

SE RESSOURCER

C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble
pour une bonne
santé mentale!



7 **ASTUCES**
POUR SE RECHARGER

Bienvenue à vous

L'importance de prendre du temps pour se recharger et pour contribuer à la santé mentale individuelle et collective est aujourd'hui reconnue. Vous voulez en savoir plus ? Si oui, alors le Guide de réflexions et d'animation s'adresse à vous !

Nous espérons qu'il vous amènera à prendre le temps de vous écouter, à cultiver votre bien-être et à partager ces précieuses ressources avec votre entourage. À la portée de toutes et tous, il vise une plus grande qualité de vie. Nous vous la souhaitons de tout cœur.

Merci aux personnes expertes, scientifiques et de terrain, qui ont contribué au développement du contenu.

Qui sommes-nous ?

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires œuvrant en promotion et prévention en santé mentale. SMQ — *Bas-Saint-Laurent* | SMQ — *Chaudière-Appalaches* | SMQ — *Côte-Nord* | SMQ — *Haut Richelieu* | SMQ — *Lac-Saint-Jean* | SMQ — *Pierre-De-Saurel* | SMQ — *Rive-Sud* | ACSM — *Filiale Québec* | ACSM — *Filiale Saguenay* | CAP Santé Outaouais | Centre Accalmie | Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon | Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

Notre vision : Que toutes les personnes et toutes les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.

À cette fin, le Mouvement SMQ crée annuellement la Campagne de promotion de la santé mentale, chaque fois sur un thème particulier.

Objectifs du Guide de réflexions et d'animation

Depuis des décennies, nos sociétés et nos économies s'organisent selon l'idée suivante : la croissance, la performance et le développement technologique sont synonymes de progrès, de succès et de bonheur. Or, cette quête sans fin de croissance a un prix énorme tant sur la santé des individus que sur celle de la planète : progression de l'épuisement, de la détresse psychologique, des maladies, de la surconsommation, des inégalités sociales, des changements climatiques et autres dégradations.

Dans une société où tout va vite partout, **se ressourcer**, c'est vital !

Le Guide propose qu'on réfléchisse à l'importance de se ressourcer, individuellement comme collectivement. Il suggère aussi des activités ou des manières de faire pour amorcer ou donner cours à cette réflexion. Qui sait si ces activités ne feront pas de nous des agent-es de changement ! Et si tous nos petits pas additionnés ne favoriseront pas un meilleur équilibre entre les différentes sphères de nos vies, un rythme où rêve et création auront leur place, un mieux-être personnel, social et environnemental !

Sommaire

L'art de se ressourcer	5
Mode d'emploi des fiches d'activités	7
Fiches d'activités	
Volet jeunesse	8
À quoi joue-t-on ?	8
Oser le stress	11
Pour une connexion au vivant	14
Complicités intergénérationnelles	18
Volet adultes	20
Les super pouvoirs, c'est du cinéma	20
Respirer	22
Une petite dose de vivant	24
Volet ainé-es	26
Accessible, mais pas toujours disponible	26
Se faire du bien mur à mur	28
Complicités intergénérationnelles	29
Volet travail	30
Les pauses au travail	30
Rire pour innover	32
Volet social	34
Salutations à nos zones de recharge quotidiennes	35
Être un parent suffisamment bon !	36
Nourrir les liens	37
Ralentir pour notre planète	38
Un premier pas	40

DÉPÔT LÉGAL
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-9822011-5-6



Il est parfois nécessaire de se retirer un temps du quotidien « afin de retrouver plus de sens, de bien-être, et des conditions favorables à notre santé. Le retrait stratégique nous permet de revenir à la société avec plus de force et de clarté¹. » La nature offre un espace pleinement propice à un tel recul.



Se ressourcer est l'une des **7 astuces**² mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec. Ce sont nos solides fondations qui contribuent à créer, développer et renforcer notre santé mentale. **Se ressourcer** agit comme pilier pour les six autres astuces (**Agir, Ressentir, S'accepter, Découvrir, Choisir, Créer des liens**), qui demandent elles aussi qu'on prenne le temps de les recharger.

Peu d'entre nous ont appris, que ce soit à l'école, chez soi ou dans les milieux de travail, à se ressourcer et à prendre soin de soi. Alors, essayons ensemble d'en savoir un peu plus sur le sujet.

¹ UNATURE. <https://www.unature.org/fr/blog/du-fondateur/universite-dans-la-nature-devient-unature>.
² MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. <https://mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/>.

L'art de se ressourcer

Devant les multiples tâches à accomplir ou qu'on s'impose pour faire mieux — à l'école, au boulot, à la maison, dans les soins aux enfants ou autres proches, dans nos engagements sociaux et ailleurs —, il est compréhensible de ne pas trouver de temps à s'accorder pour recharger sa propre batterie.

Se ressourcer, c'est...

- un facteur de protection essentiel à notre santé mentale ;
- le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher qu'on se donne ;
- le débranchement des technologies qu'on s'accorde pour mieux se reconnecter à soi et au vivant, pour vivre le moment présent ;
- une pause de l'anticipation des tâches à faire tantôt, demain ou après-demain, des « il faut », des « si j'avais su » ou des « j'aurais donc dû » !

Trouver sa zone de recharge,
un incontournable

S’inspirer de la pratique de la *pleine conscience* peut être une excellente source de recharge. Elle nous invite à nous concentrer à fond sur l’instant présent, à prendre pleinement conscience de ce qui est, ici et maintenant. Un des effets bienfaits de cette action, c’est l’allègement de l’esprit. On peut s’y adonner en courant, en cuisinant, en bricolant, en faisant du canot, en méditant, en ne faisant rien, ou par tout autre moyen de notre choix.

De tels moments de concentration améliorent notre bien-être psychologique, diminuent les automatismes, les symptômes anxieux et la réactivité émotionnelle. Les recherches ont aussi démontré ses effets positifs sur la santé physique, en particulier sur les fonctions immunitaires, la tension artérielle et l’inflammation³.



La nature, source de santé

Dans un rapport de l’Organisation mondiale de la santé (OMS) publié en 2021⁴, on peut lire que la nature fournit les conditions de base à la santé humaine. Des recherches le démontrent: être en contact avec des espaces verts — un parc, des arbres vus par une fenêtre, une ruelle verte, des plantes d’intérieur, une affiche de paysage sur un mur — a des effets physiologiques positifs, notamment sur la pression sanguine, le rythme cardiaque et le taux de cortisol.

