

AGIR POUR DONNER DU SENS

# merci

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir, Soutenir, Outiller.

## AGIR

Qui a dit qu'on était trop petit pour faire une différence ?  
Pense à un maringouin dans une chambre... et à celui ou celle qui essaie de dormir!

### UN PAS À LA FOIS POUR CHOISIR SES BATAILLES

Tu peux agir sur ce qui ne va pas et faire partie de la solution.

Ce qu'on fait ou ce qu'on ne fait pas a un impact sur ce qui nous entoure. Tout s'interinfluence. Par exemple, si tu dénonces un acte d'intimidation, tu peux éviter une escalade de souffrances.

L'impuissance, c'est souffrant. Le fait de prendre une décision réduit l'anxiété. Essaie cette méthode simple pour résoudre un problème.

- 1 Décris ce problème.
- 2 Dresse une liste de solutions possibles, même les plus bizarres (p. ex. : chanter quand je me fais déranger; marcher 30 kilomètres pour calmer ma colère).
- 3 Pèse le pour et le contre de chaque solution, imagine les conséquences que chacune peut avoir.
- 4 Essaie une solution et vois ce qui se produit.
- 5 Testes-en une autre puis encore une autre, jusqu'à ce que ça fasse une différence!

**N'OUBLIE PAS** qu'oser chercher de l'aide, c'est fort! Il faut oser le dire quand ça ne va pas.

Si tu as besoin de parler, tu peux appeler Jeunesse, J'écoute au **1 800 668-6868** ou clavarder avec eux au <https://jeunessejecoute.ca/fr>; tu peux aussi téléphoner à Tel-Jeunes au **1 800 263-2266** ou leur texter au **514 600-1002**.

### UNE CRÉATION COLLECTIVE « UN GESTE À LA FOIS »

Installe une grande feuille de papier et une boîte de crayons. Invite des copains et des copines ou la classe à participer à une création collective. Ensemble, dessinez, collez ou décrivez un geste qui fait la différence (p. ex. : aller porter les bouteilles consignées à l'épicerie, dire non à tout geste d'intimidation, aider, collaborer au journal étudiant, dire merci, sourire).



Photographiez votre création. **Partagez-la sur vos réseaux sociaux** en utilisant le mot-clic #AgirMSMQ ou envoyez-la à [biendansatete@mouvementsmq.ca](mailto:biendansatete@mouvementsmq.ca).

## MERCI!

Notre cerveau est programmé pour reconnaître les dangers, les obstacles, les inconforts. Grâce à notre cerveau, nous avons survécu. Il faut par contre un peu plus d'effort et d'entraînement pour se rendre compte de ce qui est bon. Or, reconnaître ce qu'il y a de bon nous rend plus joyeux, plus optimiste, curieuse, attentif, énergique, stimulée, déterminé; ça nous pousse aussi à apporter du soutien aux autres.

Dire MERCI, c'est plus de bonheur et de satisfaction!  
En plus, ça réduit le stress!

**Comme notre cerveau est une faculté qui oublie, voici des trucs qui peuvent t'aider à te rappeler ce qu'il y a de bon.**

En te couchant, au lieu de compter les moutons, pense à ce que tu as apprécié dans ta journée. On trouve toujours quelque chose de bon (p. ex. : un lever de lune, la présence d'une amie ou du chat, une balade à vélo, le fou rire de maman, la bonne soupe de papa).

Écris, photographie ou illustre ce que tu as aimé dans ta semaine.

Crée-toi un bocal de gratitude. Tu y mets des bouts de papier ou autres sur lesquels tu écris quelque chose que tu as aimé ou qui t'a fait plaisir. À la fin de l'année, le bocal sera plein de gratitude... et de sens!



