

CHOISIR, c'est ouvrir une porte



FICHE D'ANIMATION POPULATION GÉNÉRALE

NOUS REMERCIONS:

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux



Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR, L'UNE DES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER!

QUE SONT LES 7 ASTUCES, CES 7 FACTEURS DE PROTECTION DE LA SANTÉ MENTALE?



**Dans cette fiche d'animation,
vous trouverez :**

De l'information

- Les 7 astuces pour se recharger et la santé mentale;
- L'astuce CHOISIR;
- Un aide-mémoire pour favoriser l'autonomie.

Des exercices entre personnes intervenantes

- Hisser les voiles;
- Regard sur nos pratiques;
- Soutenir la motivation intrinsèque.

Des exercices à faire en solo

- Un choix, un pas;
- Se fixer des objectifs par contraste mental;
- Mes cinq valeurs prioritaires.

Des exercices à faire en groupe

- L'écoute et l'empathie;
- Qu'est-ce qui influence nos choix?

**7 astuces, 7 moyens de protéger notre santé
mentale, utiles en tout temps.**

Retrouvez-les ici : etrebiendanssatete.ca



Que faites-vous pour créer, développer et renforcer votre santé mentale et celle des autres?

Nous savons quoi faire pour prendre soin de notre santé physique, mais nous ne savons pas toujours quoi faire pour prendre soin de notre santé mentale.

Voici le dépliant éditable qui nous pose la question suivante :
« Où en suis-je avec mes 7 astuces aujourd'hui? »

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/outil_dynamique-7_astuces_pour_se_recharger_2.pdf



Ces 7 astuces sont proposées par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres. Le Mouvement SMQ est un regroupement d'organismes communautaires 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—Rive-Sud | SMQ—Haut-Richelieu | SMQ—Lac-Saint-Jean | ACSM — Filiale Saguenay | Le RAIDDAT | SMQ—Pierre-De Saurel | ACSM — Filiale de Québec | Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon | CAP Santé Outaouais | Perspective communautaire en santé mentale

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle permet d'agir, de réaliser son 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.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Qu'est-ce que l'astuce CHOISIR?

CHOISIR, c'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins;
- Prendre le temps qu'il nous faut pour choisir;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités;
- Avoir un sentiment de contrôle et de motivation internes;
- Se sentir autonome;
- Se sentir compétent, compétente;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix, le droit de se tromper, le droit de se réorienter;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e

L'**autodétermination** est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Quelques notions de base

L'astuce choisir s'inspire de la **théorie de l'autodétermination** qui a été développée par les psychologues Richard Ryan et Ed Deci. L'autodétermination relève de trois besoins psychologiques universels :



Le besoin d'autonomie



Le besoin de compétence



Le besoin d'affiliation



L'autonomie, c'est la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins; c'est avoir un sentiment de contrôle. L'autonomie aide à assumer ses choix.



La compétence est la combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice d'une activité personnelle ou professionnelle. Le sentiment de compétence, c'est l'impression de posséder à la fois les ressources personnelles nécessaires pour faire face à une situation et un certain pouvoir sur son environnement. Il évolue tout au long des événements vécus par lesquels nous développons de nouvelles capacités.



L'affiliation consiste à établir des liens avec les autres de manière réciproque. C'est un sentiment de confiance et de respect mutuel.

La combinaison de ces trois éléments contribue à un développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.

La motivation intrinsèque est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi, qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

A-T-ON TOUJOURS LE CHOIX? Parlons de notre marge de manœuvre

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale. L'astuce CHOISIR met l'accent sur l'importance de cette latitude et ses possibles.

Il est important de reconnaître que chaque individu vit des contraintes et des expériences uniques qui influencent son niveau d'autonomie. Il peut arriver, par exemple, que nous fassions des choix pas tout à fait en accord avec nos valeurs. Dans de tels moments, on peut atteindre un certain sentiment de cohérence en cherchant à cerner les raisons qui ont motivé nos choix.

