

# DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

POUR LES 18 À 128 ANS

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale  
[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

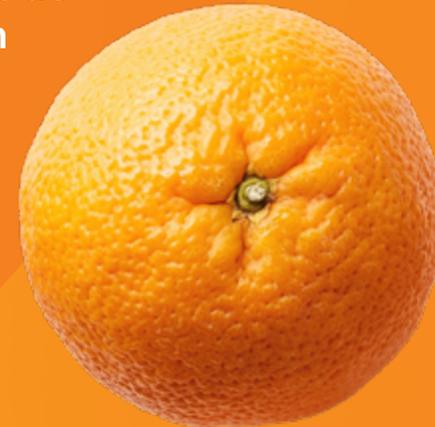
Défi Santé



# Embarquons dans la montgolfière pour découvrir comment voir autrement peut améliorer notre bien-être psychologique !

**Découvrir** nous amène au-delà des apparences. Derrière ce qui nous semble connu, comme l'orange sur la première page, peut se cacher une autre réalité.

**Découvrir** nous amène à saisir de nouvelles perspectives, de nouveaux points de vue, tout comme le voyage en montgolfière ouvre de nouveaux horizons.



# SE DÉCOUVRIR, DÉCOUVRIR LES AUTRES, DÉCOUVRIR LA DIFFÉRENCE



## EN SOLO

Lorsque nous connaissons nos forces, nos motivations et nos valeurs, nous pouvons en tenir compte quand nous traversons un changement. Se connaître influence non seulement la vision que nous avons de nous-mêmes, mais aussi la manière dont nous réagissons aux événements.

Voici un test en ligne pour connaître nos principales forces<sup>1</sup> : [viacharacter.org](http://viacharacter.org).

**Quelles sont vos principales forces ?**

---

---

---

La découverte de soi peut faire éclore toute une palette d'émotions agréables comme désagréables : excitation, anxiété, joie, peur et autres. Il est possible de les apprivoiser petit à petit, tout comme on épluche une orange, une pelure à la fois.

**Avez-vous des exemples ?**

---

---

---



## AVEC D'AUTRES

La diversité est grande autour de nous. Pourtant, l'inconnu peut nous insécuriser, qu'il s'agisse de différence idéologique, culturelle, religieuse, corporelle, d'orientation sexuelle, de milieu ou autres. Or, la diversité porte un formidable potentiel de richesses.

Oser découvrir l'autre, ses forces, son histoire, ses passions, aide à aller au-delà des apparences, à briser l'isolement social et à développer un respect mutuel. Parfois, il suffit de poser des questions et d'écouter les réponses pour briser certaines généralités ou certains préjugés. On demande trop souvent à une personne qu'on rencontre pour la première fois : « Que fais-tu dans la vie ? »

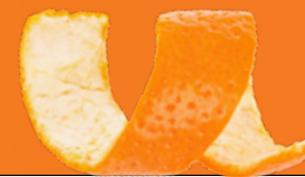
**Quelle question créative pourriez-vous plutôt poser ?**

---

---

---

**Si pour vivre ensemble l'ouverture à l'autre est fondamentale, la connaissance de soi est incontournable.**



<sup>1</sup> VIA INSTITUTE ON CHARACTER. « Une enquête en ligne pour découvrir ses forces ».



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Des recherches en psychologie ont démontré que si l'on choisit deux personnes aux habiletés égales, celle qui est persuadée d'avoir la capacité d'entreprendre des changements réussira mieux à résoudre les problèmes, ressentira moins de stress et sera plus efficace pour relever les défis<sup>2</sup>.



## PASSER DU JE AU NOUS

Voici des exemples de projets collectifs qui sont l'occasion de découvrir les forces de chacun.e.

