., « J'ai indiqué les directions à suivre en anglais à un touriste perdu »).
- Pour chaque réussite, faites la liste des compétences, des connaissances, des ressources et des qualités que vous avez déployées (p. ex. : capacité de bien expliquer et d'être compréhensible, connaissance de l'anglais et de la ville, curiosité, bon sens de la communication, écoute, gentillesse, patience).
- De ces exemples, distinguez les forces qui apparaissent dans plus d'une réussite. Elles constituent assurément des piliers dans votre vie et participent à vos petits et grands succès.
- Écrivez maintenant votre slogan. Il doit commencer par : « Je suis quelqu'un qui... » (p. ex. : « Je suis quelqu'un qui exprime simplement ce qui est compliqué », « Je suis quelqu'un qui va au bout des projets » ou « Je suis quelqu'un qui rassemble... »).

CONCLUSION

Vous pourrez réutiliser vos forces lors de nouveaux défis tels la gestion d'un conflit, la reprise du travail, le démarrage d'une activité. Connaître ses forces permet de s'y appuyer lorsqu'on fait face à une nouveauté, une épreuve, une difficulté.

⁹ Un exercice proposé par Suzel GABORIT-STIFFEL, membre titulaire de la Société française de coaching (SFCoach) et animatrice au Centre européen de coaching et dialogue intérieur. [<http://www.cecdi.com/>]



EXERCICE EN GROUPE : JEU-QUESTIONNAIRE !

Durée de
l'animation :
60
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Découvrir ses ami.e.s, sa famille, ses collègues en s'amusant !

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Une copie du questionnaire en Annexe 1 ou un questionnaire que vous aurez inventé et qui aura été envoyé à l'avance aux participant.e.s.
- Un questionnaire développé à la suite des réponses reçues.

Voici un jeu-questionnaire que vous pouvez faire en classe lors d'un 5 à 7 amical ou d'une activité professionnelle de type renforcement d'équipe.

🗣️ CONSIGNES

1. Concevoir des questions plus ou moins générales selon votre degré d'intimité avec les personnes présentes. Vous pouvez utiliser ou personnaliser l'Annexe 1 : *Exemple de questionnaire*.
2. Demandez aux personnes participantes de remplir individuellement et à l'avance le questionnaire.
3. Récupérez tous les questionnaires remplis et lisez-les.
4. Posez des questions au groupe selon les réponses reçues. P. ex. : Qui rêvait de devenir astronaute ?
 - a) Stéphane
 - b) François-Xavier
 - c) Christian
5. Chaque personne participante propose une réponse.
6. Celui ou celle qui a obtenu le plus grand nombre de bonnes réponses peut gagner un prix de participation.

CONCLUSION

Oser découvrir l'autre, ses forces, son histoire, ses passions aide à traverser les apparences, à briser l'isolement social et à développer le respect mutuel. Grâce à ce type d'activité, on peut faire tomber les généralités ou les préjugés et découvrir des facettes qui nous échappent si l'on se fie aux apparences.



ANNEXE 1 : EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE

1. Quel est votre travail de rêve ?

2. Nommez un moment où vous vous êtes ridiculisé.e ?

3. Quel est votre film préféré et combien de fois l'avez-vous visionné ?

4. Si vous n'aviez qu'une seule chose à manger pendant deux mois, quelle serait-elle ?

5. Avec quelle personnalité connue, décédée ou vivante, aimeriez-vous passer une soirée ?

6. Nommez une folie que vous avez faite dans votre vie ?

7. Avez-vous un talent caché ?

8. Nommez une chose que vous ne savez pas faire.

9. Nommez une force qui vous aide dans la vie.

NOM DE LA PERSONNE INTERROGÉE :

Prenez note que la confidentialité ne s'applique pas ici. Vos réponses pourront être dévoilées à tout le monde. Vous êtes libre de répondre aux questions de votre choix.

10. Quel livre apporteriez-vous sur une île déserte ?

11. Avez-vous une phobie ? Si oui, quelle est-elle ?

12. Quel était votre premier emploi ?

13. Collectionnez-vous quelque chose ? De quoi s'agit-il ?

14. Quel est votre groupe, votre chanteur/chanteuse ou votre artiste préféré ?

15. Quel super pouvoir aimeriez-vous posséder ?

16. Quelle chanson avez-vous le plus écoutée ?

17. Que feriez-vous si vous gagniez 5 millions à la loterie ?

18. Quel emploi détesteriez-vous occuper ?

19. Quelle serait votre lutte sociale à privilégier en ce moment ?



EXERCICE EN GROUPE : LES CARTES D'APPRÉCIATION

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

Reconnaître les forces des autres.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Papier
- Crayon

🗣️ CONSIGNES

1. Les personnes participantes se regroupent par équipe de deux.
2. À tour de rôle et pendant cinq minutes, chaque personne présente à son/sa partenaire un défi qu'elle a relevé.
3. La personne qui écoute peut poser des questions.
4. La personne qui écoute note sur une feuille trois forces qui lui apparaissent avoir été utilisées au cours du défi relevé.
5. À la fin de l'exercice, on reconnaît les forces de chaque personne en les lisant à voix haute.

