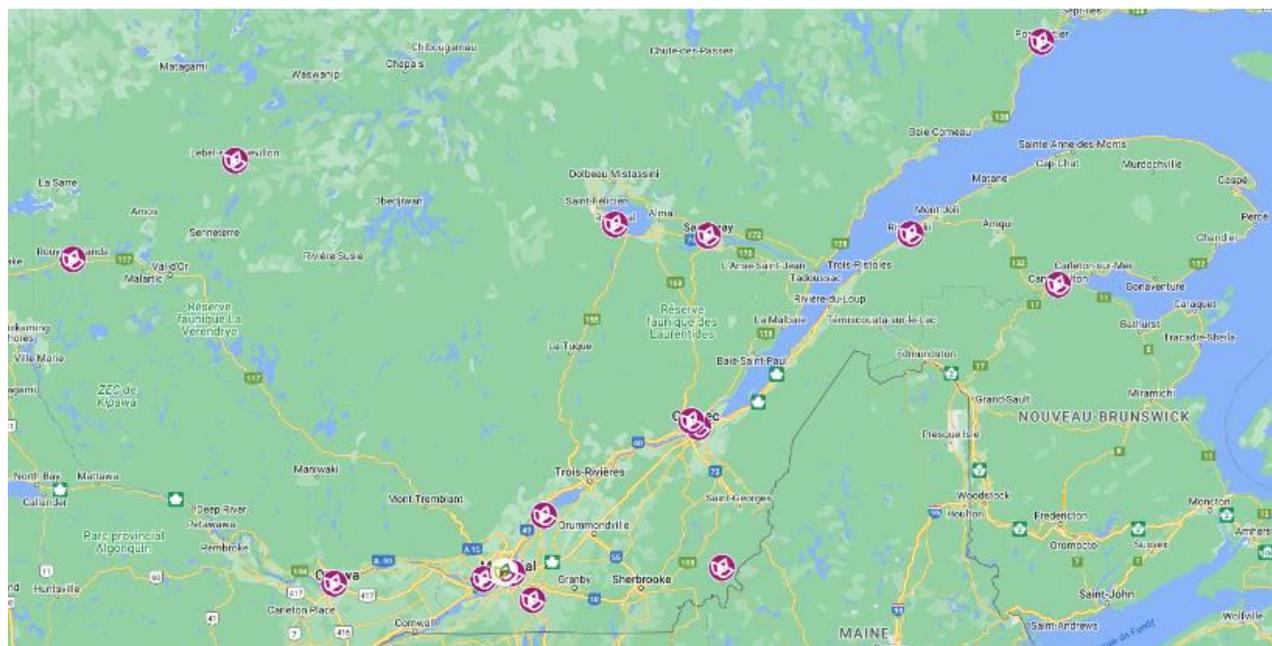




7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Mouvement Santé mentale Québec



Regroupement de
**15 organismes
communautaires**
qui oeuvrent en **promotion et
prévention en santé mentale**
à travers le Québec
(près de 70 ans d'histoire)

Notre objectif :

Créer, développer et renforcer la santé mentale.



Radotage permis

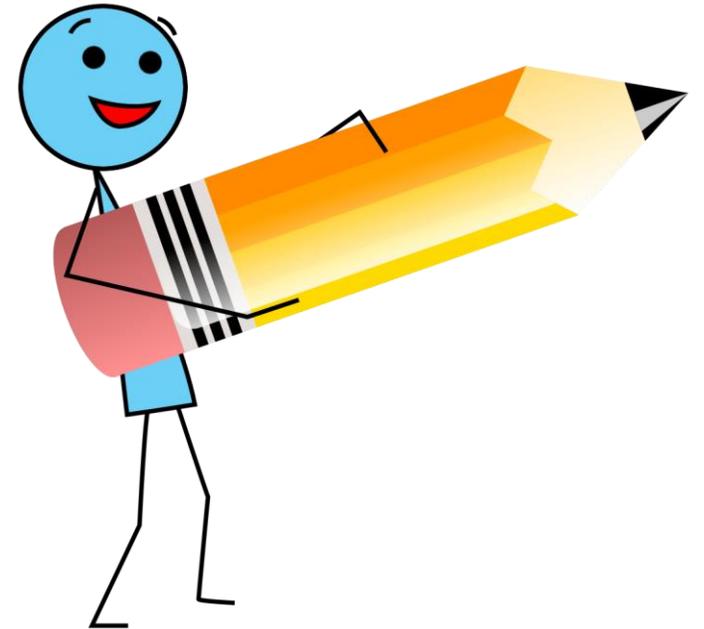


- Recharger ses batteries et autocompassion
- Écologie interne
- Prendre le temps « Rien que... »
- Prioriser « Juste ça... »

slido



Aujourd'hui, pour vous,
qu'est-ce que la santé
mentale?



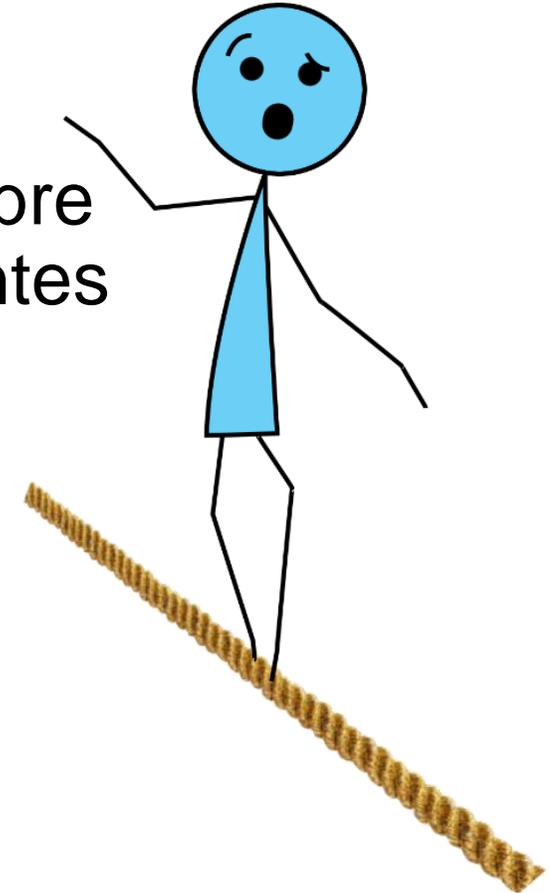
ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

La santé mentale c'est **BON!**

“ La santé mentale se trouve dans un équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie :

- Sociale
- Physique
- Spirituelle
- Économique
- Émotionnelle
- Psychologique

On n'est jamais totalement équilibré!



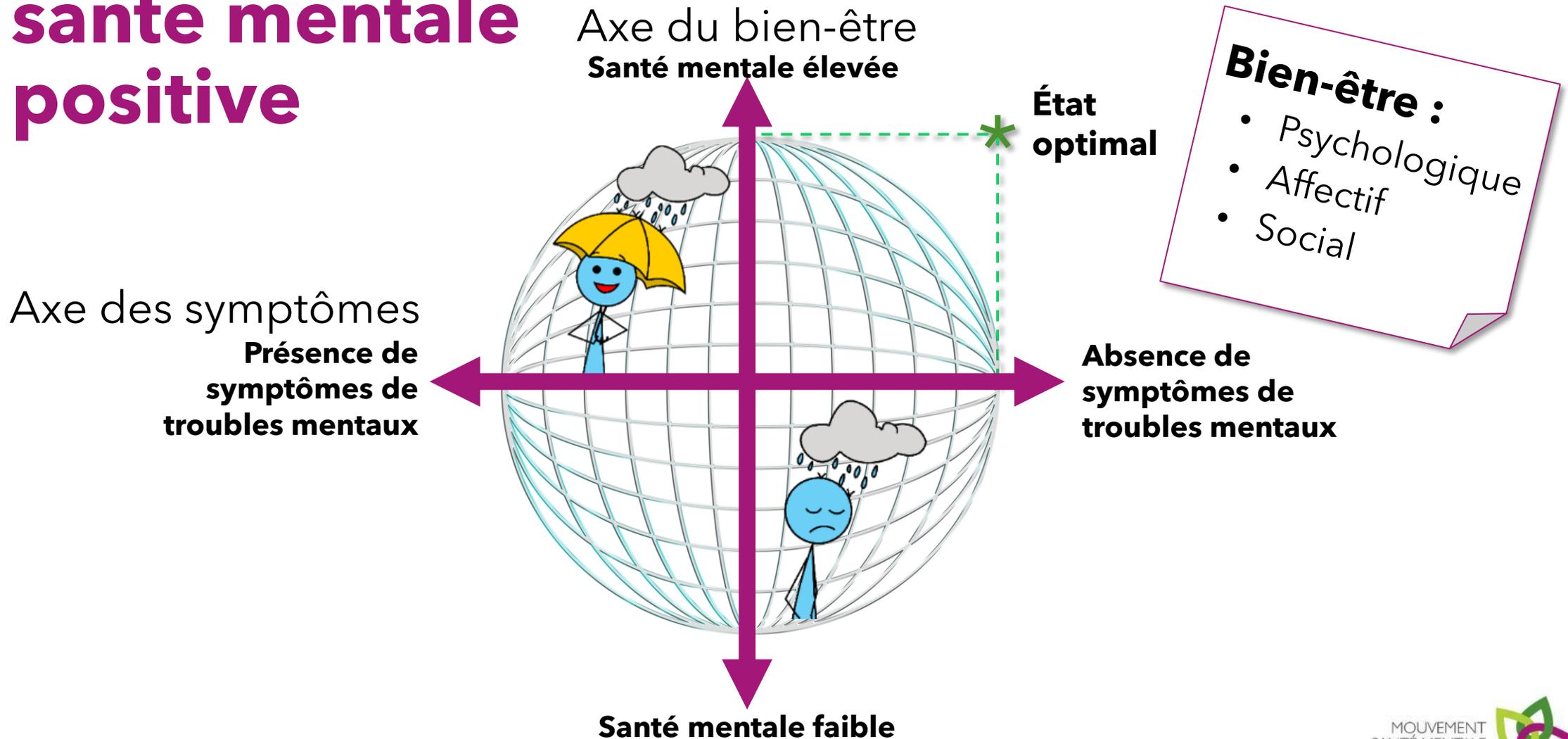
Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale nous permet :