Chaque année, le 21 juin souligne l'apport culturel des Premières Nations, des Inuits et des Métis en célébrant la Journée nationale des Autochtones. Pour l'occasion, les sessions de La Fabrique culturelle offrent des rencontres uniques avec des artistes et des artisans qui mettent en valeur les cultures autochtones et les savoir-faire ancestraux pour assurer leur pérennité<sup>3</sup>.

Les Maisons des grands-parents développent des projets pour valoriser le rôle des aîné.e.s et favoriser le partage de leurs expériences avec des plus jeunes.

**En connaissez-vous d'autres ?**

---

---

<sup>2</sup> VACHON, Marc. «Peur du changement: les principaux pièges à éviter pour arriver à la maîtriser», OSERChanger.

<sup>3</sup> La Fabrique culturelle.

# BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ



## EN SOLO



Notre cerveau a la capacité de produire de nouveaux neurones lorsque nous sommes exposés à des situations nouvelles. C'est ce qu'on appelle la *neuroplasticité*. Entretenir son sentiment de curiosité contribue à préserver sa vivacité d'esprit<sup>4</sup>.

Quelle nouvelle situation avez-vous expérimentée cette semaine pour stimuler vos neurones ?

---

---

La curiosité se vit au quotidien. Sa pratique revêt différentes formes : explorer la communauté (p. ex : portes ouvertes à la ferme, fêtes culturelles) ; s'initier à des activités (p. ex. : boxe, tricot, pêche) ; s'informer (p. ex. : par des médias variés, au CLSC, en participant à des déjeuners-rencontres) ; ou encore, découvrir des manières de faire (p. ex. : essayer une recette, suivre une formation).

Ce mois-ci qu'avez-vous découvert ?

---

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

« En ajoutant du piment à nos vies, la curiosité rend l'existence beaucoup plus intéressante et satisfaisante », écrit le psychologue Todd Kashdan. « Les gens curieux se sentent plus en contrôle de leur vie et ils considèrent que leur existence a un sens, ajoute-t-il. Leur curiosité les pousse à explorer – ce qui leur ouvre un monde de possibilités – et à entreprendre des actions qui comptent à leurs yeux<sup>5</sup>. »



## AVEC D'AUTRES

La curiosité et l'engagement social apportent de nombreux bénéfices tels que : tisser des liens intergénérationnels, détricoter les préjugés, briser la solitude, développer la communication et la compréhension. Les échanges permettent le partage de nouvelles visions et nourrissent le respect mutuel.



## PASSER DU JE AU NOUS

La curiosité peut stimuler la créativité de nombreuses manières.

Certaines personnes développent collectivement des manières créatives d'exprimer leur indignation. Ainsi, des représentants.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 permis de *co-designer*, c'est-à-dire de participer en groupe à la conception des rues et des ruelles.

Avez-vous d'autres exemples ?

<sup>4</sup> DUBÉ, Catherine. « Au Bonheur des curieux », *Québec Sciences*, octobre 2010, p. 20.

<sup>5</sup> DUBÉ, Catherine. *Idem*.

# DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT

## EN SOLO



Garder une certaine ouverture face aux événements favorise la créativité et la flexibilité entre le lâcher-prise et l'agir et permet d'être attentif aux options existantes.

Certains changements peuvent être choisis, tels un déménagement, une rupture, un nouvel emploi. D'autres réalités nous échappent, comme un décès, une réduction de l'aide sociale, une maladie, une mise à pied.

### Que pouvez-vous faire pour traverser ces changements :

- Se donner du temps pour composer avec sa nouvelle réalité et ses deuils.
- Reconnaître ses émotions : colère, joie, peine, etc.
- Prendre du recul (se divertir, bouger, voir des ami.e.s, procrastiner) avant d'affronter de nouveau la situation pour apporter un soulagement temporaire.
- Trouver un élément positif dans le changement, aussi minime soit-il, pour réduire la frustration, la déception, l'anxiété.
- Tolérer momentanément la situation et le malaise qu'elle provoque pour se donner le temps de choisir les moyens d'agir appropriés.
- Augmenter ses ressources pour améliorer la situation ou diminuer le problème (vidéos d'information, rencontres de groupe, lectures, psychothérapie, etc.)
- Résister<sup>6</sup>, lorsque cela est possible et nécessaire, tout en respectant ses forces, ses limites et ses valeurs.