CONCLUSION

Prendre le temps de reconnaître publiquement les forces de chaque personne augmente le sentiment de motivation et de confiance de chacun.e. Pour aller plus loin, vous pouvez répondre au questionnaire en ligne [<http://www.viacharacter.org>] qui vous permettra de connaître vos forces.



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ORGANISER UNE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE



★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Accompagner sa communauté dans la découverte de la différence.

L'objectif des bibliothèques vivantes est d'offrir un espace de dialogue pour déconstruire les préjugés et bâtir des ponts entre les individus. Elles peuvent, par exemple, donner la parole à des groupes stigmatisés de la communauté. Il s'agit d'une occasion de s'expliquer, se raconter et s'éduquer. Lors de ces événements, les personnes deviennent des livres vivants que l'on peut consulter par l'écoute.

C'est une approche novatrice pour combattre la stigmatisation, les stéréotypes et les préjugés par le biais d'une conversation non conflictuelle et amicale. La compréhension de la diversité est alors renforcée grâce à un cadre qui favorise de véritables échanges sur des questions importantes. Les conversations ouvertes et honnêtes peuvent mener à une plus grande acceptation, à la tolérance et à la cohésion sociale dans la communauté.

🗣️ CONSIGNE

Pour organiser comme il se doit une bibliothèque vivante tout en respectant les personnes prêtes à s'ouvrir aux autres, vous devez prendre en considération certaines règles. Pour les découvrir et devenir une personne organisatrice, vous pouvez vous reporter à la Human Library, l'organisme qui approuve les bibliothèques vivantes partout dans le monde!

Rendez-vous sur le site internet de la Human Library : <http://humanlibrary.org/human-library-organizers>, où vous pourrez remplir un formulaire (en anglais) pour présenter votre projet.

► *Si l'anglais vous semble être un obstacle pour faire approuver votre projet de bibliothèque vivante, unissez vos forces et découvrez les solutions qui s'offrent à vous!*

CONCLUSION

Petite ou grande, chaque action compte. En agissant ensemble, nos actions individuelles ont un pouvoir collectif fort qui peut transformer notre communauté. La certitude d'être plus forts ensemble est une motivation pour faire bouger les choses et rendre la société plus harmonieuse.

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.

STRATÉGIES D'ADAPTATION

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'adaptation renvoie aux pensées et aux comportements d'une personne qui est aux prises avec une situation menaçante (stress) et qui veut en éviter les conséquences négatives sur son bien-être¹.

Les enfants et les adultes qui ont en main un large éventail de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives lorsque surviennent des difficultés ou des situations stressantes².



1 CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. « Qu'est-ce que l'adaptation ? », *Stratégies d'adaptation*, [en ligne] [<https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/>].

2 MISHARA, Brian. *Les amis de Zippy : Le concept d'adaptation (« coping »)*, [en ligne]. [https://zippy.uqam.ca/documents/description/concept_adaptation.pdf].



À l'époque de la préhistoire, les personnes avaient trois réactions face au danger : figer, fuir ou se battre. Aujourd'hui encore, le cerveau réagit de la même façon devant un danger, qu'il soit réel ou pas. Pour maintenir notre équilibre, rendre la situation plus tolérable, maîtriser les conséquences potentielles sur notre bien-être physique et psychique ou encore pour diminuer le stress et les émotions négatives dans des situations nouvelles, graves ou dangereuses, nous adoptons différents comportements. Ce sont les « stratégies d'adaptation³ ». Il en existe beaucoup ! Elles diffèrent selon nos ressources, nos capacités et les situations que nous rencontrons.

La Dre Shelly Taylor propose d'observer la façon dont les femmes, à l'époque de la préhistoire, mettaient en place des stratégies de type « protéger et socialiser » (*tend-and-befriend*). « Lorsque nous pensons aux femmes des cavernes qui devaient éviter l'extinction, le "combat" ou la "fuite" n'étaient probablement pas les meilleures méthodes à adopter puisque cela aurait pu vouloir signifier qu'elles auraient pu perdre leur enfant. D'autres avenues biologiques et comportementales se sont donc révélées plus favorables, comme la "protection", en s'occupant des enfants pendant les moments de difficulté, et la "socialisation" avec les autres [par le biais des] réseaux de [soutien] social qui peuvent protéger [...] de futures menaces⁴. »



Devant un obstacle, on pense parfois avoir tout essayé et on peut alors se sentir découragé. Or, se tourner vers des personnes qui vivent, ou ont vécu, une situation semblable à la nôtre peut enrichir notre répertoire de solutions. L'entraide est un appui naturel et gratuit que des personnes se donnent pour surmonter leurs difficultés et faire face aux problèmes qu'elles vivent⁵. Avoir quelqu'un avec qui partager ses émotions ou demander l'aide d'une personne professionnelle si nécessaire apporte un soutien qui peut nous aider à surmonter nos chagrins, à trouver nos propres solutions, à constater qu'il existe différentes options.