Vivre à proximité de la nature ou la fréquenter présente aussi de nombreux bienfaits pour la santé psychologique dont une amélioration de l’humeur et de la vitalité ainsi qu’une diminution de la fatigue⁵. Une exposition à la nature permettrait même de ralentir le déclin cognitif⁶.

Pas étonnant que plusieurs médecins prescrivent des doses de nature⁷!

MODE
D’EMPLOI
DES FICHES D’ACTIVITÉS

Dans chacun des volets suivants — jeunesse, adultes, ainé-es, travail —, vous trouverez une **activité de réflexion personnelle** et un **atelier**. Quant au volet social, il vous propose des pistes de réflexion et d’action.

Chaque fiche d’activité comprend :

L’IDENTIFICATION DU PUBLIC CIBLE	LE-S OBJECTIF-S	LA DURÉE ESTIMÉE	LE MATÉRIEL REQUIS	UNE MISE EN CONTEXTE ET DES NOTIONS THÉORIQUES	LES CONSIGNES
-------------------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	---	------------------

Se ressourcer sert de levier à d’autres facteurs de protection en santé mentale. Tous ces facteurs, nous les nommons astuces. Chacune de ces astuces a sa propre couleur et apparait comme une bande indiquant le niveau de charge d’une pile.

Pour chaque activité proposée dans le Guide, vous trouverez à côté du titre des icônes vous permettant d’identifier rapidement les principales astuces visées dans la section et qu’elle contribuera à recharger.

Légende

 Se ressourcer	 Agir	 Ressentir	 S’accepter	 Découvrir	 Choisir	 Créer des liens
--	---	--	---	--	--	--

Nous vous invitons à découvrir « 7 astuces pour se recharger » à etrebiendanssatete.ca.

3 NGÔ, T.-L. (2013). «Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur les mécanismes d’action», *Santé mentale au Québec*, 38 (2), p.19-34.
https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2013-v38-n2-smq01302/1023988ar/.

4 WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections*, https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055581.

5 SÉPAQ. *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*, https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf.

6 LANGELIER, M.-E., PÉTRIN-DESROSIERS, C., BRADETTE, I. (2023). «Nature prescription in Canada: Why and how?», dans S. Priest, S. Ritchie & D. Scott (Eds.). *Outdoor Learning in Canada*, Open Resource Textbook, Retrieved from http://olic.ca.

7 PRESCRI-NATURE. *Une prescription qui vaut la peine d’être suivie*, https://www.prescri-nature.ca/.

VOLET JEUNESSE



EN SOLO

À QUOI JOUE-T-ON ?



Activité

- Type** : Réflexion personnelle
- Public cible** : Parents, adultes intervenant auprès des enfants
- Objectifs** : Sensibiliser aux avantages du jeu libre pour le développement de l'enfant
- Durée** : 20 minutes
- Matériel requis** : Crayon et papier

Mise en contexte

La pratique d'activités parascolaires est reconnue comme étant un excellent moyen pour les enfants de développer l'estime de soi, la confiance, la socialisation, les champs d'intérêt, les habiletés ou la capacité à relever des défis. Qu'il s'agisse de soccer, de hockey, de danse, de piano, de peinture, de scoutisme, d'exploration des insectes, de collection d'objets ou autres, on veut ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Et il arrive qu'on se sente coupable ou déçu-e lorsqu'on n'est pas en mesure de leur offrir toutes les activités dont ils ou elles auraient envie.

Le saviez-vous ?

Le jeu libre est essentiel au développement de l'enfant de même que pour sa santé physique, mentale et sociale⁹.

Jeu libre

Or, si le beau cadeau à leur offrir était plutôt l'allègement ? Les laisser jouer librement, s'ennuyer même, suivre « leurs instincts, leurs idées, leurs champs d'intérêt propres sans [qu'ils se voient] imposer un résultat⁸ », un accomplissement, une gratification ? Les laisser se ressourcer, tout simplement, s'amuser, explorer, stimuler leurs sens et découvrir l'environnement ?

Le jeu risqué, une forme de jeu libre

Comme adultes, on veut protéger les enfants des dangers, des risques de blessures. Cependant, trop de protection* peut aboutir à nourrir leurs peurs et à étouffer leur développement.

** Pour en savoir plus sur la protection et la surprotection, vous pouvez consulter notre revue sur l'astuce « S'accepter c'est être soi-même, ensemble ».*

En janvier 2024, la Société canadienne de pédiatrie émettait de nouvelles directives en faveur du jeu risqué. Elle encourage, par exemple, les enfants à grimper aux arbres, à faire du vélo à grande vitesse, à se tirer, à se suspendre en hauteur, à explorer les aires de jeu, les quartiers ou les bois sans la supervision d'un-e adulte ou avec une supervision limitée¹⁰.

Pour la Société canadienne de pédiatrie, les avantages du jeu risqué surpassent les risques de blessures.

Le saviez-vous ?

Le jeu libre, y compris le jeu risqué, présente divers avantages pour la santé et le bien-être des jeunes, tels :

- le renforcement de la motricité, de la créativité et de l'imaginaire,
- l'amélioration de l'estime de soi, de l'évaluation des risques et de la résolution de problème,
- le développement des liens d'amitié et des capacités relationnelles comme l'empathie, l'intelligence émotionnelle et la communication.

Nous vous invitons à lire aussi
« Être un parent suffisamment bon » p.36

8 CENTRE DE RECHERCHE EN SANTÉ PUBLIQUE. « Fiche – Favoriser le jeu libre pour améliorer le bien-être des enfants et leur redonner le droit à la ville », *Changer les règles du jeu*, https://www.cresp.ca/sites/cresp/files/media/document/clrdj_fiche_vf.pdf

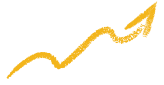
9 BEAULIEU, Émilie, BENO, Suzanne. *Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur: un équilibre à trouver avec la prévention des blessures*, Société canadienne de pédiatrie, <https://cps.ca/fr/documents/position/le-jeu-risque-exterieur>

10 COUSINEAU, Marie-Eve. « Le "jeu risqué" dorénavant recommandé par les pédiatres », *Le Devoir*, <https://www.ledevoir.com/societe/sante/805934/sante-publique-jeu-risque-dorenavant-recommande-pediatres>.

Pour les parents, il n'est pas toujours facile de lâcher prise quant aux jeux libres et risqués. Voici une activité pour amorcer une réflexion sur le sujet.