Claude et sa marge de manœuvre



Choisir, c'est pas toujours facile. Des fois, j'sens que j'ai pas le choix. J'dis oui quand j'voudrais dire non... Mais quand j'arrive à comprendre pourquoi je fais ça, ça m'aide à me sentir mieux.

Le saviez-vous?

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, **l'autodétermination est un besoin de base comme manger**. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, dans la manière d'apprêter les aliments, par exemple.

Le saviez-vous?

L'autonomie et le soutien à l'autonomie vont de pair.

Les personnes autonomes ont tendance à encourager l'autonomie des autres.

Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie de chacune et chacun et offrent un maximum d'occasions de faire des choix améliore le sentiment de bien-être.

QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'EMPATHIE?

L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à se mettre «dans ses souliers», à voir les choses de son point de vue. Être empathique nous engage dans une écoute active et bienveillante pour mieux comprendre et soutenir l'autre personne dans ses choix.

L'écoute active, c'est :

- Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal de l'autre;
- Se concentrer sur la personne qui parle;
- Écouter et non pas interpréter, juger ou conseiller;
- Reformuler dans ses propres mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle pour s'assurer de l'avoir bien comprise avant de continuer l'écoute. P. ex. : «Est-ce que je te comprends bien en disant que...?», «Ce que tu dis, c'est bien...?»
- Poser des questions demandant des précisions qui nous aideront à bien comprendre. Avoir des questions ouvertes qui entraînent des réponses autres que «oui» ou «non». P. ex. : «Comment te sens-tu?»

Et les valeurs dans tout ça?

Prendre le temps de cerner ses valeurs permet de saisir ce qui est important pour soi.

Les valeurs personnelles et la façon dont elles sont actualisées peuvent évoluer tout au long de la vie. L'exploration de ses valeurs, surtout dans les périodes de transition telles qu'un choix de carrière, une rupture, un changement de travail, un déménagement ou un engagement social, peut aider à s'orienter dans les choix à faire.

Voir l'exercice sur les valeurs à la page 12.

Le saviez-vous?

Être motivé-e par ce que l'on fait ne signifie pas toujours que l'activité ou la tâche est agréable ou procure de la joie. Cela signifie qu'elle est choisie et assumée. Par exemple, apprendre le piano est exigeant, mais lorsque le goût de l'apprendre vient de soi, il est plus facile de faire face aux contraintes et difficultés qu'exige l'apprentissage et de ressentir du plaisir lorsque l'on maîtrise un morceau. L'autonomie et la compétence stimulent la motivation intrinsèque.

Pour aller plus loin

- **Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000).** "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- **Nous Demain.** «L'écoute empathique, c'est quoi?» dans Le blog participatif de la Fédération Léo Lagrange, [en ligne]. [<https://www.nous-demain.fr/lecouite-empathique-cest-quoi/>] (20 aout 2021)

UN RAPPEL POUR TOUTES ET TOUS!



Information

AIDE-MÉMOIRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE – L'ASTUCE CHOISIR

1 Offrir autant de choix que possible dans le cadre de limites et de règles précises. Même dans les situations de contrainte, donner des choix.
P. ex. : laisser choisir le moment, la manière de faire.

2 Expliquer le pourquoi des limites et des règles.

3 Donner des occasions à l'autre personne de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome

4 Encourager la personne à chercher des ressources, des solutions.

5 Respecter les difficultés de l'autre.

6 Résister à l'impulsion de prodiguer des conseils immédiatement.

7 Écouter et reconnaître les émotions de l'autre. Essayer de les nommer et de les mettre en perspective.
(Pour en savoir plus sur l'astuce RESENTIR, visiter: etrebiendanssatete.ca)

8 Donner des rétroactions constructives, éviter les atteintes à l'estime de soi telles que : « C'est complètement ridicule! », « Ben voyons, c'est simple! ».