Agir collectivement donne plus de solutions et de pouvoir pour changer une situation intolérable. La prise de risque et de parole est alors solidaire.

POUR ALLER PLUS LOIN

- CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. « Qu'est-ce que l'adaptation ? », *Stratégies d'adaptation*, [en ligne]. [<https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/>].
- 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.
- CYRULNIK, Boris. *Les Vilains petits canards*, coll. Poches, Paris, Odile Jacob, 2004. Un ouvrage très complet qui permet de bien comprendre le concept de la résilience.



3 DUFOUR, Geneviève et Sandra MORIN. *Cartons des stratégies d'adaptation*, Québec, Éditions Midi trente, [en ligne]. [<https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-strategies-d-adaptation>].

4 JUSTER, Robert-Paul. « L'évolution des différences hommes-femmes par rapport au stress et à l'adaptation », *Mammouth Magazine*, n° 6, mars 2009, [en ligne]. [http://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammouth-Magazine/Mammouth_vol6_FR.pdf].

5 CAP SANTÉ OUTAOUAIS. « L'entraide c'est quoi ? », [en ligne]. [<http://www.capsante-outaouais.org/content/entraide-est-quoi>].



EXERCICE EN SOLO : LA TOILE DE SÉCURITÉ⁶

Durée de
l'animation :
60
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Apprivoiser l'imprévu.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon

« J'essaie toujours de
faire ce que je ne sais pas
faire, c'est ainsi que j'espère
apprendre à le faire. »

— Pablo Picasso

**Nous tissons notre filet de sécurité comme l'araignée tisse sa toile.
Comment tisseriez-vous votre toile pour vous permettre de découvrir de nouvelles activités ?**

EXEMPLE

Je veux descendre une rivière de 100 km en canot. Pour me sentir en sécurité et faire face aux imprévus, je peux choisir de me donner une ou plusieurs protections :

- Organiser une descente à plusieurs canots ;
- Apporter un émetteur-récepteur ;
- M'équiper d'un kit de survie ;
- Partir avec une équipe en qui j'ai confiance ;
- Autres.

👉 CONSIGNES

- Choisissez une nouvelle activité que vous aimeriez mettre en pratique.
- Que pourriez-vous mettre en place pour ne pas vous priver d'agir ?
- Mettez en pratique vos réflexions et relisez vos réponses par la suite.
- Observez la façon dont vous avez apprivoisé l'imprévu.

CONCLUSION

Établir un plan permet d'anticiper certains obstacles qui pourraient se présenter, mais aussi de se préparer pour profiter encore davantage des activités choisies.

⁶ Inspiré d'un exercice du SMQ – Bas-Saint-Laurent.



EXERCICE EN GROUPE : IMPROVISATIONS

Durée de
l'animation :
60
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Découvrir les stratégies d'adaptation et leurs utilisations.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Mises en situation (Annexe 1) découpées et déposées dans une boîte.
- Photocopies du tableau appréciatif des stratégies d'adaptation. Une par mise en situation et par personne (Annexe 2).
- Crayon.



Certaines études révèlent que l'apprentissage de stratégies d'adaptation nous aide à diminuer notre stress et augmente notre capacité de faire face à certaines situations. C'est pourquoi il est important d'en développer plusieurs afin de mieux s'adapter aux différentes situations stressantes de la vie. Les psychoéducatrices Geneviève Dufour et Sandra Morin en ont défini plusieurs qu'elles ont détaillées dans vingt-sept cartons psychoéducatifs⁷.

En voici quelques-unes : utiliser l'humour, écouter son corps, relever le défi, se mettre en colère, procrastiner, voir le positif, relaxer, demander de l'aide, bouger, manger ses émotions, se battre, s'autocritiquer, lâcher prise, se divertir, mentir, se plaindre. Certaines stratégies sont bonnes pour un moment, mais peuvent devenir nuisibles à long terme. Par exemple, si lors d'un conflit familial je vais courir pour prendre une pause, me retirer, réfléchir, cette stratégie peut rendre la situation plus tolérable. Par contre, si chaque jour je sors pour courir sans chercher de stratégies pour agir sur le problème à la source, cela peut devenir une stratégie d'évitement et être nuisible.

