

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

## FICHE D'ANIMATION SE RESSOURCER

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une  
bonne santé mentale

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



**DÉFINITIONS** 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.

**Se ressourcer**, c'est faire place à ce qui nous fait du bien.



Toutes et tous, nous portons plusieurs chapeaux dans la vie. Nous sommes parent, grand-parent, enfant, collègue, bénévole, nous avons des liens d'amitié, de voisinage, nous dirigeons ou sommes à l'emploi d'une organisation, nous militons pour une cause, intervenons sur le plan social, sommes aux études... Mais peu importe nos rôles, chacun de nous a besoin de se ressourcer, de recharger ses batteries. Il existe mille et une façons de se ressourcer: passer du temps en compagnie de ses proches, marcher, courir, faire de l'escalade, cuisiner, méditer, lire, aller au cinéma ou au musée, prendre un bain, bricoler, jardiner, manger à table sans écran, dormir, ne rien faire...

Quelle que soit la pause choisie, ce sont les effets positifs qu'elle procure qui sont importants: sentiment de bien-être, plaisir, détente, prise de contact avec son corps, son esprit, ses émotions, sa créativité, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de la mémoire et du sommeil, réduction de la pression sanguine, renouement avec ses choix, ses valeurs...



Nous pouvons choisir de nous ressourcer en solitaire ou en groupe, les deux façons apportent leurs bienfaits. Les pauses avec d'autres sont des occasions d'échanger, d'établir des liens significatifs, de partager une activité. Le partage peut donner de l'énergie, être un moment d'agrément, de rire, d'oubli des pensées maussades...



Mon environnement m'offre diverses manières de me ressourcer, selon mes besoins et mes champs d'intérêt:

- En plus du prêt gratuit de livres et de DVD, les bibliothèques et les maisons de la culture ont une programmation saisonnière pour les jeunes et les adultes (rencontre d'auteur, bricolage, lecture de conte, conférence-dégustation, concert gratuit, etc.).
- Les parcs et espaces verts offrent un bain de plein air, des activités d'exploration et de découverte, des sentiers balisés, la location de matériel, etc.
- Les centres communautaires et de loisirs proposent des activités physiques, des cours variés (photographie, cuisine, langues, etc.), des ateliers (tricot, peinture, etc.).

**N.B.**

Cette astuce constitue un facteur de protection valide en tout temps. N'attendons pas de nous sentir moins bien pour nous y intéresser et l'utiliser.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ). « Prendre une pause, ç'a du bon », Coffre à outils 2014, [en ligne].  
[[www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2014-2015-la-pause](http://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2014-2015-la-pause)]  
(8 février 2017)

NHÂT HANH, Thich. *Les bienfaits du silence: se ressourcer dans un monde assourdissant*, Montréal, Éd. Le jour, 2016.

Dans ce livre, le maître zen Thich Nhât Hanh nous apprend à retrouver la sérénité malgré le chaos qui nous entoure. Il nous enseigne à cultiver le silence intérieur, un atout puissant pour trouver le contentement et la paix, porter une plus grande attention au moment présent et avoir davantage d'énergie à consacrer à la découverte de la personne que nous sommes.





# EXERCICE EN SOLO : LA PHOTOGRAPHIE

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Calmer notre agitation mentale, revenir à soi, vivre le moment présent.

## 📎 MATÉRIEL REQUIS

- Un téléphone cellulaire, une tablette ou un appareil photo compact. Il n'est aucunement nécessaire d'avoir un équipement sophistiqué.

## 🕒 DURÉE DE L'ANIMATION : 60 minutes ou plus.

## 🗣️ CONSIGNES

1. Trouvez un lieu inspirant, dans la nature, au village, à la ville ou ailleurs, selon l'élan du moment. Un lieu qui vous parle, vous procure des émotions positives, où vous sentez bien.
2. Prenez des photos qui vous inspirent et que vous aimerez contempler plus tard.