9 Ne pas priver d'espoir la personne.

10 Aider l'autre à trouver sa marge de manœuvre.

11 Créer un environnement respectueux, une façon de rendre la situation la plus agréable possible.

12 Montrer à la personne ce qu'elle apporte à son entourage.



Des clés pour aider l'autre à prendre une décision?

- Écouter le problème tel que perçu par la personne ainsi que les options qu'elle a envisagées jusqu'à présent.
- Partager les informations disponibles. Aider la personne à chercher l'information dont elle a besoin pour prendre une décision éclairée.
- Explorer différentes options avec la personne afin qu'elle puisse prendre une décision éclairée.
- Encourager la personne à peser les pour et les contre des différentes options.
- Encourager la personne à fixer ses priorités et à choisir l'option qui lui convient le mieux.
- Accompagner la personne dans l'exécution de sa décision.

REGARD SUR NOS PRATIQUES



Exercice pour intervenant-es

But de l'exercice : Réfléchir à nos interventions afin de voir si nous soutenons l'autonomie.

Lien avec l'autodétermination : Le soutien à l'autonomie est un facteur essentiel au développement du sentiment d'autodétermination.

Une ou quelques fois par année, il est utile d'effectuer un court sondage auprès des personnes participantes sur vos interventions.

Le soutien à l'autonomie et à l'autodétermination est-il présent dans nos interventions?

Voici des idées de questions pour le sondage. Vous pouvez ajouter des réponses ouvertes pour obtenir plus de commentaires.

	pas du tout d'accord	pas d'accord	sans opinion	plutôt d'accord	tout à fait d'accord
Je me sens écouté-e par les intervenantes et intervenants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends le temps d'écouter les intervenantes et intervenants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On m'aide à reconnaître mes forces, mes capacités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me soutient dans l'acquisition de nouvelles compétences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un choix d'activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me donne la possibilité de m'impliquer dans le groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On m'aide à trouver des solutions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On m'impose des solutions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me fait connaître des ressources pour atteindre mes objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sens que l'on me respecte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens soutenu-e dans l'atteinte de mes objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois l'impression que l'on veut tellement m'aider que je n'ai plus mon mot à dire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOUTENIR LA MOTIVATION INTRINSÈQUE



Exercice pour intervenant-es

But de l'exercice :

Apprendre des techniques ou développer des attitudes qui soutiennent la motivation intrinsèque chez les individus.

Lien avec l'autodétermination :

Lorsque les individus agissent à partir d'une motivation personnelle, leur sentiment d'autodétermination est plus grand.

Rappel :

La motivation intrinsèque, c'est le fait d'agir pour le plaisir ou pour le défi qu'une action représente pour soi plutôt qu'en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

Conseils pour encourager la motivation intrinsèque :

- 1** Déterminer et nourrir ce que les personnes aiment et veulent.
- 2** Encourager la participation active et l'autonomie afin que ce soit l'intériorité qui guide les comportements et non des éléments extérieurs.
- 3** Aider à fixer des objectifs plus petits, réalisables et clairs.
- 4** Offrir de la formation et des outils appropriés qui contribueront au développement du sentiment de compétence.
- 5** Donner de la rétroaction positive et constructive.
- 6** Apporter un soutien émotionnel.
- 7** Reconnaître les expressions d'émotions variées et douloureuses.
- 8** Cultiver un environnement social et communautaire sain.
- 9** Informer les personnes des avantages de s'engager dans les activités (p. ex. : les bénéfices pour la santé physique et psychologique).
- 10** Offrir des choix.
- 11** Utiliser « peut, pourrait » au lieu de « doit, devrait ».
- 12** Encourager la créativité et l'innovation.
- 13** Mettre l'accent sur le bien-être.

UN PAS, UN CHOIX



Exercice individuel

But de l'exercice :

Découvrir des stratégies d'aide à la décision.