### JE DIS MERCI AUTREMENT QU'AVEC DES MOTS. J'EXPRIME MA CRÉATIVITÉ!

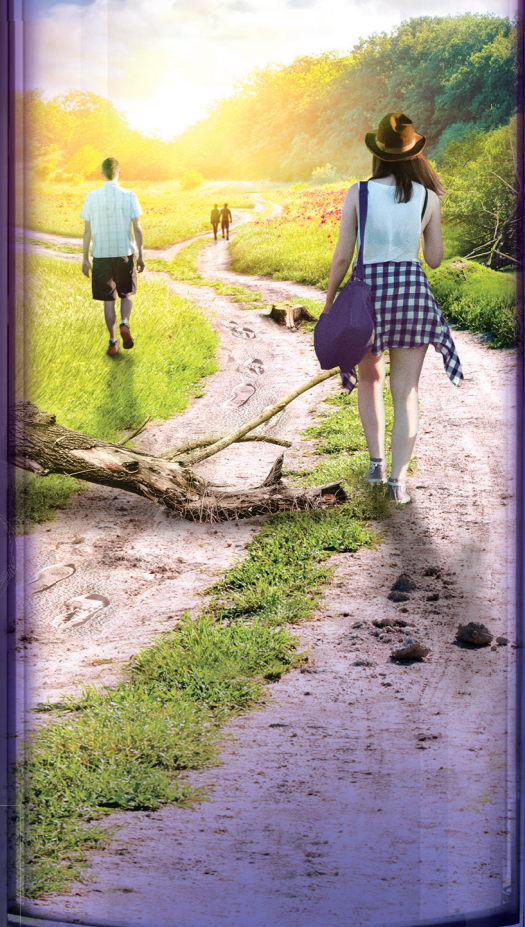
Par exemple, je glisse une image dans le casier de mon ami; j'offre un coupon-cadeau de services personnalisés à ma grand-mère (trois lavages de voiture, un ramassage de feuilles mortes, une promenade du chien...); je dis merci en langue des signes; j'envoie une photo; je donne une « carte Merci... ». Et je n'oublie pas tout ce qu'on tient pour acquis pour lequel on oublie trop souvent de dire merci.

#### SOURCES D'INSPIRATION :

Pare-Chocs, trousse, Diane Marcotte, Ph. D., professeure-chercheuse, Uqam  
Septembre Éditeur, 2006. | *Y a une place pour toi*, guide de prévention du décrochage scolaire, CTREQ, 2007.

# AGIR

## POUR DONNER DU SENS



OUTIL JEUNESSE



« Accueillir tout ce qui se passe en nous, même ce qui est désagréable, et lui donner de l'empathie, c'est un pas vers le bien-être. »

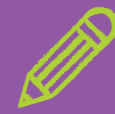
— Delphine Piperni

### C'EST DANS L'ACTION QU'ON AVANCE VERS CE QU'ON SOUHAITE

Voici trois chemins pour ton bien-être :

- Fais des pas vers tes objectifs;
- Fais ce que tu peux pour te sentir bien;
- Apprécie ce qui est bon.

### DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE



Insère le mot au bon endroit pour créer du sens.

agir – équilibre dynamique – collectives  
jouir – contribution – physique – difficultés

C'est un \_\_\_\_\_ entre les différentes sphères de la vie : sociale, \_\_\_\_\_, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'\_\_\_\_\_, de réaliser notre potentiel, de faire face aux \_\_\_\_\_ normales de la vie et d'apporter une \_\_\_\_\_ à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs \_\_\_\_\_ dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de \_\_\_\_\_ de la vie.

La jeunesse est une période précieuse pour explorer, se tromper, recommencer, et...

Comme nous sommes toujours en mouvement, utilise un crayon à mine pour répondre aux questions. Tu pourras effacer et répondre différemment dans une semaine, un mois ou un an.

**J'Y AI ma place!**

Ce qui est important pour moi, c'est...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que j'offre de bon, c'est...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes talents, mes capacités intellectuelles, mes habiletés sportives, mes champs d'intérêt, mes capacités à créer des liens sont...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« Pour se frayer un sentier nouveau, il faut être capable de s'égarer. »

— Jean Rostand

Ce qui m'allume et me fait plaisir, c'est...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Les gens qui me font du bien sont...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je fais du bien à...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Participe à notre sondage en ligne sur : [www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)

## LES BUTS

« Le chemin se fait en marchant. »

— Antonio Machado

Même si je ne sais pas tout à fait où je vais ou ce que je veux, c'est en faisant des essais et des erreurs que j'avance, que je découvre mon chemin. En fait, chaque erreur est une occasion d'apprendre.

**FAIRE UN PAS À LA FOIS POUR Y ARRIVER, C'EST PLEIN DE BON SENS!**

- 1 Fixe-toi un objectif réaliste à court, moyen ou long-terme. En voici quelques exemples  
**Court terme** : bouger chaque jour, lire un livre par mois.  
**Moyen terme** : parler italien, jouer un instrument de musique, terminer mes études.  
**Long terme** : devenir architecte, ébéniste.
- 2 Respecte ton rythme. Sois réaliste. Évalue le temps nécessaire pour réaliser ton objectif.
- 3 Divise ton objectif en plusieurs objectifs, comme « un éléphant qu'on mange, une bouchée à la fois! »
- 4 De quelle façon peux-tu garder le cap sur ton objectif? Qui peut t'aider? Comment vas-tu marquer le coup quand tu l'auras atteint?
- 5 Commence! Tu pourras toujours ajuster ton objectif et ton calendrier en cours de route.
- 6 Chaque fin de semaine, vérifie ce que tu as fait pour te rapprocher de ton but.

Il est normal d'avoir de moins bonnes semaines. Persévère, sois tenace, c'est le secret de la réussite.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 | Le Traversier | RAIDDAT

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

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Défi Santé

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

merci:

OFFREZ CETTE CARTE À UNE PERSONNE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_