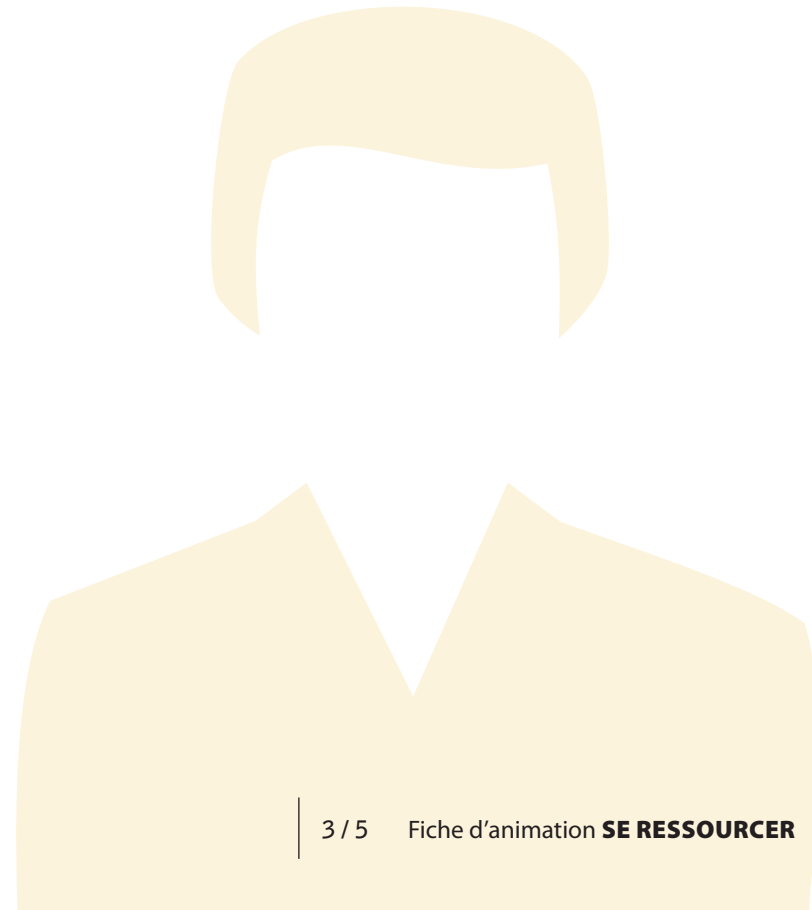
### Retour sur l'activité

- Que m'a apporté de positif cette activité ?
- Ai-je pris le temps de vivre le moment présent, ce qui s'offrait à moi ?
- Quel type d'émotions cet exercice m'a-t-il fait vivre ?

## CONCLUSION

Lorsque l'anxiété ou l'inquiétude nous habite, c'est souvent parce que nous ramenons à notre esprit des événements qui appartiennent au passé, ou encore parce que nous anticipons ce que sera demain. Nous sommes aussi très habiles à nous créer des scénarios et à y croire, comme s'il s'agissait de la réalité, alors qu'ils sont parfois échafaudés sur des perceptions erronées. Prenons le temps de revenir dans le moment présent et de le vivre tout simplement.

Lorsque nous faisons de la photo, ce qui attire l'œil nous absorbe. On cherche le meilleur angle, le détail, les couleurs, la lumière, les contrastes. Dans la réalisation d'un tel projet se trouve une forme de contemplation.





# ANIMATION EN GROUPE : LE COLLIMAGE (SCRAPBOOKING), UNE SUITE À L'ACTIVITÉ DE PHOTO EN SOLO

## ★ OBJECTIF GÉNÉRAL

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

## ✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Permettre aux participantes et participants :

- de réaliser une œuvre créative de type collimage
- Explorer et libérer sa créativité ;
- Générer des souvenirs positifs ;
- Créer des liens interpersonnels ;
- Raconter et échanger sur des tranches de vie ;
- Créer une œuvre qui dure dans le temps ;
- Réduire le stress.

## 🔪 MATÉRIEL REQUIS

- Photos, images, découpures de journaux, de magazines ou autres, de paysages, de proches, d'animaux, d'évènements, etc.
- Décorations au goût : tissu, feutrine, dentelle, raphia, jute, lacets, rubans, etc.
- Cartons, papiers colorés
- Colle, ciseaux, règle, exacto
- Crayons à mine, de couleur ou peinture
- Gomme à effacer

## 🕒 DURÉE DE L'ANIMATION : 2 heures

## 🔊 CONSIGNES

1. Sélectionnez d'abord les images ou photos que vous aimez, qui vous inspirent ou qui vous rappellent de beaux souvenirs.
2. Imaginez ensuite l'ambiance, le style, l'esprit de la page que vous voulez créer.
3. Mettez par écrit ce que chaque image ou photo suscite en vous, l'émotion qu'elle provoque. Pourquoi l'avez-vous choisie? Est-elle associée à un événement particulier? Si oui, où et quand est-il survenu? Que s'est-il dit ou passé ce jour-là?
4. Choisissez vos couleurs, vos accessoires. Faites votre collage.

## Retour sur l'activité en groupe

- Que retirez-vous de cette activité ?
- Que vous a apporté de positif cette activité ?
- Quel est votre degré de satisfaction ?

