

SE DÉCOUVRIR,  
DÉCOUVRIR LES AUTRES,  
DÉCOUVRIR  
LA DIFFÉRENCE

DÉCOUVRIR  
C'EST VOIR AUTREMENT



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

 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!



## 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 forces<sup>1</sup> et **17 %** croient les mettre à profit la plupart du temps au travail<sup>2</sup>.



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.

## 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.





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 interpersonnelles<sup>3</sup>.



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 autres<sup>4</sup>. 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 autres<sup>5</sup>. » 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 devenir<sup>6</sup>.



## 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](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<sup>e</sup> 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 SOCIAL<sup>7</sup>

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.

Exemples<sup>8</sup> :

- 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.

<sup>7</sup> 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>].

<sup>8</sup> 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 SLOGAN<sup>9</sup>

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.

<sup>9</sup> 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.