- d'**agir**
- de réaliser notre **potentiel**
- de faire face aux **difficultés** normales de la vie
- d'apporter une **contribution** à la communauté



Concept de santé mentale positive





**« MONTRER L'EXEMPLE
N'EST PAS LE SEUL
MOYEN DE
CONVAINCRE, C'EST LE
SEUL »**



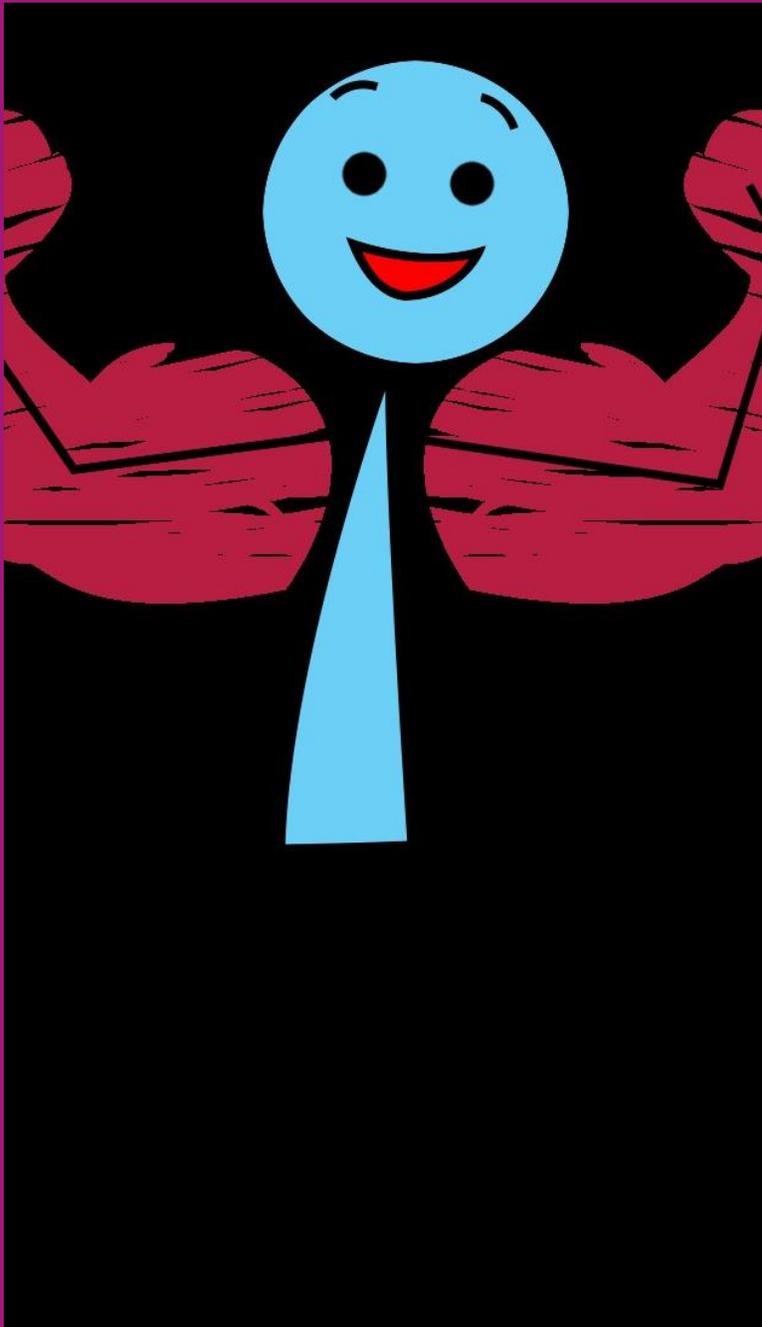
Cette chère résilience

- Elle se cultive même si des personnes ont une biochimie qui la favorise
- Elle consiste à adopter une certaine humilité, une souplesse et une dose d'humour
- Plus une histoire de présence que de fuite
- Les environnements sécuritaires et bienveillants la favorisent



10 facteurs de résilience

- Optimiste de manière réaliste
- Faire face à la peur
- Le sens morale
- La religion, la spiritualité
- Le soutien social
- L'existence de modèles
- La forme physique
- La forme cérébrale
- La flexibilité cognitive et émotionnelle
- Avoir un but ou donner du sens à sa vie

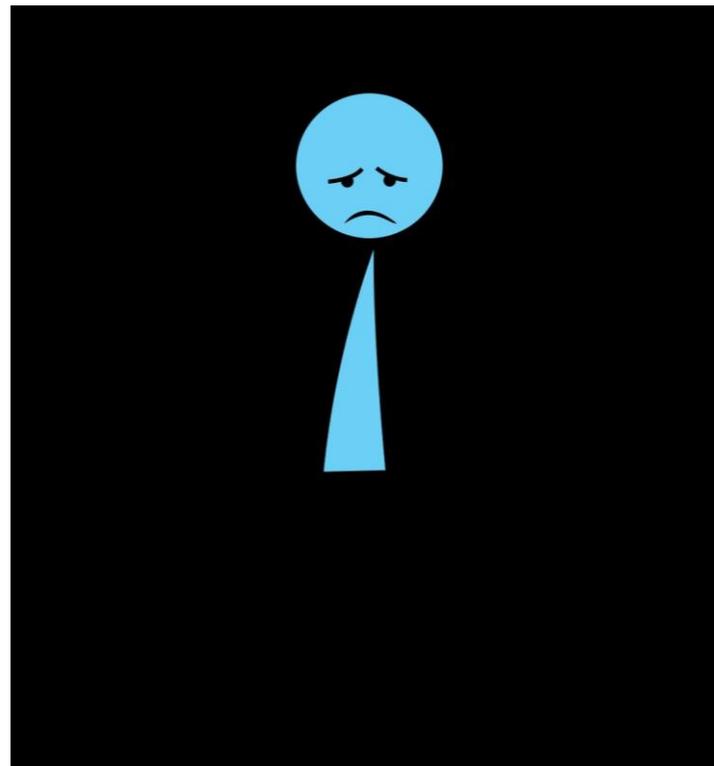


Muscler sans s'épuiser

- Sans travailler nos muscles on perd de la force
- Sans porter de poids, nos os s'affaissent
- Pour muscler notre santé mentale ça demande d'aller un petit peu plus loin que notre zone de confort



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



APPLICABLE À
UN NIVEAU
INDIVIDUEL,
COLLECTIF,
SOCIAL ET AU
NIVEAU DE LA
GESTION

**Les astuces
sont comme
des bouées
de sauvetage**





AGIR

Agir c'est...

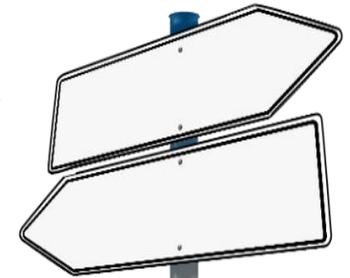
- donner du sens
- reconnaître ce qu'il y a de bon dans notre vie
- savoir qu'on n'est jamais trop petit pour faire une différence



Donner du sens

- donne une direction
- fournit une source de motivation
- nous sort de l'impuissance et de la souffrance
- aide à traverser les difficultés
- demande une cohérence

C'est aussi acceptable de ne pas en trouver!



slido

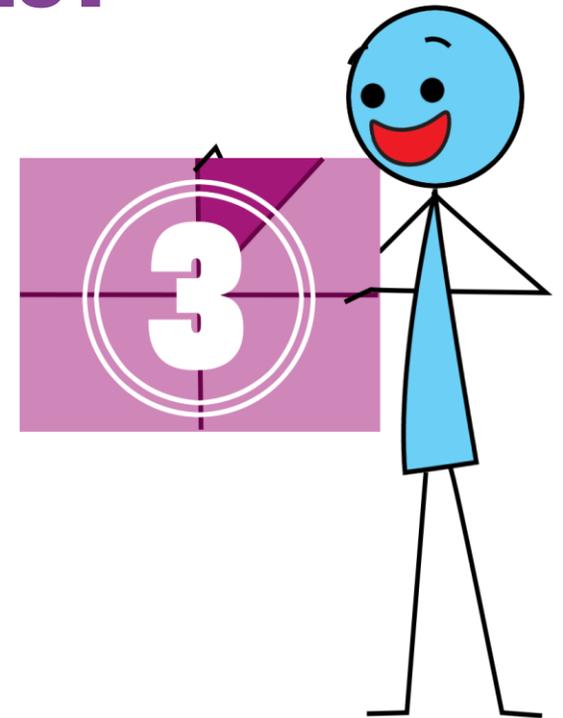


Qu'est-ce qui dans mon travail me donne un sentiment d'accomplissement, du sens?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

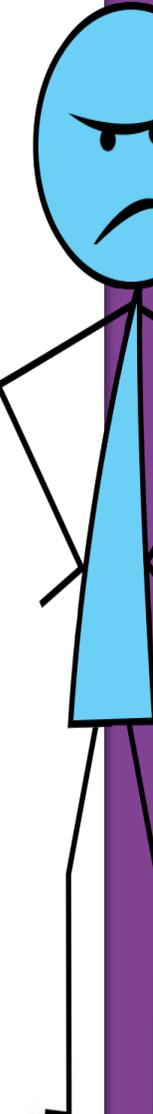
Qu'est-ce qui dans mon travail me donne un sentiment d'accomplissement, du sens?