Consignes

Réfléchir à ses émotions

- Que ressentez-vous ou que vous dites-vous lorsque vos enfants ou d'autres dont vous avez la charge n'ont pas accès à des activités organisées ou lorsqu'ils ou elles s'ennuient? 
- Que ressentez-vous lorsque vos enfants ou d'autres dont vous vous occupez jouent librement? 

Considérer les avantages

- Quels bienfaits percevez-vous chez les enfants qui vous entourent lorsqu'ils ou elles jouent librement? 
- Quels bienfaits ressentez-vous pour vous lorsqu'ils ou elles jouent librement? 

Explorer ses inquiétudes

- Quelles sont vos principales préoccupations ou inquiétudes concernant le jeu risqué? 
- Certaines de ces préoccupations ou inquiétudes pourraient probablement être atténuées. Comment pourriez-vous les diminuer tout en laissant les enfants profiter des bienfaits de ce type de jeu? 

Envisager des actions positives

- Quelles mesures concrètes pouvez-vous prendre pour encourager le jeu libre? Vous pouvez commencer par identifier des lieux ou des moments propices au jeu libre. 
- Comment pouvez-vous encourager l'exploration pour les enfants tout en acceptant une part de risque? Vous pouvez commencer par trouver des lieux ou des moments propices au jeu risqué. 

🌟 Pour aller plus loin

- Etrebiendanssatete.ca
- Société canadienne de pédiatrie. *Le développement sain de l'enfant par le jeu risqué extérieur: un équilibre à trouver avec la prévention des blessures*, <https://cps.ca/fr/documents/position/le-jeu-risque-exterieur>
- Société canadienne de santé publique. *Le jeu libre des enfants*, <https://www.cpha.ca/fr/le-jeu-libre-des-enfants>
- Collectif Vital. *Impacts du jeu libre sur la santé globale des jeunes*, <https://collectifvital.ca/fr/76/jeu-libre>
- Naître et Grandir. *Le jeu libre*, https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/bg-naître-grandir-jeu-libre/#_Toc80174935

Échanger sur les réponses avec d'autres adultes si vous le souhaitez.



 EN SOLO

OSER LE STRESS



Activité

Type : Réflexion personnelle

Public cible : Jeunes 12-17 ans

Objectifs : Sensibiliser les jeunes aux effets positifs du stress
Encourager les jeunes qui en ont besoin à sortir de leur zone de confort en expérimentant de nouvelles activités

Durée : 45 minutes

Matériel requis: Crayon et papier

Mise en contexte

Qu'est-ce que le stress? C'est ce qui peut être ressenti ou vécu dans une situation réelle et actuelle ou dans un futur proche (p. ex.: une présentation orale à faire, la rencontre d'une nouvelle personne, l'essai d'une nouvelle activité, l'attente de résultats scolaires, médicaux)¹¹. Le stress est là dans tout son sens!

Ne confondons pas *stress* et *anxiété*. L'anxiété se produit plutôt lors de l'anticipation ou l'imagination d'une situation qui n'est ni présente maintenant ou dans un futur proche, ni réaliste dans l'absolu (p. ex.: les scénarios catastrophe).

Plusieurs ingrédients font qu'une situation peut devenir stressante. C'est le SPIN¹².

- **Sentiment** de contrôle diminué
- **Personnalité** qu'on sent menacée
- **Imprévisibilité** de la situation
- **Nouveauté** de la situation

Selon la neuropsychologue Sonia Lupien, les jeunes ont une moins grande capacité à tolérer les sensations causées par le stress. C'est ce qui peut les mener, dans certains cas, vers l'anxiété, «la peur d'être stressé¹³». Il est donc important de dédramatiser le stress, de sensibiliser les jeunes à son rôle dans leur vie et de les encourager à apprivoiser et à éventuellement accepter les malaises qu'il provoque afin de les aider à sortir de leur zone de confort.

Lorsqu'une situation devient stressante, il est normal de ressentir un certain inconfort dans notre corps, comme un mal de ventre, les mains moites, le cœur qui bat plus vite qu'à l'habitude. Il peut aussi arriver que certaines pensées surgissent: «Je ne peux pas, je ne serai pas aussi bon ou bonne que les autres, je vais avoir l'air de quoi?» Tout cela n'a rien de dangereux: c'est le corps qui mobilise son énergie pour s'adapter et faire face à la situation. Le stress est un **allié** quand on arrive à décoder son message!

Nous vous proposons d'oser une part de stress en vous lançant dans un certain inconnu. Explorer de nouvelles activités est une bonne façon d'apprendre sur soi, sur ses préférences et ses habitudes. Le thème de l'activité: le **ressourcement**.

¹¹ CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE et UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE. *L'anxiété, c'est l'affaire de tous!*, https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche_enseignants_stress_anxiete_secondaire.pdf.
¹² MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. *Pour faire baisser la pression, arrête-toi et spin ton stress*, https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014_ex_j_stress_2.pdf.
¹³ LUPIEN, Sonia. « Apprendre à bien stresser... pour devenir moins anxieux-se! », extrait de la chronique *Apprendre à bien stresser pour devenir moins anxieux* présentée à l'émission Pénélope de la radio de Radio-Canada le 21 février 2023, <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser/>.

Consignes

Tu souhaites découvrir une activité qui pourrait t'intéresser? Se lancer dans une nouvelle activité peut parfois être stimulant, ressourçant, stressant aussi. C'est normal! Voici des pistes pour oser le stress. Tu peux faire ce parcours seul-e ou en binôme. Pars à l'aventure et sors de ta zone de confort!

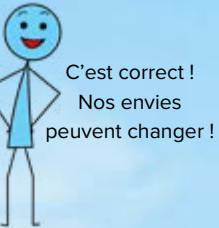
Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- Centre d'études sur le stress humain, « Mon stress et moi », <https://monstressetmoi.com>
- Sonia Lupien. *Apprendre à bien stresser... pour devenir moins anxieux-se!* <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser>

Quelle nouvelle activité te tente?

Il existe 1001 manières de recharger sa batterie. Quelles sont les tiennes?

La curiosité te pousse à explorer, à découvrir un monde de possibilités, à entreprendre des actions qui comptent à tes yeux. Quand tu penses à amorcer ton activité, te sens-tu bien? Est-ce que ça a un sens pour toi? Est-ce important à tes yeux?



Est-ce réalisable?

oui

non

Alors, essaie quelque chose d'atteignable pour commencer.