🗣️ CONSIGNES

- Une personne pige une situation (Annexe 1).
- Elle improvise devant le groupe la façon dont elle s'y prendra pour agir sur la situation.
- À partir du tableau des stratégies d'adaptation (Annexe 2), les personnes doivent écrire la ou les stratégies utilisées et indiquer si celles-ci améliorent le bien-être, évitent la situation, entraînent à la résignation ou à la déresponsabilisation, modifient la situation, incitent à l'acharnement, la persévérance ou le lâcher-prise.
- Les participant.e.s échangent sur leurs perceptions.

CONCLUSION

Les stratégies varient selon le type de situation, les habitudes et les ressources d'une personne. Il est normal de tester plusieurs stratégies jusqu'à ce que nous nous sentions mieux. Notre capacité à évaluer les stratégies qui conviennent mieux à certaines situations peut faciliter notre adaptation au changement.

⁷ DUFOUR, Geneviève et Sandra MORIN. *Cartons des stratégies d'adaptation*, Québec, Éditions Midi trente, 2016. Voir annonce en ligne pour détail : [<https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-strategies-d-adaptation>].

ANNEXE 1 : MISES EN SITUATION



1. Votre petit dernier vient d'attraper la rubéole. Samedi, vous recevez 35 personnes pour le 40^e anniversaire de mariage de vos parents. Que faites-vous ?
2. Vous n'aimez pas parler en public. Vous vous êtes inscrit.e à un cours où chaque participant.e doit se présenter pendant 10 minutes. Qu'allez-vous faire ?
3. C'est mercredi. Vous êtes au travail et êtes débordé.e : vous devez remettre une demande de subvention ce vendredi. Le cabinet du médecin spécialiste appelle pour vous donner le rendez-vous que vous attendez depuis trois mois ; vous êtes attendu.e à 10 h jeudi matin. Votre filleule donne son concert de fin d'année à 16 h. Qu'allez-vous faire ?
4. Une de vos vaches a commencé à vêler. C'est la finale de hockey de votre fille. Que faites-vous ?
5. Il est 7 h. Vous êtes en retard ce matin. Devant vous, sur le trottoir, un homme glisse et se frappe la tête. Que faites-vous ?
6. Comme chaque vendredi soir au souper, votre fille de 13 ans vous annonce qu'elle va fêter avec des ami.e.s, qu'elle veut sortir et entrer à l'heure qu'elle désire, comme les autres. Vous appréhendez ce souper. Que faites-vous ?
7. Votre fils vous annonce qu'il est en amour. Il vous parle de sa blonde Gabrielle. Lorsque vous rencontrez Gabrielle, vous vous apercevez qu'elle est transgenre. Comment réagissez-vous ?

N'hésitez pas à créer vos propres mises en situation.

ANNEXE 2 :

TABLEAU APPRÉCIATIF DES STRATÉGIES D'ADAPTATION⁸

STRATÉGIES UTILISÉES	
Les stratégies améliorent-elles le bien-être ?	
Les stratégies visent-elles à éviter la situation ?	
Les stratégies visent-elles la déresponsabilisation ou la résignation ?	
Les stratégies visent-elles à modifier la situation ?	
S'agit-il de stratégies d'acharnement ?	
Les stratégies favorisent-elles le lâcher-prise ?	

⁸ Inspiré d'un article de Lucie CÔTÉ, psychologue et professeure au Département de relations industrielles de l'Université du Québec en Outaouais. « Améliorer ses stratégies de *coping* pour affronter le stress au travail », *Psychologie Québec*, vol. 30, n° 5, septembre 2013, [en ligne]. [<https://www.y2cp.com/ressources/publications/articles/clinique/stress/Ameliorer-ses-strategies-de-coping.pdf>].



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : UN CINÉ-DÉBAT, UN 5 À 7/LECTURE

Durée de
l'animation :
2
heures

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer l'ouverture d'esprit et le sens critique.
- Découvrir des stratégies d'adaptation en s'ouvrant aux autres.

📄 MATÉRIEL REQUIS

- Livre ou film
- Lieu de rencontre

« Si chacun de nous fait le peu qu'il peut avec conviction et responsabilité, je vous assure que l'on fera énormément. »

— Pierre Rabhi

La problématique environnementale est très présente dans notre quotidien. Elle transforme nos modes de vie à travers de nouveaux gestes, de nouvelles réflexions individuelles et collectives. Nous l'avons donc choisie pour cet exercice. Toutefois, libre à vous d'opter pour une autre thématique ayant une incidence sur l'individu et sur la collectivité pour découvrir, partager et développer des stratégies d'adaptation.

📣 CONSIGNES

Organisez un ciné-débat ou un 5 à 7/lecture avec vos collègues, votre classe, votre association, votre famille, votre entourage, des ami.e.s ou autres.