Le sens est un des **trois** plus importants facteurs de protection en santé mentale au travail



Attention !

- «Carl Jung disait que la possibilité de donner un sens à quelque chose permet de supporter presque tout, et que l'absence de sens conduit à la maladie.»
- Attention à « supporter presque tout! » On doit se garder une petite réserve, un espace de retrait.
- “Rien que...” “ Juste ça...” “Faut que...”



slido

Dans votre milieu de travail, où vous situez-vous sur une échelle de 1 à 10 en voyant tous ces mots? Choisissez le nombre d'étoiles correspondant.



Échelle de Maslah

Flexible

Positif – positive

Légèr.e

Deviens plus fort-e

Présent-e aux autres

Capable de rebondir

Totalement impliqué.e

Accueille le changement

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

slido

Dans votre milieu de travail, où vous situez-vous sur une échelle de 1 à 10 en voyant tous ces mots? Choisissez le nombre d'étoiles correspondant.



Échelle de Maslah

Renfermé
Abattu.e
Se laisse mener
Se sent inefficace
Fait du surplace
Craint le changement

Cassant.e-rigide
Cynique –défaitiste
Hypercritique

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



ATTENTION!
À chaque dépense nous de démontstration!

MERCI!
J'aime travailler ici

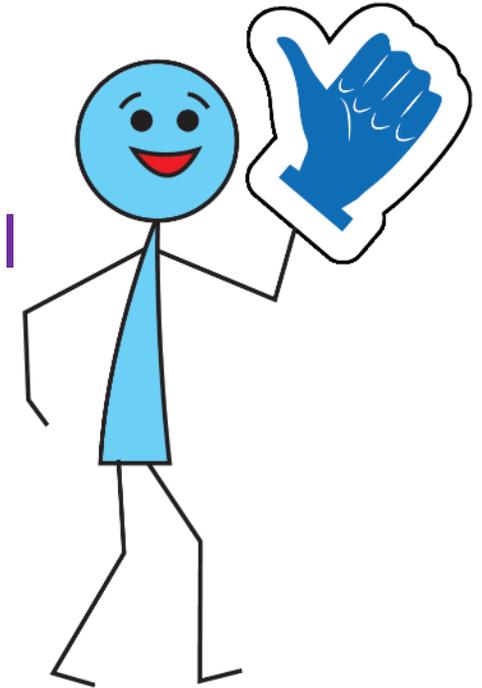
QUESTIONNAIRE DE SÉRIABILITÉ (MSQ) À REMPLIR APRÈS LA VISITE (Échelle de 1 à 5, 1 = Pas du tout, 5 = Tout à fait)

<input type="checkbox"/> Je me sens en sécurité dans cet établissement	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de me faire entendre par mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de donner mon avis	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de participer à la prise de décision
<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues
<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues	<input type="checkbox"/> Je suis en mesure de travailler avec mes collègues

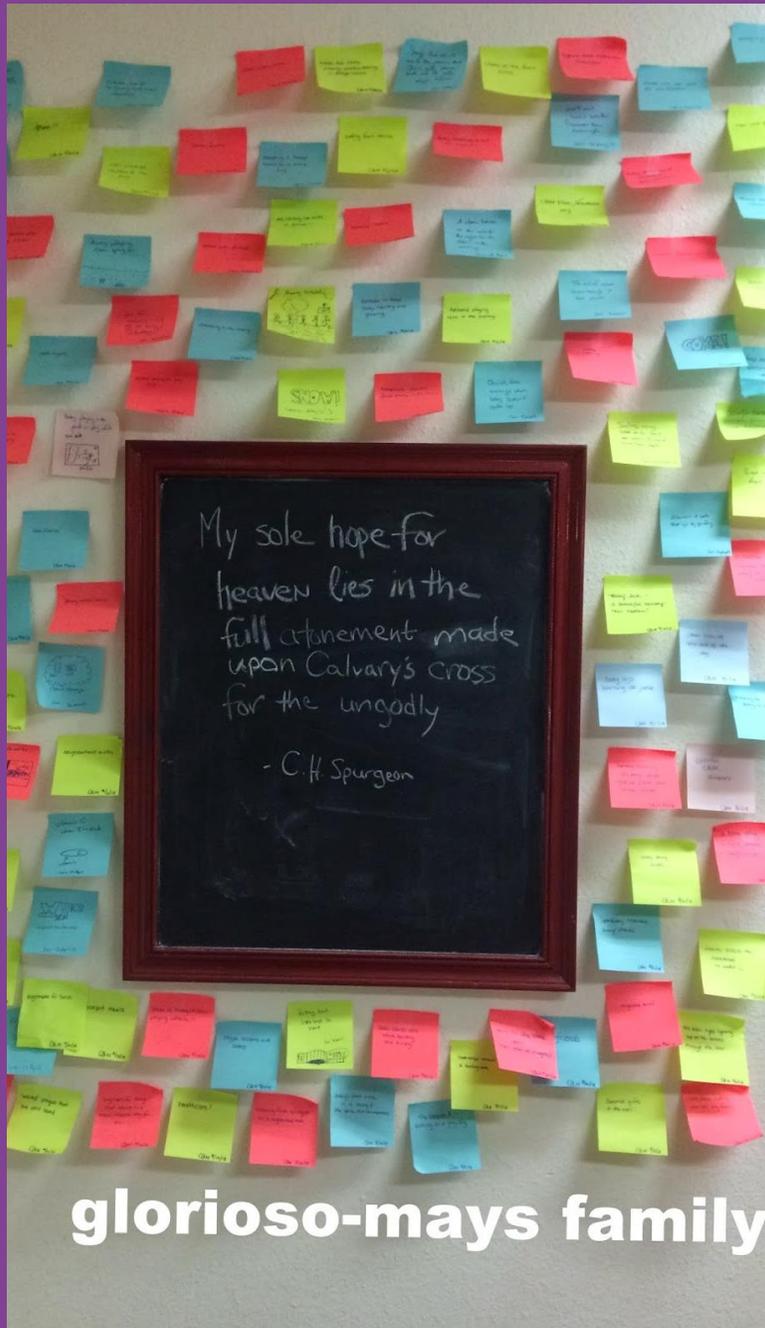
Logo: Mouvement Santé Mentale Québec

AGIR, c'est... reconnaître ce qu'il y a de bon dans notre vie

- Permet d'accroître la sensation de bonheur
- Diminue le stress, améliore la qualité du sommeil
- Augmente la capacité de concentration
- Renforce l'immunité
- Favorise une meilleure santé cardiovasculaire...



Ne nous abrutit pas!

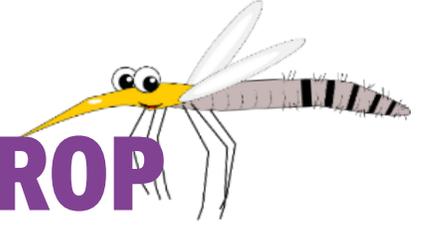


Mur de gratitude au travail

Société qui valorise beaucoup la critique



AGIR, c'est SAVOIR QU'ON N'EST JAMAIS TROP PETIT-E POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE



- Prendre une décision ferme « suffisamment bonne » envoie au cerveau un message indiquant que les choses sont maîtrisées
- La prise de décision induit un changement dans les circuits de l'attention et dans la manière dont on se sent par rapport au problème. Elle entraîne une hausse de l'hormone de la récompense et du plaisir.