Tu en as assez de cette activité? Alors, on essaie autre chose!

Partage l'activité avec le groupe ou parles-en autour de toi.

Tu peux tirer profit des expériences des autres. Partager ses objectifs et ses souhaits avec d'autres nous fait aussi sentir moins seul-e. Qui sait, peut-être trouveras-tu de nouvelles personnes avec qui faire l'activité.

Prendre le temps d'évaluer les solutions possibles et ta marge de manœuvre développe l'autonomie.

De quelles informations as-tu besoin pour commencer?

Qu'est-ce qui te plaît dans cette nouvelle activité?

J'ai changé d'avis

temps : ____

Combien de temps et d'énergie souhaites-tu consacrer à cette nouvelle activité?

Quelle serait la première étape pour passer à l'action?

C'est normal! Quels éléments du stress sont présents dans ta tête, dans tes pensées, lorsque tu t'imagines relever ce nouveau défi? Quelle part du SPIN retrouves-tu dans ton stress?

Sentiment de ne pas être en contrôle de la situation ou de l'être peu, de ne pas avoir de pouvoir sur ce qui arrivera.

Personnalité menacée: tu as peur d'avoir l'air ridicule, de faire rire de toi, même.

Imprévisibilité: tu ne sais pas comment va se passer l'activité.

Nouveauté: il s'agit d'un contexte nouveau, qui t'est inconnu, avec des gens que tu n'as peut-être jamais vus.

Une fois que tu auras identifié de quoi est composé ton stress, il te sera plus facile de trouver une solution adaptée à toi, à ta réalité. Voici quelques exemples:

- Si tu ne connais personne dans le groupe, tu pourrais inviter un ou une ami-e à s'inscrire avec toi; tu pourrais aussi arriver plus tôt pour avoir une idée de la façon dont ça se passera, pour te familiariser avec les lieux ou même pour nouer un ou des premiers contacts. Comme une sorte de réchauffement.

- Tu pourrais te pratiquer seul-e avant d'entreprendre l'activité avec d'autres. Si tu es inscrit-e dans une activité pour débutant-es, rappelle-toi que tout le monde débute comme toi et qu'on est rarement bon en commençant.

- Tu peux en parler avec l'animateur ou l'animatrice, ou encore avec une personne participante: celle-ci est peut-être au courant du déroulement.

- Tu pourrais en parler avec une personne qui a déjà fait l'activité ou avec d'autres qui la pratiquent.

Ressens-tu du stress?

oui

non

Les réussites, les erreurs et les échecs sont tous des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience, quelle qu'elle soit, peut t'aider à développer tes préférences, ta flexibilité, tes habiletés ou tes compétences, ta confiance en toi.

Go! Pense à une expérience passée dont tu es content-e ou fier-e; tu peux aussi la raconter si tu en as envie.

En repensant à d'autres situations que tu as vécues, agirais-tu différemment si c'était à refaire?

Prendre des décisions réduit le stress. Respecte ton rythme, qu'il soit lent ou rapide, puis... fonce! Tu pourras toujours ajuster le tir ou revoir ton objectif et ton calendrier en cours de route. N'oublie pas de célébrer tes réussites en chemin.



POUR UNE CONNEXION AU VIVANT



Activité

- Type** : Atelier
- Public cible** : Jeunes de tout âge
- Objectifs** : Encourager la créativité, l'introspection, l'intuition et la connexion avec la nature
- Durée** : 1 heure
- Matériel requis** : Feuilles d'arbre, branches tombées, cailloux, fleurs, etc.

Mise en contexte

Les outils numériques présentent de nombreux avantages, dont ceux de maintenir les liens, communiquer, se divertir, apprendre ou s'informer. Il serait irréaliste de penser à les écarter totalement de nos vies.

Dans la société d'aujourd'hui, entre travailler ou faire ses devoirs à l'ordinateur, suivre des cours en ligne, passer du temps sur les réseaux sociaux, texter ses ami-es, écouter une série sur une plateforme numérique, jouer à des jeux sur une console ou lire sur la tablette de la famille, on le sait, les heures passées devant un écran se multiplient et vite.

Avec leurs sons, leurs couleurs vives, leurs images mouvantes et leurs notifications incessantes, les écrans sont conçus pour capter notre attention. Or, ils nous surstimulent et peuvent entraîner une importante fatigue mentale.

Établir un partage équilibré de notre temps entre virtuel et vivant, et échanger avec notre entourage sur la façon d'y arriver peut être une grande source de bienfaits. Le vivant,

c'est les ami-es, la famille, les voisin-es, la nature, les arbres, les cours d'eau, les brins de verdure qui traversent le béton...

Une étude réalisée par la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ) et l'Institut de cardiologie de Montréal démontre les effets bénéfiques de la nature sur le bien-être tant psychologique que physiologique. Elle signale en particulier...

- une réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle;
- une réduction de l'activité nerveuse sympathique et des niveaux de cortisol (moins de stress);
- une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (meilleure relaxation);
- une réduction de l'anxiété¹⁴.

Le saviez-vous ?

- 95 % des jeunes adultes voient des bienfaits à prendre des pauses sans écran; 29 % de ces jeunes ont déjà tenté une journée complète de déconnexion¹⁵.
- Plus de 90 % des jeunes adultes considèrent que les écrans affectent négativement leur bien-être général¹⁶.



Pour Isabelle Bradette, professeure au Département de médecine de famille et de médecine d'urgence à l'Université de Sherbrooke, « mieux comprendre les bienfaits de la nature sur la santé a également du bon pour la planète, [car] les gens qui ont un contact plus sentimental, plus émotionnel avec la nature vont développer des comportements plus pro-environnementaux, donc des comportements plus écoresponsables¹⁷ ».

C'est là une réflexion juste et pertinente qui encourage les jeunes à établir un lien spécial avec la planète qu'ils et elles habitent tout en bénéficiant des nombreux bienfaits que leur apporte la nature. La nature n'est jamais bien loin.

Consignes

Créer une œuvre d'art éphémère collective qui met de l'avant la singularité de chacune et chacun et leur façon propre de se ressourcer.

Qu'est-ce que l'art nature ou *land art* ?

Le concept est simple: c'est faire de l'art dans la nature, avec des éléments que celle-ci met à notre disposition. C'est créer des œuvres éphémères avec des matériaux trouvés sur place dans l'environnement. Cette combinaison de l'art et de la nature est présente depuis toujours chez les Premières Nations. Dans une perspective contemporaine, le courant artistique nommé « land art » a émergé aux États-Unis dans les années 1960.