- **Choisissez un livre ou un film. Vous trouverez à l'Annexe 3 quelques titres ayant trait à la thématique environnementale.**
- **Si c'est un livre :**
 - ▶ invitez les participant.e.s à lire des extraits ou l'intégralité de l'ouvrage avant le 5 à 7.
- **Si c'est un film :**
 - ▶ invitez les participant.e.s à une projection du film.
- **Pendant l'évènement, organisez un débat pour déterminer :**
 - ▶ les stratégies d'adaptation individuelles et collectives mises en place pour lutter contre le réchauffement climatique;
 - ▶ les stratégies d'adaptation que vous mettez ou souhaitez mettre en place individuellement ou collectivement concernant la thématique discutée;
 - ▶ les freins qui ont été rencontrés par les personnages du film ou du livre choisi et la façon dont ils ont été contournés;
 - ▶ les stratégies d'adaptation que les personnes participantes mettent en place ou souhaiteraient développer dans le cadre de la thématique traitée, à la fois individuellement et collectivement.

CONCLUSION

En passant du « je » au « nous », les stratégies d'adaptation se révèlent et se coconstruisent. L'inspiration est alors partagée pour transformer les stratégies d'adaptation en leviers qui renforcent la résilience devant de telles questions.

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.

ANNEXE 3 : SOURCES INSPIRANTES



LIVRES INSPIRANTS À LIRE SUR LA THÉMATIQUE ENVIRONNEMENTALE

- CREIMER Diego, Louise HÉNAULT-ETHIER, Karel MAYRAND et Julie ROY. *Demain, le Québec*, Montréal, Éditions La Presse, avril 2018.
- WARIDEL, Laure. *Acheter c'est voter. Le cas du café*, Écosociété, février 2005.
- BARIL, Jean, Louis-Gilles FRANCŒUR et Bruno ROUYÈRE. *Guide citoyen du droit québécois de l'environnement*, Écosociété, mai 2018.

FILMS INSPIRANTS À VISIONNER SUR LA THÉMATIQUE ENVIRONNEMENTALE

- SÉGUIN, Marc. *La ferme et son état*, Québec, 2017.
- DANSEREAU, Fernand. *Les porteurs d'espoir*, Québec, 2010.
- GIROUX, Aube. *Modifié*, Québec, 2017.
- DION, Cyril et Mélanie LAURENT. *Demain*, France, 2015.

LES BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude menée par des chercheurs étatsuniens a confirmé que les enfants qui ont un lien d'attachement sécurisant avec leur mère se montrent plus curieux que les autres et perçoivent la nouveauté de façon plus positive¹.

Deux autres chercheurs des États-Unis ont quant à eux interrogé des milliers de personnes dans le monde au sujet des forces sur lesquelles l'être humain pouvait compter pour favoriser son bonheur.

« Sur les 24 forces évoquées, la curiosité figurait parmi les cinq plus importantes². »

« Les gens intelligents sont-ils plus curieux ? Je dirais que c'est l'inverse, explique le psychologue Todd Kashdan. Les gens curieux deviennent plus intelligents puisqu'ils intègrent sans cesse de nouvelles connaissances pouvant ensuite les aider à résoudre des problèmes³. »



1 DUBÉ, Catherine. « Au bonheur des curieux », *Québec Sciences*, octobre 2010, p. 22, [en ligne]. [<http://www.velo.qc.ca/magazines/articles/705d2a99219dc63127a50e98f0f83832.pdf>].

2 PETERSON, Christopher & Martin E. P. SELIGMAN. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

3 DUBÉ, Catherine. *Op. cit.*, p. 21.



Dans un monde où nous avons parfois l'illusion d'être informé.e de tout, reste-t-il une place pour la curiosité? La curiosité, cette soif de savoir, de connaître, de comprendre, d'observer est une épatante qualité et une précieuse capacité. Elle pousse vers de nouvelles explorations, de nouvelles informations, de nouveaux apprentissages.

Depuis l'enfance, elle est le moteur qui fait de nous l'être que nous sommes aujourd'hui. Dès la naissance, l'expérimentation permet au bébé de découvrir son environnement et de s'ouvrir à ce qui se passe autour de lui. Le sentiment de sécurité et la confiance en soi peuvent l'aider à percevoir la nouveauté de façon positive et à développer le plaisir de découvrir et de connaître le monde⁴.



Dans la vie de tous les jours, la curiosité est un état d'éveil permanent qui permet de sortir de ses habitudes ou de sa routine, de connaître des choses qui nous sont étrangères, de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de s'impliquer socialement. Elle apporte de nombreux bénéfices, tels le plaisir de découvrir l'autre, l'occasion de réfléchir à plusieurs autour de projets, l'apprentissage des différences qui nous distinguent. Elle comporte aussi une certaine prise de risque : elle peut nous demander de nous éloigner de ce qui nous est connu pour découvrir d'autres savoirs, façons de faire, croyances; elle peut remettre en cause certains de nos acquis lorsque nous rencontrons la nouveauté.