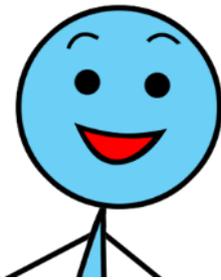
Savoir qu'on peut agir permet de sortir de l'impuissance

- Travailler ensemble à identifier les causes des problèmes et tenter de chercher des solutions ensemble
- Se mobiliser
- Avoir des buts et poser des gestes pour les atteindre
- Transformer ses choix en décisions
- Montrer parfois le chemin





RESSENTIR



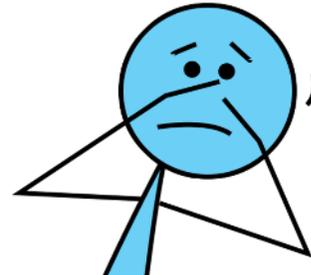
JOIE



TRISTESSE



COLÈRE



PEUR



SURPRISE



DÉGOÛT



LES ÉMOTIONS SONT DES RÉACTIONS PHYSIQUES SPONTANÉES



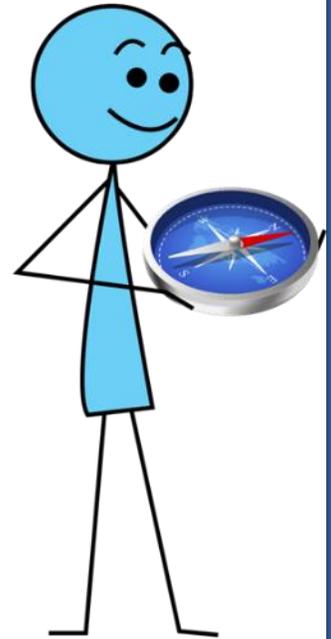


**LES ÉMOTIONS SONT
LES PORTE-PAROLE
DE NOS BESOINS**

**ON A DROIT À TOUTES
NOS ÉMOTIONS!**

RESSENTIR, c'est...

**ACCUEILLIR ET COMPRENDRE
SES ÉMOTIONS
POUR MIEUX S'ORIENTER
ÇA DEMANDE DU TEMPS!**



4 étapes pour ressentir

1 Observer

2 Accueillir

3 Identifier

4 Choisir



La contagion émotionnelle



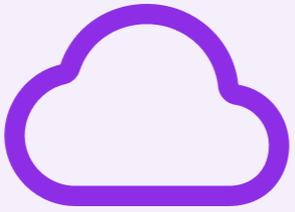
Source : Court métrage **Je suis donc tu es!** par Maylis de Poncins

Les contagions qui font du sens...

- La joie d'un **objectif atteint**
- Le sentiment de **bienveillance**
- La colère qui permet d'**agir** face à une injustice
- La peur qui permet de **se sauver** ou d'**agir ensemble**



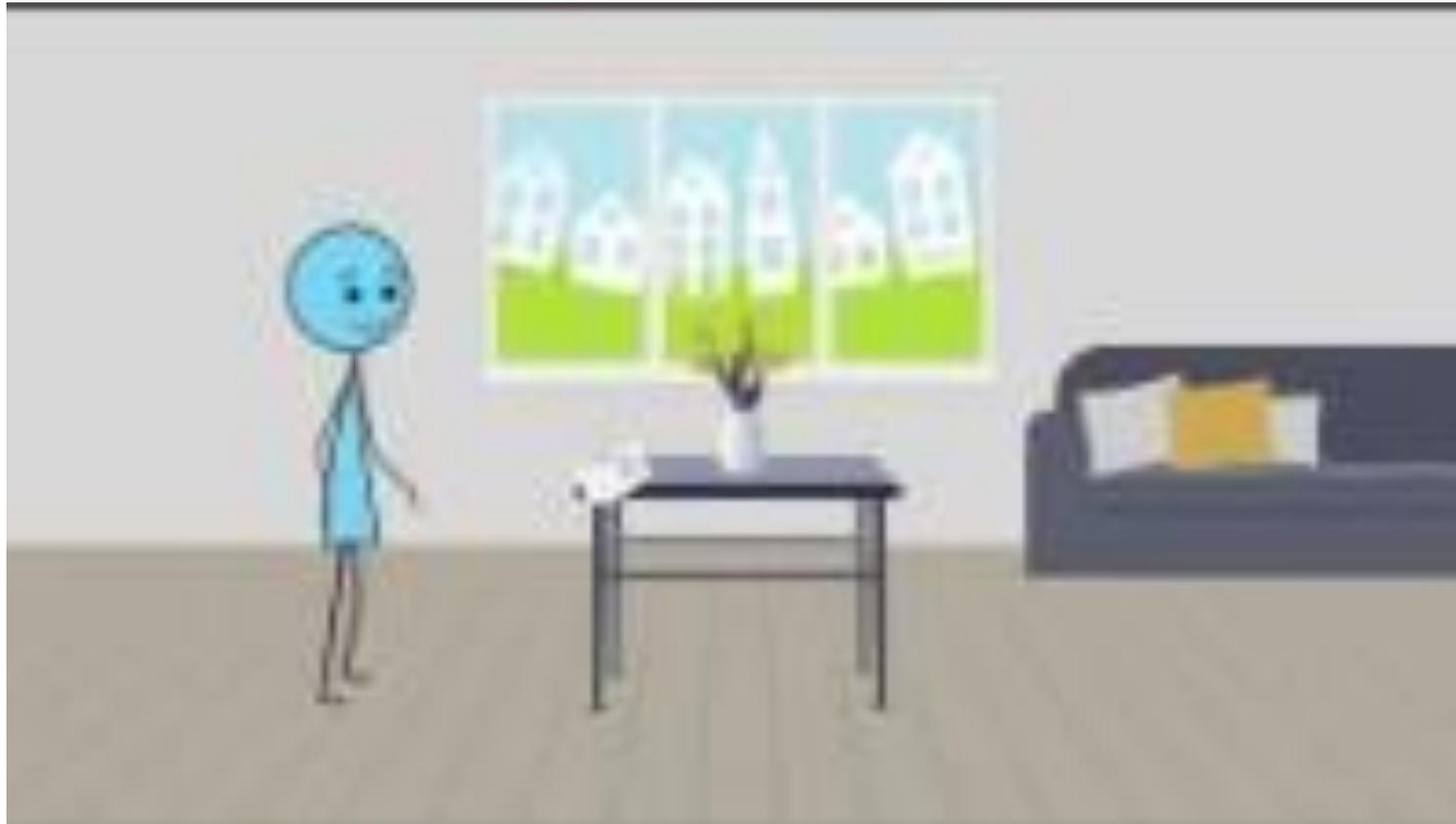
slido



Pour vous, en ce moment, quelles sont les contagions émotionnelles qui font du sens?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

À chacun son ressenti



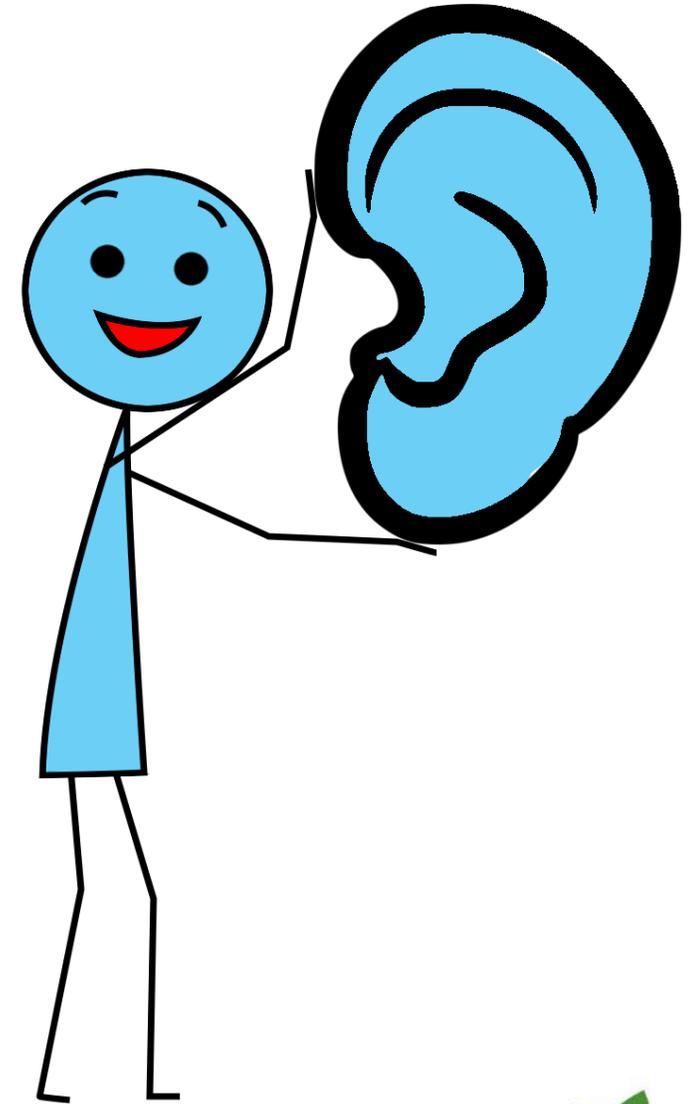
Ressentir c'est...