Pour animer l'activité d'art nature, il vous faudra...

- 1 Organiser une sortie de groupe à l'extérieur: déterminer une date, une heure et un site pour la réalisation des projets artistiques (ruelle, cour d'école, forêt, parc, plage, rive du fleuve...);
- 2 Prévoir un appareil photo ou un téléphone intelligent pour immortaliser les œuvres éphémères créées.

Le saviez-vous ?

En plus d'être absolument bénéfique pour la santé humaine, un plus grand contact avec la nature contribuerait à la santé de notre planète.



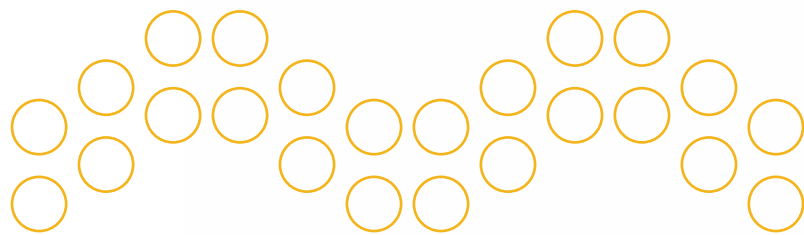
¹⁴ INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL. *Le contact avec la nature réduit le stress et l'anxiété*, <https://www.icm-mhi.org/fr/salle-presse/nouvelles/contact-avec-nature-reduit-stress-et-lanxiete>.
¹⁵ CAPSANA. *Faits saillants – Les écrans et les jeunes au Québec 2024*, https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2024/05/PAUSE24-faits-saillants_les-ecrans-et-les-jeunes-2024.pdf.
¹⁶ PAUSE. *Évaluation de l'usage des écrans par les ados: pas qu'une question de temps!*, <https://pausetonecran.com/evaluation-de-lusage-des-ecrans-par-les-ados-pas-quune-question-de-temps/>.
¹⁷ ST-ONGE MARCHAND, Annie. *Passer du temps en nature sur ordonnance médicale?*, <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/51353>.

Étapes de réalisation de l'activité

1 Délimiter l'espace

Avant d'amorcer l'activité, délimiter l'espace dont disposera chaque personne pour faire sa création. L'addition des créations individuelles donnera une réalisation collective unique, une mosaïque, qui prendra la forme, par exemple, d'un serpent, d'une frise, d'un cercle, d'un triangle ou autre. On travaillera donc sur deux plans : esthétique (la beauté, la forme) et symbolique (l'union des forces et la mise en valeur de la nature).

Par exemple :



Activité brise-glace : la roue de la recharge

Un élément « ressourçant » devrait te faire du bien, te reposer, te recharger, te faire plaisir, te donner de l'énergie. Les sources du ressourcement sont personnelles à chacune et chacun, elles ne sont pas forcément les mêmes pour tout le monde, elles ne nous parlent pas de la même façon de l'une à l'autre. L'important, c'est que cette source ait un effet bienfaisant sur toi, qu'elle recharge ta batterie et que tu le sentes !

- Inviter les jeunes à se mettre en cercle.
- Poser la question suivante : « Qu'est-ce qui te fait du bien, te fait sentir bien ressourcé-e, rechargé-e ou reposé-e ? »
- Une personne du groupe nomme quelque chose qui la ressource (p. ex. : le dessin).
- Toutes les autres qui se reconnaissent dans le dessin avancent d'un pas. Une fois qu'on en a eu une vue d'ensemble, elles reprennent leur place dans le cercle.
- À son tour, une deuxième personne dit ce qui la ressource (p. ex. : le basketball entre ami-es), et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait pris la parole.

2



3 L'activité qui me ressource

En groupe :

- Chacun-e choisit une activité qui le ou la ressource (la réponse peut être ou ne pas être la même que dans l'activité brise-glace précédente).
- On invite ensuite les participant-es à prendre le temps de penser à ce qu'ils ou elles ressentent pendant ou après avoir fait l'activité qui ressource. Si cela est souhaité, un partage de cette réflexion peut ensuite se faire avec le groupe.

L'inspiration de la nature

En groupe :

- Se familiariser avec l'environnement autour de soi. Prendre un moment pour regarder les formes, les couleurs, écouter les bruits, sentir les odeurs...
- Trouvez-vous dans cet environnement quelque chose qui vous rappelle l'activité « ressourçante » que vous avez nommée à l'étape 3 ? Si oui, quels sont ces éléments ? Les couleurs ou plutôt les textures ? Les sons ? Les formes ? L'espace ? Autre chose ?

Chaque jeune va ensuite chercher les matières qui l'inspirent pour représenter en art nature son activité ressourçante — branchages, pierres, feuilles, fleurs, herbes, pommes de pin, baies ou fruits, mousses, lichens, neige, glace...

- Si vous le souhaitez, vous pouvez orienter les jeunes vers des matériaux en particulier.

5 Créer de l'art éphémère

- Une fois la cueillette terminée, chacun-e se rend à son espace de création et entame sa réalisation avec ce qu'il ou elle a ramassé. Le résultat peut être figuratif ou abstrait.

✪ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- PAUSE. Pour un usage des écrans qui nous fait du bien, <https://pausetonecran.com>
- S'émerveiller et s'émuvoir, le remède d'Hubert Reeves pour la planète | Radio-Canada

Retour en groupe

- Inviter les participant-es à présenter leur création au groupe.
- Regarder la mosaïque. À quoi vous fait-elle penser ? Le résultat vous surprend-il ? Y trouve-t-on des choses qui se ressemblent ?
- Qu'avez-vous pensé de l'activité ? Posait-elle des défis ? Des étapes vous étaient-elles faciles ?
- Vous a-t-elle ressourcée ? Pourquoi ?

7 Immortaliser et partager l'expérience

Comme les créations d'art nature sont éphémères, peut-être voudrez-vous prendre le temps de photographier la mosaïque pour l'immortaliser dans son ensemble et ses parties ?

Et, si vous le souhaitez, partager vos photos d'art nature avec nous ? On aimerait beaucoup ! Que la réalisation soit individuelle ou collective, vous pouvez nous la transmettre par courriel à : relationspubliques@mouvementsmq.ca

Ou la déposer directement sur Instagram à : [@projetsjeunessemq.ca](https://www.instagram.com/projetsjeunessemq.ca) avec le #ConnexionAuVivant

en ajoutant ce que vous avez pensé de l'activité et en indiquant celles des activités qui ont été choisies pour être représentées en art nature.