Des chercheurs ont identifié les structures du cerveau qui s'activent lorsque nous faisons face à quelque chose de nouveau. Ces structures produisent de la dopamine, c'est-à-dire le carburant de la curiosité qui donne l'impulsion nécessaire pour passer à l'action. « La source des grandes quêtes humaines est un neurotransmetteur provenant des parties les plus primitives de notre cerveau », souligne le biopsychologue Jaak Panksepp⁵. Sans la curiosité, l'humanité ne serait pas ce qu'elle est devenue. Pensons à toutes les grandes idées qui ont émergé au cours de l'Histoire à la suite d'une étincelle de curiosité!

VOICI QUELQUES BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ. ELLE...

- stimule la créativité et ouvre la porte aux occasions;
- augmente les sentiments positifs et améliore l'humeur;
- favorise l'apprentissage;
- augmente la diversité des expériences et élargit nos horizons;
- renforce le sens de l'observation;
- augmente la débrouillardise et la capacité à résoudre les problèmes;
- développe les facultés d'adaptation et d'analyse, favorise l'acceptation de l'incertitude;
- développe l'ouverture d'esprit, la compréhension et l'acceptation des différences;
- développe le sens critique et diminue les jugements hâtifs;
- accroît la zone de confort et diminue l'anxiété causée par la peur de l'inconnu.



POUR ALLER PLUS LOIN

- MANNOCCI, Flavia. *Les Pouvoirs de la curiosité*, coll. Les Carnets de Vie, Paris, Odile Jacob, 2017.
La curiosité est l'un des moteurs de l'activité intellectuelle et de l'action. L'auteure présente son rôle dans le bien-être mental et invite le lecteur à la stimuler.
- CAMERON, Julia. *Libérez votre créativité*, Paris, Éditions J'ai Lu, 2017.
L'ouvrage propose des exercices concrets pour libérer son potentiel créateur et laisser la place à sa véritable essence.
- MANGUEL, Alberto. *De la curiosité*, Arles et Montréal, Actes Sud/Leméac, 2015.
Une réflexion personnelle sur la curiosité assouvie dans la lecture.

4 DUBÉ, Catherine. « Au bonheur des curieux », *Québec Sciences*, octobre 2010, p. 22, [en ligne]. [<http://www.velo.qc.ca/magazines/articles/705d2a99219dc63127a50e98f0f83832.pdf>].

5 *Ibid.*, p. 21.



EXERCICE EN SOLO : VOTRE CABINET DE CURIOSITÉS⁶

Durée de
l'animation :
30
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Construire son cabinet de curiosités, au bénéfice de son bien-être et de ses capacités.
- Augmenter ses connaissances et son sens de l'observation.
- Augmenter la diversité de ses expériences et élargir ses horizons.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Feuille
- Crayon



LE SAVIEZ-VOUS?

Les cabinets de curiosités désignent, aux XVI^e et XVII^e siècles, des lieux dans lesquels on collectionne une multitude d'objets rares, anciens ou provenant de l'étranger qui peuvent représenter l'un ou l'autre des trois règnes animal, végétal et minéral, ou encore des réalisations humaines (artefacts)⁷.

🗣️ CONSIGNE

Devenez vous aussi un collectionneur ! Les exercices suivants vous proposent de développer votre soif d'apprendre en considérant les nouveautés et les découvertes comme des objets de curiosité, des sources d'apprentissage rares et précieuses.

Pour constituer votre cabinet de curiosités :

- Choisissez l'un des exercices proposés ci-dessous et faites-le.
- Que remarquez-vous ? Comment vous sentez-vous ? Que vous a apporté cette expérience ?

EXERCICES

1. **Partir à la chasse au savoir** – Faites la liste des sujets sur lesquels vous voudriez en savoir davantage, qui font surgir des questions dont vous aimeriez connaître les réponses. Lancez-vous dans une sorte de chasse au trésor des précieux renseignements.
2. **Ouvrez-vous à ce qui ne vous attire pas** – Tournez-vous vers quelque chose ou quelqu'un qui, à priori, n'aiguise pas votre curiosité. Cherchez à en savoir plus.

LE SAVIEZ-VOUS?

À travers les médias sociaux, nous serions envahis d'informations qui confirment nos opinions sans nous permettre d'être exposés à d'autres points de vue. Au bout du compte, nous camperions encore plus fortement sur nos positions.