Lien avec l'autodétermination :

Rechercher les options existantes, voir si elles sont conformes à ses valeurs ou chercher de l'information et des ressources disponibles sont des actions qui aident à faire des choix.

Choisir peut sembler difficile

Cela implique parfois la perte d'une chose au profit d'une autre; d'autres fois, les options nous semblent bien trop nombreuses. Chaque choix est un pas.

Choisir une situation et répondre aux questions suivantes :

- 1.** Quels choix puis-je faire?
- 2.** Quelles sont les forces, les compétences, les expériences, les qualités que j'ai et qui peuvent m'aider à faire face à la situation? Comment puis-je m'appuyer sur celles-ci? Quels sont les obstacles possibles?
- 3.** Suis-je capable d'aller chercher l'information et l'aide dont j'ai besoin? Est-ce que je connais les ressources disponibles?
- 4.** Mes choix sont-ils cohérents avec mes valeurs et mes besoins? Sinon, pourquoi fais-je ces choix-là pour l'instant? Y répondre peut apaiser et faire sentir une certaine cohérence.
- 5.** Quelles sont mes marges de manœuvre actuelles pour faire face à cette situation, de la plus petite à la plus grande?
- 6.** Quel est le prochain pas à faire? Quel sera le suivant?
- 7.** Ai-je l'habitude de faire le point régulièrement sur mes priorités, mes valeurs, mes besoins?

SE FIXER DES OBJECTIFS PAR *CONTRASTE MENTAL*



Exercice individuel

But de l'exercice : Mettre en pratique la technique de *contraste mental* afin de faciliter la prise de décision.

Lien avec l'autodétermination : Il est plus facile d'assumer ses choix lorsque les objectifs sont clairement définis et réalistes. Cela améliore le sentiment d'autodétermination.

Des recherches scientifiques montrent que les personnes ont de très bonnes chances de remplir leurs objectifs si elles prennent le temps de :

1

Définir des objectifs réalistes, donc atteignables.

2

Visualiser ces objectifs tels que souhaités une fois atteints.

3

Évaluer les facteurs de réussite et cerner des obstacles potentiels à leur réalisation.

4

Dresser et mettre en pratique un plan d'action précis pour surmonter ces obstacles.

Cette technique centrée à la fois sur les objectifs à atteindre et sur les obstacles pouvant interférer dans le déroulement de l'action se nomme le **contraste mental**. Les étapes suivies avec attention auront un effet bénéfique sur les sentiments de contrôle, de motivation, d'accomplissement et de satisfaction.

1. Se fixer un objectif – soit quelque chose que vous aimeriez faire ou quelque chose que vous avez déjà choisi et amorcé. P. ex. : « J'aimerais faire 30 minutes de marche chaque matin. »

2. Nommer un effet positif que l'accomplissement de cet objectif aura sur votre vie. P. ex. : « Faire de la marche tous les matins me donnera plus d'énergie pour la journée. »

3. Nommer un obstacle qui pourrait ralentir ou empêcher la réalisation de cet objectif. P. ex. : « Il fait souvent froid le matin, il faudra mettre du temps pour m'habiller, ce qui augmentera la durée de l'activité. »

4. Nommer un autre effet positif de cet objectif sur votre vie. P. ex. : « Faire de la marche améliorera mon sommeil. »

5. Nommer un autre obstacle et un autre effet positif...

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice individuel

But de l'exercice : Nommer ses valeurs personnelles afin de faire des choix cohérents avec ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination : Faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment d'autodétermination.

1. Les valeurs prioritaires peuvent varier selon les étapes de la vie. Dans le tableau qui suit, trouver les 5 valeurs les plus importantes pour vous aujourd'hui.