EN GROUPE

COMPLICITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES



Activité

- Type** : Atelier
- Public cible** : Jeunes de tous âges et adultes de différentes générations
- Objectifs** : Favoriser le partage de connaissances et cultiver les liens par une activité ressourçante entre des personnes de différentes générations
- Durée** : 1 à 2 heures
- Matériel requis** : Selon les activités qui seront choisies (cuisine, jardinage, art, sport, etc.)

Mise en contexte

« Lorsque les individus d’une communauté sont en lien et se comprennent, ils ont un meilleur sens de qui ils sont en tant que communauté et sont en mesure d’agir ensemble sur leur avenir¹⁸. » Les activités intergénérationnelles permettent de créer ou de renforcer des liens riches en partage. Chaque personne apprend de l’autre. Ce type d’interaction est aussi l’occasion de poser un regard neuf sur les autres générations et de s’ouvrir aux imprévus.

En contexte intergénérationnel, on observe chez les jeunes plusieurs bienfaits. Être en lien avec une personne aînée peut renforcer la confiance en soi puisque le ou la jeune qui aide ou est aidé-e, qui écoute ou est écouté-e, se sent valorisé-e et inclus-e socialement, ce qui augmente son estime de soi. Cela entraîne aussi une plus grande facilité à lire et à écrire, de meilleurs comportements en classe, une plus grande motivation à apprendre et, même, un appui au développement de l’identité¹⁹.

Chez les aînés-es qui participent à des activités intergénérationnelles, on remarque une augmentation de la confiance en soi et de l’estime de soi ainsi que des bienfaits cognitifs, et une diminution de l’anxiété. Elles sont l’occasion d’exprimer sa créativité, d’améliorer sa qualité de vie et d’en tirer plaisir, d’élargir son cercle intime en tissant des liens nouveaux et autres, d’apporter sa contribution à la communauté doublée d’un sentiment d’utilité et de réalisation²⁰.

18 FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA. *Les bénéfices de l’intergénérationnel*, <https://faafc.ca/initiatives/intergenerational/coffre-a-outils/les-benefices-de-lintergenerational/>.

19-20 GUÉNETTE, Maryse. « S’adonner à des activités intergénérationnelles: que du bon! », *Cent degrés*, https://centdegres.ca/ressources/s-adonner-a-des-activites-intergeneracionnelles-que-du-bon?utm_source=dialoginsight&utm_medium=email&utm_campaign=B5257&oft_id=2941044&oft_k=RBmP0WjM&oft_lk=dlGxDe&oft_d=638211518102700000.

Consignes

Individuellement

L’activité que nous proposons ici peut être menée avec une personne de notre entourage d’une génération différente de la nôtre.

- Tout d’abord, je me demande ce qui me ressource.
Quelle est l’activité que j’aime faire, qui me donne de l’énergie, me fait du bien ? Dessiner, lire un manga ou une BD, jouer au basketball ou à la pétanque, tricoter, écouter ma musique préférée...
- J’essaie ensuite de me trouver un ou une partenaire.
Y a-t-il autour de moi une personne d’une autre génération que la mienne avec qui je pourrais partager cette activité ? Si je crains que cette personne n’y connaisse rien, je pourrais la lui faire découvrir.
- Puis, je prévois un moment pour faire cette activité.
Je peux contacter la personne choisie pour lui dire mon désir de faire avec elle une activité que j’aime. On se fixe enfin un moment pour passer à l’action.

Une prochaine fois, ce sera peut-être cette personne d’un autre âge que le mien qui me fera découvrir à son tour une activité qui lui plaît!

Collectivement

Si vous travaillez dans un OSBL ou auprès des jeunes, pourquoi ne pas mettre sur pied un évènement ou un projet intergénérationnel en partenariat avec un organisme pour aîné-es de votre quartier ou région? Peut-être existe-t-il déjà des activités intergénérationnelles dans votre quartier?

- Réunir des jeunes et des aîné-es dans un même lieu.
- Demander aux personnes présentes de nommer une activité qui les ressource, recharge leur batterie et leur fait du bien. Pour lancer l’activité, on peut reprendre l’activité brise-glace présentée précédemment dans la section « Pour une connexion au vivant ».
- Inviter les participant-es à se réunir en dyades, selon les champs d’intérêt exprimés, pour découvrir l’activité de l’autre. Les membres des dyades peuvent à leur tour s’interchanger pour faire de nouvelles découvertes.
- Prévoir un moment et un lieu où les activités se dérouleront.
- Faire un retour sur la manière dont ce partage intergénérationnel a été vécu par chacune des personnes participantes.



VOLET ADULTES



EN SOLO

LES SUPER POUVOIRS, C'EST DU CINÉMA



Activité

- Type** : Réflexion personnelle
- Public cible** : Population adulte
- Objectifs** : Amener les personnes participantes à réfléchir aux motivations qui entretiennent leur besoin de performance et les sensibiliser à l'importance des pauses mentales
- Durée** : 20 minutes
- Matériel requis** : Crayon et papier

21 MINART, Audrey. «Être partout, tout le temps, tout de suite: les risques de l'hyperconnexion», *Le Cercle psy*, (24), 2017, https://www.scienceshumaines.com/etre-partout-tout-le-temps-tout-de-suite-les-risques-de-l-hyperconnexion_fr_37916.html.

22 RADIO-CANADA – ICI TÉLÉ. *Santé et stress lié au travail selon Sonia Lupien*, <https://ici.radio-canada.ca/tele/blogue/2034704/maladie-travail-neuroscientifique>.

23 TOU GO. *Ralentir pour mieux vivre*, <https://montougo.ca/se-sentir-bien/prendre-soin-de-soi/ralentir-pour-mieux-vivre/>.

24 KHALFALLAH, Zeineb. «Niksen: l'art de ralentir sans culpabiliser», *Groupe entreprise en santé*, <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/lire-ce-blogue/copie---niksen-l-art-de-ralentir-sans-culpabiliser>.

Mise en contexte

La performance peut nous apporter la satisfaction, la reconnaissance de nos pairs, la valorisation. Mais dans notre société, être une personne performante peut vite devenir grisant et donner envie d'en faire toujours davantage. L'égo peut gonfler, laisser de moins en moins de place aux prises de conscience, à l'observation, à la vulnérabilité, à des moments de recharge énergétique, de repos.