6 Plusieurs éléments de cette section sont tirés de PASCUAL, Sylvaine. « La curiosité est une sacrée qualité », *Ithaque coaching*, septembre 2012, [en ligne]. [<http://www.ithaquecoaching.com/articles/la-curiosite-est-une-sacree-qualite-352.html>].

7 LES AMIS DE PEIRESC. « Les cabinets de curiosités », [en ligne]. [http://www.lesamisdepeiresc.fr/bibliotheque/atelier_cabinet_curiosite.pdf].



EXERCICE EN SOLO : VOTRE CABINET DE CURIOSITÉS

(SUITE)

1. **Réveiller son attention** – Sans but précis, faites un tour dans votre quartier ou votre village. Laissez-vous guider par ce qui vous interpelle, découvrez des détails étonnants ou marquants, qu'ils soient plaisants ou non. Portez attention à tout ce que vous n'aviez jamais remarqué en suivant votre circuit habituel.



Pour aller plus loin, découvrez l'entrevue de la radio CKUT :
L'art de se promener : Introduction à La Dérive situationniste.

<https://soundcloud.com/radiockut/lart-de-se-promener-introduction-a-la-derive-situationniste>

CONCLUSION

Selon la revue *Parents*, un enfant entre 3 et 5 ans poserait en moyenne 437 questions par jour. Et vous ? De quoi pouvez-vous être curieux ? Les gens curieux se posent des questions et cherchent des réponses. Plus on est curieux, plus on connaît des choses, plus on est capable de faire des liens entre les idées ou entre les faits et plus on déconstruit nos idées préconçues.

Finalement, on peut dire que la curiosité alimente la créativité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La « dérive urbaine » désigne « une manière de découvrir la ville par l'errance. La volonté première de cette approche est de quitter la passivité avec laquelle on peut aborder nos itinéraires habituels ». À travers l'« errance consciente », nous nous laissons impacter et guider par les effets émotionnels que la ville peut produire sur nous⁸.

8 AUBERT, Jean, Guillaume CLÉMENT, Pauline GROLLERON et Lorène SOMMÉ. « Apprendre des Situationnistes ; la "dérive urbaine" », *Socioarchi*, février 2014, [en ligne].
[<https://socioarchi.wordpress.com/2014/02/07/apprendre-des-situationnistes-la-derive-urbaine/>].



EXERCICE EN GROUPE : FAIRE AUTREMENT

Durée de
l'animation :
**2 à 3
heures**

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Sortir de sa zone de confort.
- S'ouvrir à l'inconnu.
- Expérimenter la nouveauté.

« La créativité est la capacité à observer l'ordinaire pour y dénicher l'extraordinaire. »

— Dewitt Jones

🗨️ CONSIGNE

Les exercices suivants permettent de pimenter vos rencontres entre ami.e.s ou collègues. Faites-les à l'occasion d'une animation de groupe, d'une soirée, d'un souper de famille ou autre. À la fin de l'activité, posez les questions suivantes aux personnes participantes :

- Comment vous êtes-vous senti.e.s au début de l'activité? (nerveux, excité, etc.)
- Comment avez-vous vécu l'expérience?
- Avez-vous envie de vivre de nouvelles expériences?
- Quelle est votre réaction habituelle à la nouveauté et à l'imprévu?
- Seriez-vous d'accord pour amorcer un nouveau projet commun? (apprendre à tricoter, à cuisiner un type de plat, à pratiquer un nouveau sport ou autre)

EXERCICES

1. **Souper découverte** – Organisez un *pot-luck* où chacun.e préparera un plat inusité (recette amusante, mélange sucré-salé, recette d'ailleurs, etc.).
2. **Souper à l'envers** – Inversez l'ordre de la dégustation des plats! Commencez par le dessert et remontez le cours du repas pour terminer par l'apéritif, les canapés, la soupe. Vos papilles gustatives en seront toutes retournées!
3. **Liste des apprentissages** – Ensemble, faites une liste de tout ce que vous avez appris ou découvert au cours de l'année qui vient de s'écouler. Partagez vos impressions.

CONCLUSION

Pour le psychologue Todd Kashdan, « en ajoutant du piment à nos vies, la curiosité rend l'existence beaucoup plus intéressante et satisfaisante ». C'est en associant la curiosité et l'engagement social que de nombreux bénéfices apparaissent, tels que la création de nouveaux liens, la déconstruction de préjugés, le développement de la communication et de la compréhension, la diminution de la solitude.

La curiosité collective est source de bienfaits communs et individuels.



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ENTRE CURIOSITÉ ET INDIGNATION

Durée de
l'animation :
2
heures

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

★ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer son ouverture d'esprit et son sens critique.
- Augmenter sa capacité d'agir devant un problème.

🕒 MATÉRIEL REQUIS

- Crayon
- Feuille
- Tableau
- Post-it



LE SAVIEZ-VOUS?