- **S'écouter**

Comment le faire à la vitesse grand V

- **Écouter les autres**

Comment le faire quand on a déjà
une intention qui mijote



LE STRESS ET LES ÉMOTIONS SONT INTIMEMENT LIÉS



Le stress, c'est du **CINÉ**

Contrôle

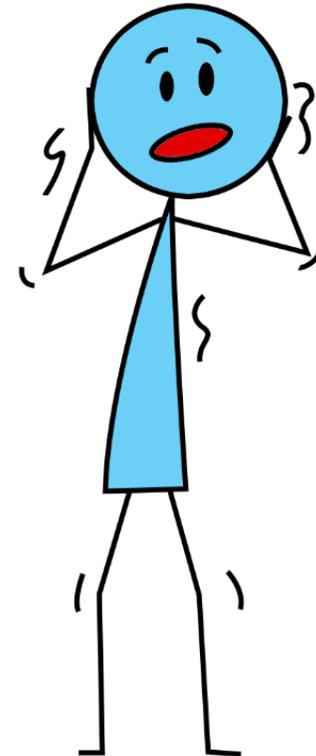
Imprévisibilité

Nouveauté

Égo menacé



<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

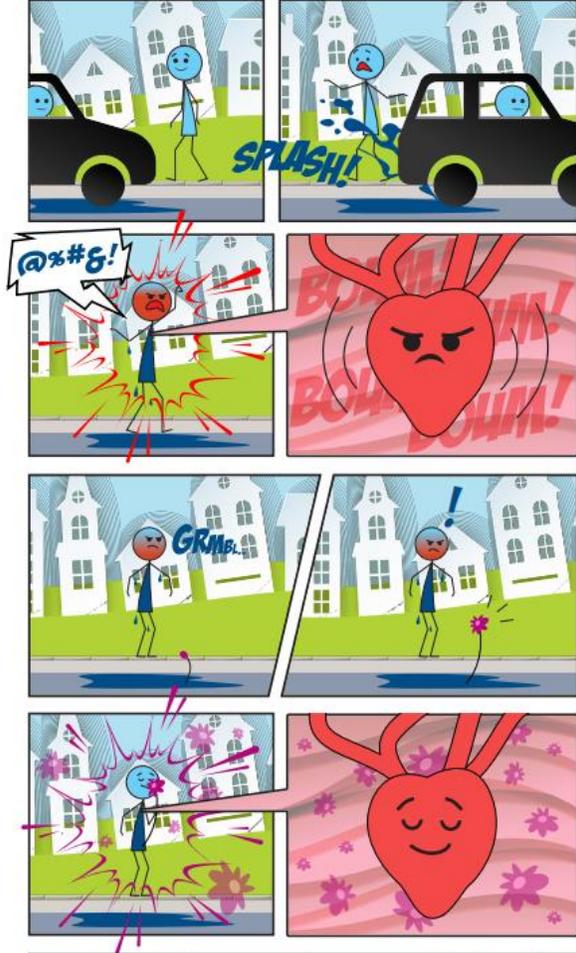


LES ÉMOTIONS FRAPPENT À LA PORTE.

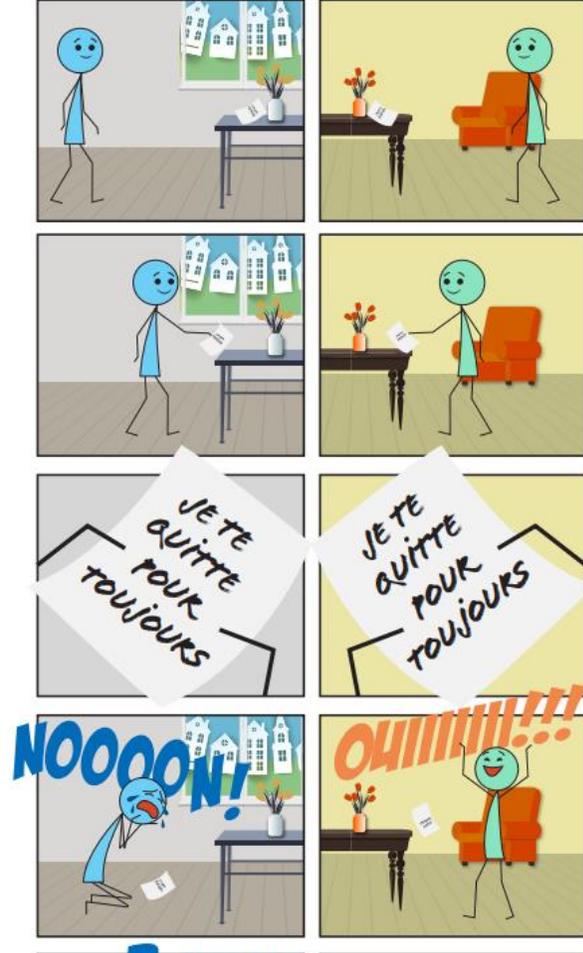
APRÈS UN APPEL ANGOISSANT



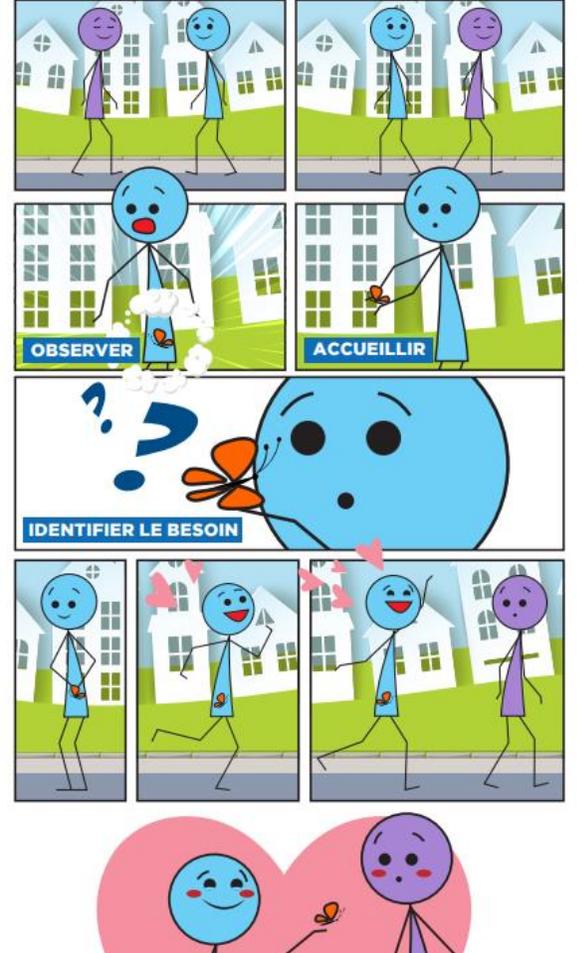
LES ÉMOTIONS, CE N'EST PAS JUSTE DANS LA TÊTE.



LES ÉMOTIONS, À CHACUN SON RESENTI.



LES ÉMOTIONS, UNE ÉTAPE À LA FOIS.

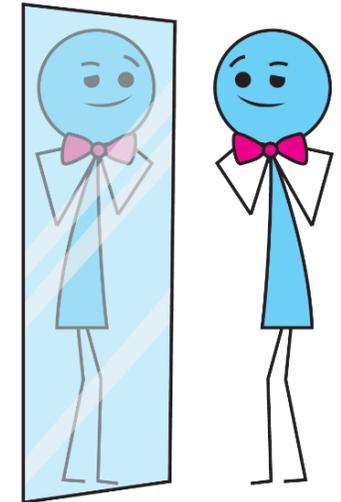




S'ACCEPTER

S'accepter c'est

- Avoir une **image réaliste de soi**, de la **valeur** que nous nous attribuons, représente l'élément constituant le plus important de l'estime de soi.
- Cette estime de soi **fluctue dans le temps**.
- Se connaître **permet de s'affirmer**, de savoir dire oui et non, d'exprimer ses besoins, ses différences, de se respecter et d'établir une communication constructive avec soi et les autres.



S'ACCEPTER, c'est... reconnaître les forces des autres

- Un manque important de reconnaissance au travail **multiplie par quatre** le risque de vivre une détresse psychologique élevée

XXXX

- La reconnaissance par les pairs est essentielle.
- Gestion par les forces Viacharacter.org

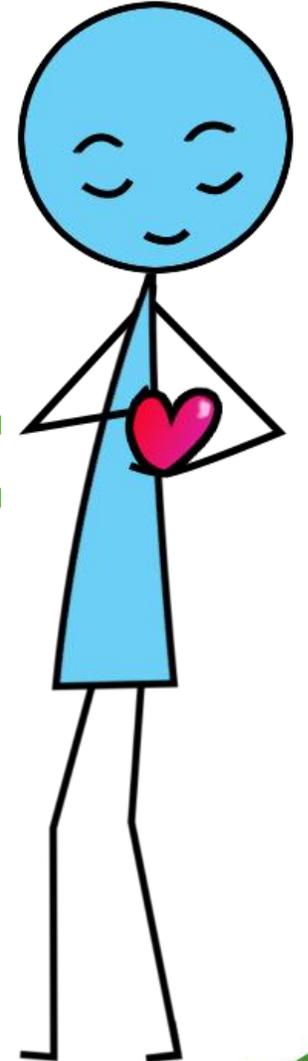


Un éventail de forces et de compétences



S'ACCEPTER, c'est...