**Montez dans la montgolfière pour élargir vos horizons. Choisissez une situation et faites une liste des multiples solutions possibles, des plus réalistes aux plus farfelues.**

La résilience est faite de différentes composantes, dont « la capacité de s'adapter, de résister activement, de se plier sans se casser ou de rebondir et récupérer<sup>7</sup> ».

— Ilia N. Karatsoreos

## AVEC D'AUTRES



Découvrons des manières de vivre ensemble le changement.

- Échanger avec une personne qui a vécu une situation semblable à la nôtre peut donner des repères ou des balises inspirants.
- Partager nos expériences avec les autres enrichit notre répertoire de solutions et brise la solitude (p. ex : faire partie d'un groupe d'endeuillés, de personnes réfugiées ; participer à des groupes sur les médias sociaux).
- Agir collectivement donne plus de pouvoir pour changer une situation intolérable. La prise de risque et de parole est alors solidaire.

**Reprenez en groupe la montgolfière. Choisissez ensemble une situation et créez une liste des multiples solutions possibles, sans commenter les propositions des autres. Vous choisirez ensuite.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants et les adultes qui ont en main un large éventail de solutions vivent moins d'expériences négatives lorsque surviennent des difficultés ou des situations stressantes<sup>8</sup>. Ces stratégies visent à rendre les obstacles plus tolérables ou à diminuer le stress et les émotions négatives. Découvrons-les !

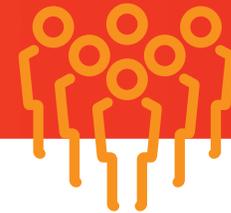
<sup>6</sup> Au Congrès annuel de l'ACSM 2018, le conférencier Louis Sorin, président et DG de l'organisme End Homeless, à Winnipeg, expliquait que la résistance avait été ajoutée aux déterminants sociaux de la santé à Antigonish, en Nouvelle-Écosse.

<sup>7</sup> KARATSOREOS, Ilia N., dans JUSTER, Robert-Paul. « Des neurones stressés aux quartiers résilients », *Mammoth Magazine*, no 13, été 2013, p. 6.

<sup>8</sup> MISHARA, Brian. *Les amis de Zippy : Le concept d'adaptation (« coping »)*.

## 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.



## PASSER DU JE AU NOUS

Lors d'une tragédie, la communauté s'organise pour s'adapter rapidement au changement survenu tout en maintenant sa cohésion et des relations ouvertes avec le reste du monde. Après le déploiement des services de secours, elle s'efforce de continuer à vivre, de fonctionner, de se développer et de s'épanouir. Elle tente d'améliorer le quotidien des personnes touchées en misant sur la solidarité (p. ex. : les inondations au Saguenay en 1996 ; la crise du verglas en 1998 ; l'incendie à Lac-Mégantic en 2013). C'est ce qu'on appelle la *résilience communautaire*<sup>9</sup>.

Dans un premier temps, les changements sociaux entraînent, peurs et résistances, car ils ont un impact sur les conditions ou les modes de vie. Ils nous demandent d'apprendre à composer avec une nouvelle réalité. On pense au mariage gai ou à l'intégration du recyclage dans les foyers.

**Quels changements sociaux avez-vous appréciés même s'ils vous ont demandé un temps d'adaptation ?**

---

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. 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. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

<sup>9</sup> LAPERRIÈRE, Émilie. « Urbanisme : Des villes prêtes à affronter les catastrophes », Avenues.ca, 2 septembre 2015.

**Note : Toutes les références bibliographiques sont disponibles sur le Web.**



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

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

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