S'indigner serait plutôt le signe d'une bonne santé mentale. À l'inverse, l'inaction devant une menace globale serait inquiétante, car elle pourrait refléter une certaine incapacité de réagir devant les difficultés du quotidien. L'indignation ou la protestation peut constituer un apprentissage, une façon de chercher des solutions⁹, de créer des environnements favorables dans la communauté.

👉 CONSIGNE

Regroupez-vous entre collègues, membres de la famille, ami.e.s, camarades de classe et suivez les étapes suivantes.

Étape 1 – Nommer collectivement des situations qui vous indignent.

Par exemple, Jasmine explique qu'elle se sent découragée en observant son entourage ne plus prendre le temps de s'arrêter et de goûter les petits bonheurs de la vie. L'un de ses collègues de travail lui a dernièrement dit : « Encore un autre projet, je suis stressé! Je suis à bout de souffle. » Son amie Hélène lui a aussi dit : « Je ne suis plus capable de suivre toutes ces demandes qui arrivent par courriel, par téléphone et par mon entourage. » Son amie n'arrive plus à mettre en pratique l'astuce Découvrir, c'est voir autrement, car elle la perçoit comme une autre tâche.

Étape 2 – Choisir l'une des situations nommées et lui donner un titre.

Par exemple, Jasmine pourrait nommer la situation de ses collègues la noyade.

UNE ACTION D'INDIGNATION

La curiosité peut stimuler la créativité de nombreuses manières. On peut développer collectivement des manières créatives d'exprimer notre indignation. Ainsi, des représentant.e.s de groupes communautaires ont pelleté des bancs de neige à la cuillère pour illustrer leur manque de moyens financiers et réclamer un rehaussement budgétaire. Des ateliers citoyens ont participé en groupe à l'aménagement de rues et de ruelles plus sécuritaires et agréables à vivre.

9 Bohler, Sébastien. « S'indigner, signe de santé mentale. », *Pour la science*, [en ligne]. [<https://www.pourlascience.fr/util/chutier/sindigner-signes-de-sante-mentale-10947.php>].



EXERCICE POUR PASSER DU « JE » AU « NOUS » : ENTRE CURIOSITÉ ET INDIGNATION

(SUITE)



Étape 3 – Réflexion individuelle

Demandez-vous individuellement ce qui vous touche dans cette situation. Identifiez les éléments qui vous dérangent réellement et que vous souhaitez changer.

Par exemple, dans la situation de Jasmine, nous pouvons nommer le stress élevé, le sentiment d'être dépassé.e, d'être épuisé.e.

Étape 4 – Indignation

Précisez ce qui vous indigne et ce qui est récurrent dans la situation choisie.

Jasmine pourrait, par exemple, nommer la colère face au manque de temps, l'insatisfaction face à l'absence de bonheur dans le quotidien, l'impuissance face à la surcharge.

Étape 5 – Identification des besoins et des droits bafoués

Quels sont les besoins et les droits que cette situation affecte ?

Par exemple : le droit à la santé, au repos, au loisir. Le besoin de vivre des journées plus agréables, d'être satisfait.e de son travail.

Étape 6 – Recherche collective de pistes de solution pour passer en mode découverte ou éveil de notre curiosité

- Rendez visible le problème.
Par exemple, pendant une semaine, collez des post-it sur un tableau indiquant le nombre de courriels que vous n'avez pas pu traiter par manque de temps, les nouvelles responsabilités qui se sont ajoutées à votre agenda, les projets qui sont toujours en cours.
- Analysez en groupe ce tableau de post-it et proposez des solutions.
Par exemple :
 1. Décider en équipe du calendrier des nouveaux projets en tenant compte de ceux qui sont en cours et des responsabilités actuelles de chacune et chacun.
 2. Fixer des plages horaires « sans courriels » en programmant un message automatique qui informera les destinataires et destinatrices du moment où vous répondrez aux messages reçus.
 3. Laisser sonner le téléphone sans répondre pour allouer du temps de qualité au travail individuel et collectif.
 4. Établir dans son quotidien des plages de temps vide pour découvrir.

CONCLUSION

Afin de passer de « J'ai un problème » à « Nous avons des solutions ou des revendications », il est important de se donner du temps pour préciser la manière de faire autrement les choses en explorant notre imagination et notre curiosité ! Chacun.e pourra se conscientiser à la situation que vit l'autre personne tout en créant du sens à la fois pour soi et pour son entourage. En agissant ensemble, nos actions individuelles acquièrent un pouvoir collectif fort qui peut transformer notre communauté. Rappelons-nous : « Un éléphant ne peut se manger qu'une bouchée à la fois. »

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.

DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT

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.



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'appuyer¹. 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 comportements². » 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 inattendue³. »

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/].

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 changement⁴. 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.



⁴ 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.