**AVOIR AUTANT DE BIENVEILLANCE
POUR SOI QUE POUR LES AUTRES**



Des trucs pour apprendre à dire non

- Prendre le temps de peser le pour et le contre avant de donner votre réponse
- Proposer une alternative qui vous convient mieux — autre date, autre heure, etc.
- Aider la personne à trouver une autre solution





SE RESSOURCER



**SE RESSOURCER, c'est... FAIRE DE
LA PLACE POUR CE QUI NOUS FAIT
DU BIEN**

**QUEL DÉFI!
PRENDRE UN TEMPS D'ARRÊT POUR SAVOIR
COMMENT ON SE SENT**

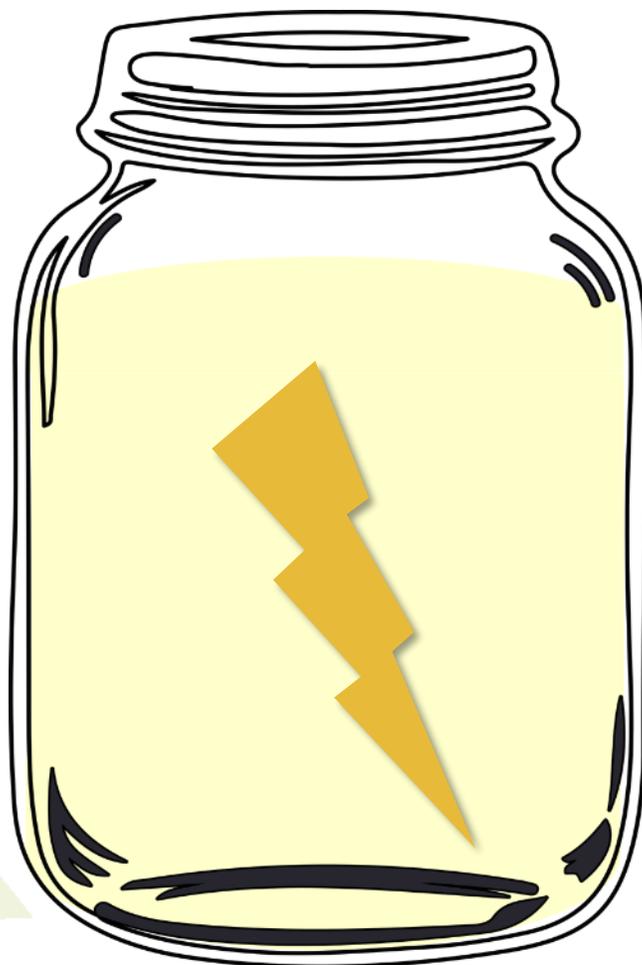
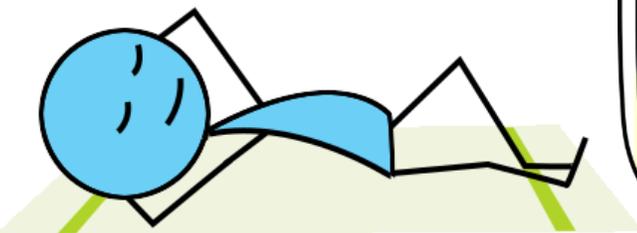
SE RESSOURCER, c'est...

ÉTABLIR SES PRIORITÉS

Lorsque vous dites « **OUI** » aux autres, assurez-vous que vous ne vous dites pas « **NON** » à vous-même



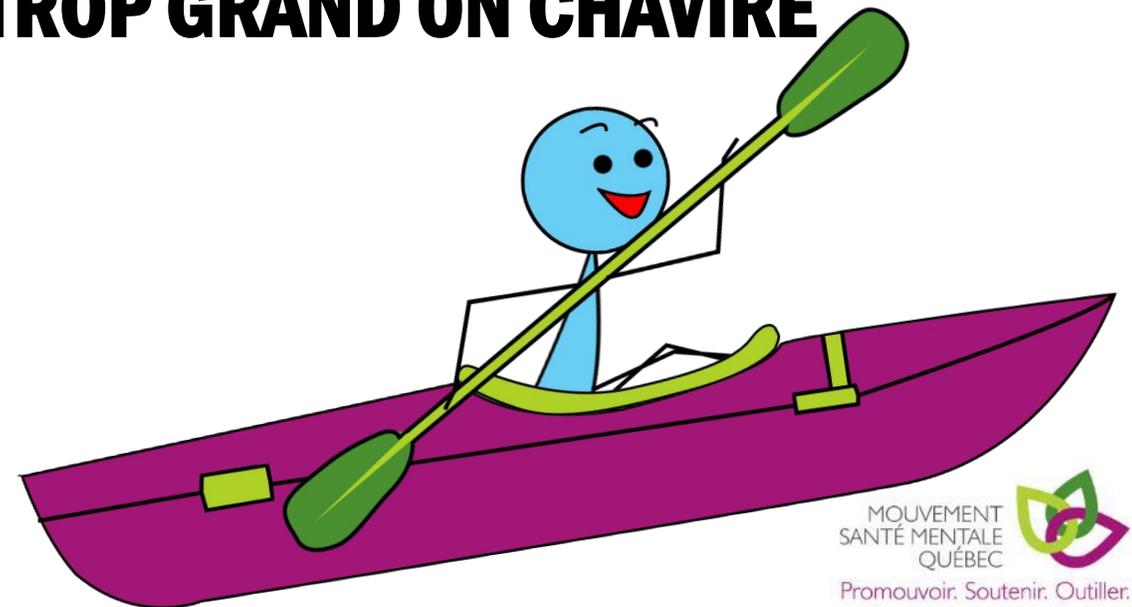
Pour éviter la faillite énergétique...



Inspiré de : Arcand M., Brissette L. (1998) Échec au burnout – Guide à l'intention des intervenants sociaux, Montréal-Toronto : Éditions Chenelière/McGraw-Hill

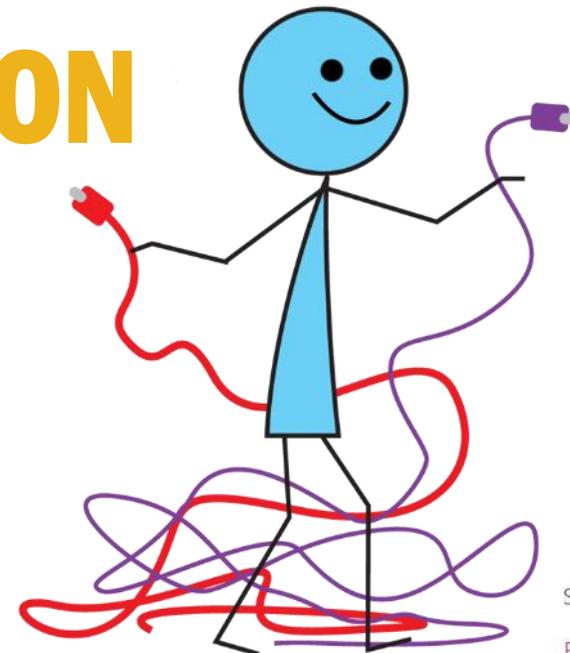
SE RESSOURCER, c'est...

- **TENDRE À MAINTENIR UN ÉQUILIBRE QUI NOUS CONVIENT**
- **LORS D'UN DÉSÉQUILIBRE TROP GRAND ON CHAVIRE**



SE RESSOURCER, c'est...

SE DONNER LE DROIT À LA DÉCONNEXION



Les pauses au travail

- **PHYSIQUES**

Elles permettent de réduire les tensions musculaires et la fatigue mentale.

- **PSYCHIQUES**

- Elles réduisent la tension et la fatigue

- **SOCIALES**

- Elles permettent de créer des liens sociaux au travail.



Les pauses du travail

- **LE DÉTACHEMENT PSYCHOLOGIQUE**

Il nous permet de récupérer notre énergie.

- **LA RELAXATION**

Elle réduit le rythme cardiaque et les tensions musculaires et produit une respiration plus profonde.

- **LES EXPÉRIENCES QUI NOUS NOURRISENT**

Elles ont un sens pour nous. Elles sont une occasion d'apprendre, elles favorisent un sentiment d'accomplissement et nous permettent de développer de nouvelles aptitudes.



Vous sentez-vous surchargé.e ?

- Au travail
- Dans votre vie privée



slido



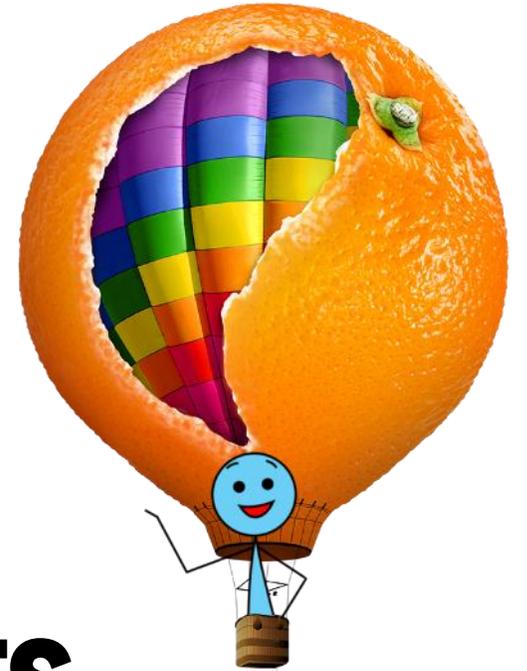
Sentez-vous que vous prenez assez de pauses pour vous recharger?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



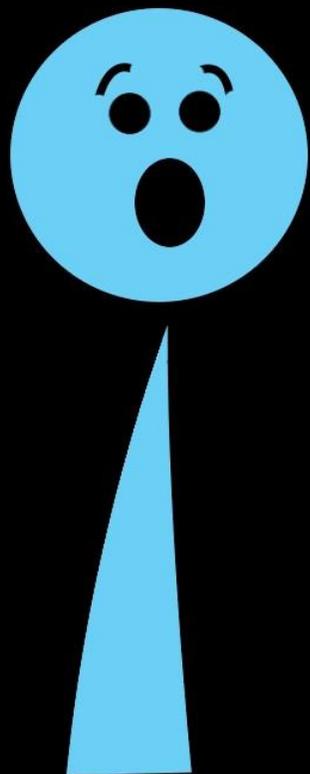
DÉCOUVRIR

DÉCOUVRIR, c'est...