## CONCLUSION

Si elle est l'art de mettre en valeur les photos, la technique du collimage peut s'appliquer à bien d'autres domaines du bricolage. Il peut être utilisé pour fabriquer un cadre, créer ou rénover un meuble, préparer une carte d'anniversaire, une étiquette de cahier ou un pense-bête. Laissez libre cours à votre imagination, l'important est de prendre le temps de se ressourcer.





# RÉFLEXION : TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

La santé mentale est influencée par les déterminants sociaux de la santé. Ceux-ci sont définis comme étant les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent et qui influencent leur santé.

Ces circonstances réfèrent à quatre sphères :

- les caractéristiques individuelles (p. ex., la génétique, les habitudes de vie, les caractéristiques socioéconomiques);
- les milieux de vie (p. ex., familial, scolaire, de travail, d'hébergement);
- les systèmes (p. ex., de santé, d'aménagement du territoire);
- le contexte global (p. ex., politique, démographique, technologique).

Agir favorablement sur les déterminants sociaux de la santé a des répercussions positives sur l'ensemble du continuum en santé mentale. Le bien-être de tous et toutes augmente et la souffrance liée à la maladie diminue, rendant le rétablissement plus accessible. Quelques exemples d'actions favorables :

- Mettre en place des politiques de lutte à la pauvreté;
- Donner accès au logement et au transport collectif;
- Faire de l'école et du voisinage des lieux de vie agréables.

La carte des déterminants sociaux est divisée en quatre sphères. Ces sphères sont délimitées par des pointillés qui indiquent l'absence de séparation stricte entre chacune, toutes s'influençant et s'interpénétrant. L'ensemble des déterminants, qu'il s'agisse de nos habitudes de vie, de nos milieux de vie, des politiques ou des systèmes qui nous gouvernent, a un impact sur notre santé mentale.

## EXERCICE

### ★ OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre ce que sont les déterminants sociaux de la santé.
- Prendre conscience qu'il est possible d'agir sur la plupart des déterminants en vue d'améliorer la santé des individus et des populations.

### ✳ OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Découvrir à partir d'exemples la façon dont certains déterminants peuvent influencer positivement notre santé mentale.
- Donner des exemples de la façon dont nous pouvons agir sur certains déterminants en vue de favoriser la santé mentale.

### 📄 MATÉRIEL REQUIS

- La carte des déterminants sociaux téléchargeable, qu'on trouve à l'adresse suivante : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-09.pdf>;
- Un bloc de papillons adhésifs (Post-it).

🕒 **DURÉE DE L'ANIMATION :** 60 minutes

### 🔊 CONSIGNES

1. Téléchargez et imprimez la carte des déterminants sociaux.
2. Invitez les participantes et participants à réfléchir aux questions suivantes :
  - Donnez des exemples d'éléments qui contribuent à nous ressourcer ? P. ex.: concernant l'AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE, j'ai accès à des pistes cyclables; quant au CONTEXTE DÉMOGRAPHIQUE, je participe au festival Haïti en folie.
  - Comment puis-je contribuer au ressourcement dans ma communauté ? P. ex.: concernant la COMMUNAUTÉ, j'organise l'heure du conte à la bibliothèque; quant au MILIEU DE TRAVAIL, j'invite les cultivatrices et les cultivateurs du rang à prendre une bière une fois par mois.
3. Inscrivez les réponses sur des papillons adhésifs et collez-les sur les sphères correspondantes :
  - Caractéristiques individuelles
  - Milieux de vie
  - Systèmes
  - Contexte social

### CONCLUSION

Toutes et tous, nous jouons un rôle dans la société. Il n'y a pas de petites ou grandes actions. Des gestes variés sont posés, des idées sont propagées, des volontés sont mises à contribution. À vous de voir de quelle manière vous souhaitez participer.

« Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir ». – Le Dalai-Lama

### Pour plus d'information

Les schémas « Carte de la santé et de ses déterminants » (versions interactive et accessible) du guide *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*, publié par Santé et Services sociaux Québec.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>

*La santé dans tous ses états : les déterminants sociaux de la santé : trousse pédagogique*, Centre de santé et de services sociaux de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent. [https://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss\\_bcs/Menu\\_du\\_haut/Publications/Trousse\\_pedagogique/Trousse\\_pedagogique\\_finale.pdf](https://www.csssbcstl.qc.ca/fileadmin/csss_bcs/Menu_du_haut/Publications/Trousse_pedagogique/Trousse_pedagogique_finale.pdf)