Dans un monde de performance, la comparaison et la compétition sont des moteurs puissants. Les réseaux sociaux contribuent à accentuer la comparaison en nous inondant d'histoires de succès et de réalisations hors normes. On veut souvent exceller partout, dans tout, être une super personne — super parent, super employé-e, super conjoint-e, super ami-e, etc. Est-ce vraiment possible et réellement productif d'être **super** dans tout à la fois et en tout temps?

Plusieurs croient avoir développé un super pouvoir pour y arriver et optimiser leur temps: **le multitâche**.

Certaines personnes ont besoin de faire plus d'une chose à la fois pour se concentrer. Par exemple, lire tout en écoutant de la musique. Par contre, pour beaucoup d'autres, s'éparpiller dans diverses tâches à la fois épuise leur cerveau puisque celui-ci ne serait pas conçu pour le multitâche. Selon Thierry Baccino, chercheur en psychologie cognitive au laboratoire Cognitions humaine et artificielle de l'université Paris VIII, «lorsque nous croyons réaliser plusieurs tâches simultanément, nous faisons en fait du *switching*, c'est-à-dire que nous passons très rapidement d'une tâche à l'autre, [puisque] nous ne pouvons réaliser qu'une seule tâche à la fois.» En fait, basculer sans cesse d'une tâche à l'autre nuirait plutôt à notre capacité de concentration. Travailler sur un dossier important tout en jetant un œil sur ses réseaux sociaux ou ses courriels en écoutant de la musique, en répondant à l'occasion à un texto ou en aidant les enfants à faire leurs devoirs, n'aiderait pas à se concentrer sur la tâche à accomplir, surtout si elle est complexe²¹.

Il est important pour notre cerveau que nous aménagions dans notre journée des espaces de repos mental où toute notre attention est concentrée sur **une seule chose**, quelle qu'elle soit: lire quelques pages d'un bon roman, dessiner, rédiger un courriel, faire du sport, bricoler dans l'atelier ou le garage, faire une promenade ou des mots croisés, ou même regarder notre série télé préférée. La neuroscientifique et chercheuse Sonia Lupien parle de cet état de concentration intense et non fragmentée, l'**engagement cognitif** (*flow*), «un des remèdes qui aide notre cerveau à se reposer». Prendre une pause du stress et réduire la charge mentale²².

Ralentir notre rythme de vie et nous permettre des pauses «nous aide à prendre de meilleures décisions, à nouer des liens plus profonds avec les gens, à vivre des expériences significatives, tout en améliorant notre bien-être physique et mental²³».

Consignes

Prendre le temps de s'installer confortablement, de désactiver les notifications des appareils électroniques et de répondre aux questions suivantes.

1 Réflexion sur la performance

Comment définissez-vous la réussite personnelle? Quels sont vos critères pour mesurer votre performance?

2 Expérience du multitâche

À quel point êtes-vous enclin-e au multitâche? Quelles sont les tâches que vous essayez souvent de réaliser simultanément?

Lorsque vous jonglez avec plusieurs activités en même temps, remarquez-vous des effets négatifs ou positifs sur votre concentration ou votre bien-être?

3 Espace de repos mental

Vous arrive-t-il de faire une seule chose à la fois? Si oui, avec quelles activités le faites-vous?

Quels avantages ressentez-vous lorsque vous faites une seule chose à la fois? Cela influence-t-il votre niveau de stress et votre bien-être? Comment?

4 Une chose à la fois

Que souhaiteriez-vous mettre en place pour arriver, par moment, à ne faire qu'une seule chose à la fois?

5 Si vous le désirez, vous pouvez prendre le temps qui vous convient pour pratiquer le Niksen.

Niksen signifie littéralement en néerlandais «ne rien faire²⁴».

★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- Sonia Lupien, *Productivité ou affairément?*, <https://leanetneuros.com/2024/03/27/productivite-ou-affairement>



 EN SOLO

RESPIRER



Activité
Type : Atelier
Public cible : Population générale
Objectifs : Sensibiliser les personnes participantes aux bienfaits de la pause en leur faisant vivre une expérience de respiration calme
Durée : 15 minutes

Matériel requis : Le texte de la respiration dirigée ou la vidéo du Mouvement SMQ : *Prendre une pause pour respirer*


Mise en contexte

On respire tous et toutes machinalement, sans y porter attention. Respirer profondément en riant, en chantant, en courant ou encore en se concentrant sur sa respiration, ne serait-ce que quelques minutes par jour, peut contribuer à notre mieux-être.

La science reconnaît de nombreux avantages à la respiration profonde, c’est-à-dire lorsqu’on respire en gonflant le ventre. Elle améliore notamment l’oxygénation du corps, ce qui favorise le bon fonctionnement des organes et des muscles. En étirant le muscle du diaphragme, elle stimule également le système parasympathique, entraînant une diminution de la tension artérielle, du rythme cardiaque et des niveaux de stress²⁵.

Prendre une pause pour respirer, c’est faire preuve d’autocompassion* — une douce compagne à qui faire plus de place dans notre vie.

* Pour en savoir plus sur l’autocompassion, vous pouvez consulter les outils de notre astuce «S’accepter, c’est être soi-même ensemble» à: <https://mouvementsmq.ca/campagnes/saccepter>.

Consignes

Respiration dirigée (5 respirations) —
Cette activité peut se faire au début d’une rencontre ou lors d’une pause.

1.

Tamiser l’éclairage lorsque possible.
2.

Inviter les personnes participantes à éteindre leur téléphone.
3.

Les inviter à s’asseoir confortablement, le dos droit, les pieds posés à plat sur le sol, une main sur le ventre, l’autre sur la poitrine.
4.

Si on a choisi d’animer soi-même cette respiration dirigée, lire d’une voix calme, lente et posée le scénario qui suit:
- Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes.
 - Portez votre attention sur votre respiration.
 - Sentez l’air qui entre par vos narines et qui sort par votre bouche.
 - Inspirez profondément en gonflant d’abord le ventre puis la poitrine pour emplir vos poumons, et expirez doucement pour les vider.
 - Inspirez lentement par le nez pendant 4 secondes.
 - Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
 - Expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes (comme si vous souffliez dans une paille).
 - Inspirez 1-2-3-4.
 - Retenez 1-2-3-4.
 - Expirez 1-2-3-4-5-6.

Note pour la personne qui anime:
laisser les personnes poursuivre ce cycle durant 5 respirations.