**S'APPUYER SUR SES FORCES
POUR VOIR **AUTREMENT****



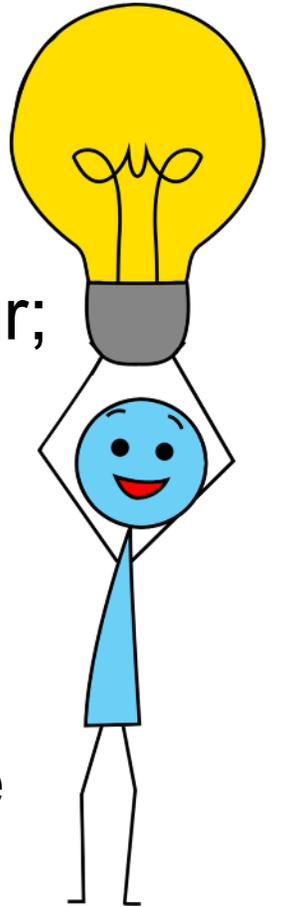


DÉCOUVRIR, c'est...

**FAIRE PREUVE DE CURIOSITÉ
POUR FAIRE FACE AUX
1 001 CHANGEMENTS**

La curiosité, pas un vilain défaut!

- Stimule la créativité et ouvre la porte aux occasions;
- Augmente les sentiments positifs et améliore l'humeur;
- Favorise l'apprentissage ;
- Élargit nos horizons;
- Renforce le sens de l'observation;
- Augmente la débrouillardise et la capacité à résoudre les problèmes;



En ajoutant du piment à nos vies, la **curiosité** rend l'existence plus intéressante et satisfaisante.

- Développe les facultés d'adaptation et d'analyse, favorise l'acceptation de l'incertitude;
- Développe l'ouverture d'esprit, la compréhension et l'acceptation des différences;
- Développe le sens critique et diminue les jugements hâtifs;
- Accroît la zone de confort et diminue l'anxiété causée par la peur de l'inconnu.



DÉCOUVRIR, c'est...

**PRENDRE LE TEMPS D'ANALYSER
PLUSIEURS SOLUTIONS POSSIBLES ÇA
DEMANDE DU TEMPS**



A — B



Les changements AVANT

Mobilisation
d'énergie

Mobilisation
d'énergie

Récupération
d'énergie



Les changements MAINTENANT

← Mobilisation d'énergie →



Que peut-on faire pour faire face au changement?

- 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-es, 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.



Que peut-on faire pour faire face au changement?

- 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, lorsque cela est nécessaire, tout en respectant ses forces, ses limites et ses valeurs.



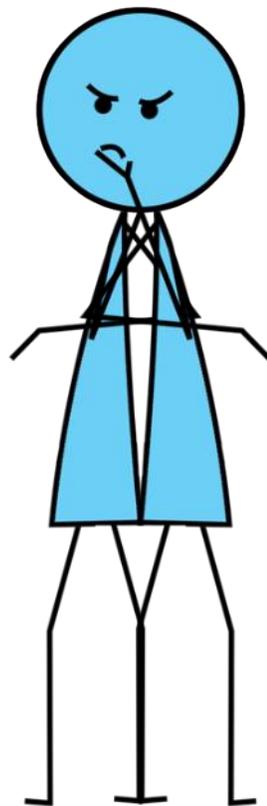
Une réflexion, une question, un pas à partager?





CHOISIR

A B



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



CHOISIR, c'est...

**DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES
QUI NOUS MÈNE VERS L'AUTONOMIE**



CHOISIR, c'est...

DÉVELOPPER SON **AUTONOMIE
ET FAVORISER CELLE DE L'AUTRE**



CHOISIR, c'est...

**FAIRE DES CHOIX QUI SONT
CONFORMES À SES VALEURS
ET SES BESOINS ET LES RECONSIDÉRER**



Bel exercice sur les valeurs

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



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



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

LES CLÉS POUR FAIRE DES CHOIX

Se poser quelques questions :

De quoi ai-je envie? De quoi ai-je besoin?

Qu'est-ce qui est réaliste en ce moment?

Quelles seront les conséquences de mon choix?

Est-ce que je me sens capable de les assumer?

Mon choix est-il conforme à mes valeurs?



CHOISIR, c'est...

BESOIN D'AFFILIATION



On fait partie de l'engrenage! Dur à prendre!



Trouver sa marge de manoeuvre

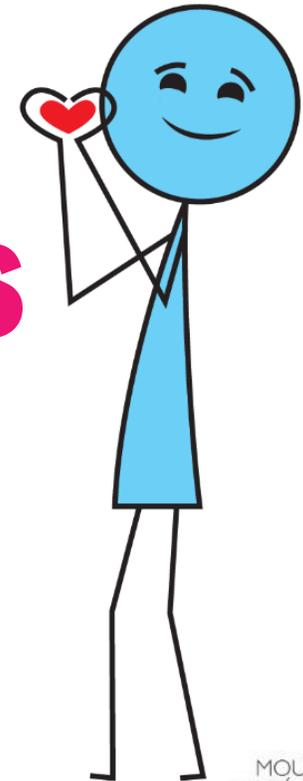




CRÉER DES LIENS

CRÉER DES LIENS, c'est...

S'ENTOURER DE RELATIONS BIENVEILLANTES



Créer des liens c'est

- Prendre le temps



slido

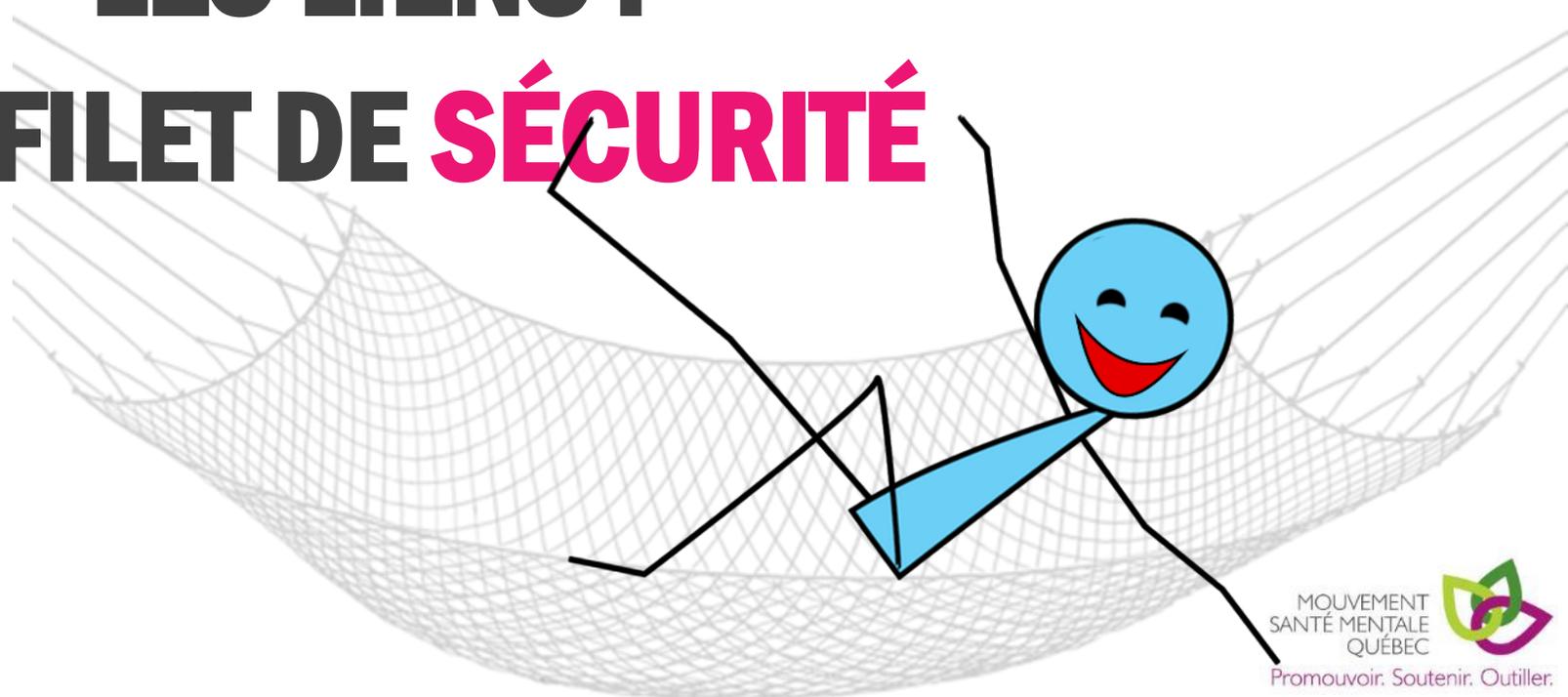


Est-ce que cette image vous parle? Quel est le premier mot qui émerge?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