Accomplissement	Beauté	Connexion	Détermination	Engagement	Force	Joie	Pouvoir	Satisfaction	Stabilité
Adaptabilité	Bienveillance	Conscience	Dévotion	Enthousiasme	Franchise	Justice	Propreté	Sécurité	Succès
Adoration	Bonheur	Contentement	Dignité	Équité	Frugalité	Leadership	Proximité	Sensibilité	Sympathie
Agilité	Calme	Contribution	Diligence	Exactitude	Générosité	Liberté	Prudence	Sérénité	Tradition
Altruisme	Certitude	Contrôle	Discipline	Excellence	Grâce	Maîtrise	Réciprocité	Service	Tranquillité
Ambition	Chaleur	Conviction	Diversité	Expérience	Gratitude	Optimisme	Reconnaissance	Sexualité	Unité
Amitié	Charme	Convivialité	Dynamisme	Expertise	Habilité	Ordre social	Réflexion	Silence	Utilité
Amour	Cohérence	Coopération	Économe	Exploration	Harmonie	Ouverture	Repos	Simplicité	Valeur
Appréciation	Compassion	Courage	Éducation	Expressivité	Honnêteté	Paix	Résilience	Sincérité	Variété
Assertivité	Compétence	Créativité	Efficacité	Exubérance	Humilité	Partage	Respect	Solidarité	Vérité
Attraction	Compréhension	Croissance	Égalité	Famille	Humour	Passion	Rêve	Solidité	Vigilance
Authenticité	Confiance	Curiosité	Empathie	Fermeté	Indépendance	Persévérance	Richesse	Solitude	Vision
Autodiscipline	Conformité	Découverte	Encouragement	Fiabilité	Importance	Performance	Rigueur	Soutien	Vitalité
Autonomie	Confort	Défi	Endurance	Fidélité	Intégrité	Plaisir	Sagesse	Spiritualité	Vivacité
Aventure	Connaissance	Désir	Énergie	Flexibilité	Intelligence	Positivisme	Santé	Spontanéité	Volonté

Tableau inspiré de : https://www.emotivactions.com/les-valeurs/tableau_valeurshumaines_emotivactions/

2. Répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que je me sens en accord avec mes valeurs dans les différentes sphères de ma vie?
- Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui motive mes choix actuellement?

Par exemple, la coopération peut être une valeur centrale pour moi, mais irréalisable avec une personne de mon voisinage. Or, ce qui est le plus important pour moi en ce moment, c'est de garder mon toit. J'accepte donc que la coopération n'est pas possible avec tout le monde et en tout temps, tout en sachant qu'elle peut l'être ailleurs avec d'autres.



But de l'exercice : Mettre en pratique les techniques de l'écoute active et empathique.

Lien avec l'autodétermination : Offrir une écoute empathique permet à la personne écoutée de se sentir comprise et acceptée, ce qui nourrit son sentiment d'autodétermination. Offrir une écoute empathique contribue à la création de liens.

Les relations sont l'une des composantes de l'autodétermination. Pas toujours facile, l'écoute. Mais essayons!



Former des binômes

- À tour de rôle et pendant dix minutes, chaque membre du binôme présente à l'autre une situation qui lui a fait vivre une ou plusieurs émotions.
- La personne qui écoute peut poser des questions d'éclaircissement, reformuler les propos de l'autre pour être certaine d'avoir bien saisi, mais ne doit ni prodiguer des conseils ni ramener l'échange à elle, à ses expériences.
- À la fin de l'exercice, la personne qui a écouté demande à celle qui a parlé : « T'es-tu senti-e écouté-e? Pourquoi? Qu'est-ce que cela te fait? »
- La personne qui a parlé demande à celle qui a écouté : « Comment t'es-tu senti-e pendant l'écoute? Est-il difficile d'avoir une écoute attentive, de ne pas intervenir, de ne pas commenter? »



Retour en groupe

- Comment ce type d'écoute peut-il aider l'autre à se sentir soutenu-e dans son autonomie?
- Quelles sont les difficultés rencontrées? Pourquoi?