LES LIENS : UN FILET DE SÉCURITÉ



Pour nourrir les liens :

- Utilisez un groupe de **messagerie instantanée**
- **Saluez** vos collègues tous les jours
- Laissez place aux **discussions informelles**
- Prenez des **pauses** entre collègues
- Partagez un **repas**
- Faites la **Fête des voisins au travail**



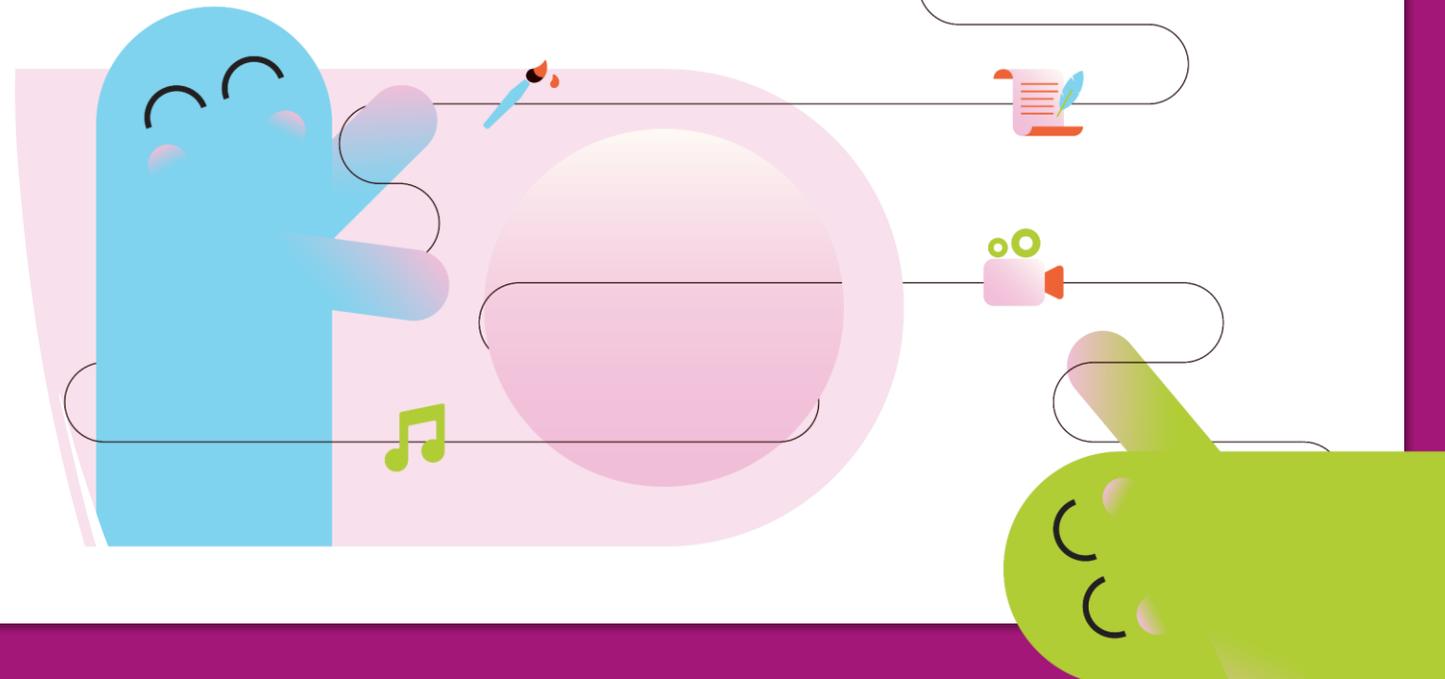
Bonne fête des voisins au travail!



Projet jeunesse 2023-2024

Ce projet est une invitation lancée aux 12-25 ans à laisser place à leur expression créative et à réfléchir à quelques questions qui favorisent le développement de relations bénéfiques et authentiques.

SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS



Sortir du cadre et créer des

PROJET DE CRÉATION JEUNESSE (12-25 ans)

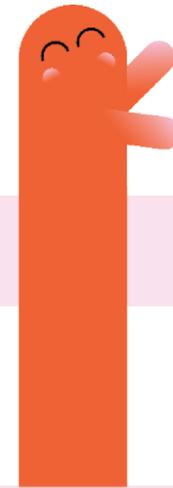


ÇA VEUT DIRE QUOI « ÊTRE SOI-MÊME » ?

« CRÉER DES LIENS » SIGNIFIE QUOI POUR TOI ?

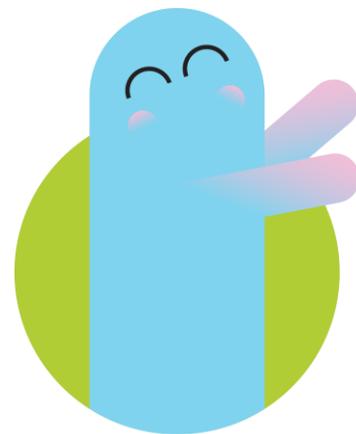
QUI T'AIDE À ÊTRE TOI-MÊME ? COMMENT ?

À QUOI SERT D'AGIR ENSEMBLE ?



Objectifs du projet

- Sensibiliser les jeunes à la santé mentale positive.
- Inviter les jeunes à explorer leur soi véritable.
- Soutenir le développement de relations bénéfiques et authentiques.
- Développer le pouvoir d'agir ensemble.
- Encourager les jeunes dans leur expression créative.
- Favoriser l'échange entre pairs.
- Reconnaître l'apport des personnes intervenantes et enseignantes et des directions d'établissements dans le développement de la santé mentale positive.



Ce projet répond aux objectifs du programme ÉKIP des ministères de la Santé et de l'Éducation ainsi qu'au Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Pour plus d'informations, voir [Objectifs ministériels](#)



Nous laissons la création au premier plan, individuelle ou collective, **le champ est libre** ! Photo, vidéo, dessin, BD, collage, texte (français ou anglais), conte, article, danse, improvisation théâtrale, sculpture...



Les créations auront une visibilité multiple à travers le Québec.

- Le Mouvement Santé mentale Québec souhaite faire connaître les créations des jeunes sur les différentes plateformes en ligne du Mouvement.
- Certaines seront tirées au sort et publiées dans un livre
- Puis exposées à travers le Québec. RDV en septembre 2024!

***Proposition** : Pourquoi ne pas organiser une **exposition locale** des créations produites dans votre milieu pour reconnaître la créativité des jeunes ? Faire vivre le projet toute l'année a un impact sur la confiance en soi.*

Partagez-nous les créations **avant le 15 avril 2024**

!



Découvrez nos outils



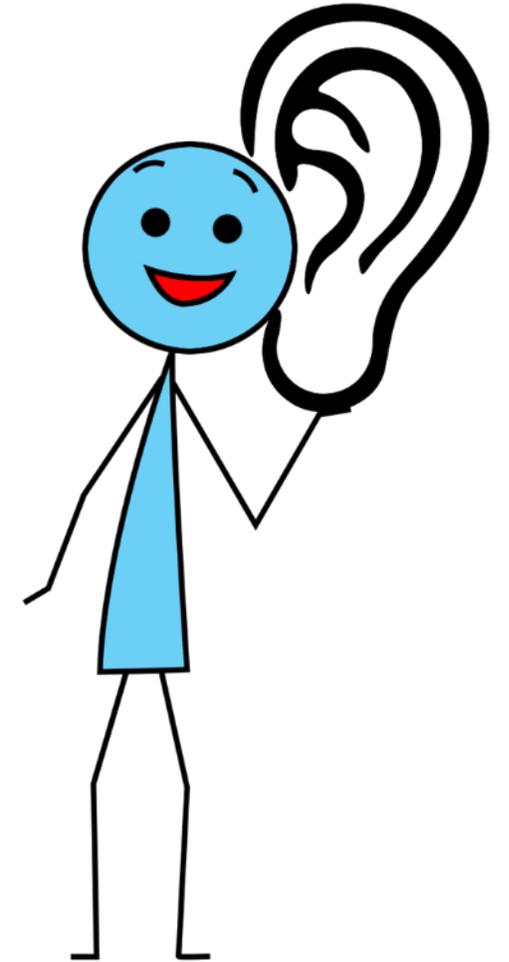
Affiches, revue, dépliants, fiches d'animation, vignettes BD, webinaires, capsules audio et vidéo et + encore...

etrebiendanssatete.ca



slido

Et vous? Quelle astuce allez-vous mettre sur la charge dans les prochaines semaines?



① Start presenting to display the poll results on this slide.

Tous ensemble pour une bonne santé mentale !



campagne@mouvementsmq.ca



mouvementsmq.ca

**Abonnez-vous à nos réseaux sociaux
et à notre infolettre**