- Respirez normalement.
 - Concentrez-vous uniquement sur le flux d’air entrant et sortant.
 - Prenez une dernière inspiration profonde.
 - Ouvrez doucement les yeux.
 - Remerciez-vous d’avoir pris ce temps pour vous.

Note pour la personne qui anime: Laisser assez de temps entre chaque intervention pour permettre aux personnes participantes de bien expérimenter leurs actions.

Échange (10 minutes)

Si l’idée vous convient, inviter les personnes participantes à échanger sur les bienfaits que l’exercice leur a procurés.

-  **Pour aller plus loin**
- <https://Etrebiendanssatete.ca>



25 DEMEURE, Yohan. «Des neuroscientifiques expliquent pourquoi il est bon de respirer profondément», Sciencepost, <https://sciencepost.fr/neuroscientifiques-expliquent-de-respirer-profondement/>.



EN
GROUPE

UNE PETITE DOSE DE VIVANT



Activité

Type : Atelier

Public cible : Personnes adultes

Objectifs : Offrir l'occasion aux personnes participantes de vivre une connexion avec la nature et d'en expérimenter les bienfaits

Durée : 60 minutes

Matériel requis : Appareil photo numérique ou téléphone cellulaire

Mise en contexte

Nul besoin d'entreprendre une excursion de trois jours en forêt pour retirer les bienfaits d'un contact avec la nature ! Des études démontrent que ces avantages peuvent même être générés par de toutes petites actions au quotidien — avoir un paysage comme fond d'écran, par exemple, verdir son intérieur avec quelques plantes, regarder des arbres par sa fenêtre, jardiner, installer des mangeoires à oiseaux sur le balcon, lire sous un arbre, faire un pique-nique au parc, etc.

Pour connaître les bienfaits que la nature peut vous apporter, voir « La nature, source de santé » de l'introduction du présent guide.

Nous vous invitons à consulter et partager la vidéo Prenez une pause pour faire du shinrin-yoku du Mouvement Santé mentale Québec.



Le saviez-vous ?

Dix arbres de plus autour de nous peuvent améliorer la perception que nous avons de notre état de santé comme si nous avions rajeuni de 7 ans²⁶ !

Et si on passait à l'action ?

Arbres Canada, une magnifique initiative ! <https://arbrescanada.ca/subventions-et-prix/subventions-darbres-communautaires/>.



Consignes

Lieu

Choisir tout d'abord un lieu à l'extérieur où vous vous rendez avec le groupe : un parc, un jardin, une ruelle, une forêt, le bord d'une rivière, une rue, etc.

Exploration visuelle

Inviter les personnes participantes à explorer leur environnement avec un appareil photo ou un cellulaire. Leur demander de rechercher des particularités de la nature : textures, couleurs, formes, structures ou autres qui les attirent. Il peut s'agir d'un flocon de neige, d'une feuille, d'un brin d'herbe, d'un oiseau. L'objectif n'est pas de prendre des photos parfaites, mais de capturer ce qui les touche.

Partage et discussion sur les bienfaits

Se rassembler après la séance de prises de vue. Chaque personne participante partage une ou deux de ses photos avec le groupe et dit ce que celles-ci représentent pour elle. Poursuivre la discussion sur les bienfaits de l'activité. Comment les personnes participantes se sont-elles senties en se branchant à la nature par la photographie ? Suggérer l'idée des possibles sensations de calme, d'émerveillement et de présence dans l'instant présent qui pourraient alors se produire.

★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>

²⁶ CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE – CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE SHERBROOKE. *Santé mentale verdoyante: Qu'est-ce que la santé mentale verdoyante*, https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/A_propos/Eclaireurs/infographie_santé_mentale_verdoyante__2_.pdf.

VOLET
AINÉ·ESEN
SOLO

ACCESSIBLE, MAIS PAS TOUJOURS DISPONIBLE



Activité

Type : Réflexion personnelle
Public cible : Population aînée
Objectifs : Sensibiliser les personnes aux bienfaits d'un ressourcement sans culpabilité
Durée : 15 minutes
Matériel requis : Crayon

Mise en contexte

Le temps est une ressource précieuse. En général, les personnes à la retraite sont perçues comme disposant de beaucoup de temps à combler.

À cette étape de la vie, il peut être ressourçant de s'engager auprès des autres, de se sentir utile, de sortir de sa routine et de briser l'isolement. Que ce soit par une implication politique, la garde des petits-enfants, la poursuite des activités professionnelles, le soin apporté à une personne malade, l'aide à un voisin pour la réalisation de travaux ou le bénévolat dans un organisme du quartier, les occasions de s'engager ne manquent pas, les sollicitations sont nombreuses.

Mais... quoi de plus légitime que vouloir aussi prendre une pause de ses engagements variés pour répondre à son besoin de se retrouver? Être disponible n'implique jamais l'obligation d'accepter en tout temps. Un refus n'est pas non plus synonyme d'égoïsme ou de détachement des autres. C'est tout simplement faire savoir que le temps qui m'est demandé, je l'utilise à ma guise pour donner de la place à ce qui me fait du bien et régénère mon énergie.

Consignes

Cocher les réponses qui correspondent le mieux à votre situation.

1 Je prends du temps pour...

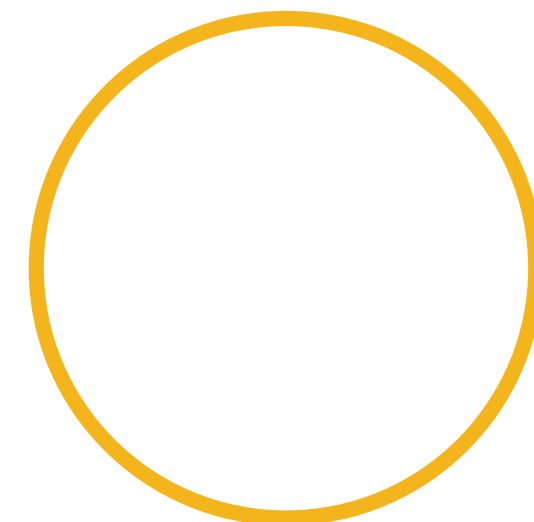
- ☐ sortir de ma routine
- ☐ relâcher la tension
- ☐ établir mes besoins et y répondre
- ☐ faire des choses qui me plaisent
- ☐ respirer profondément ou faire des exercices de respiration
- ☐ changer de rythme
- ☐ faire le plein d'énergie
- ☐ réduire mon stress
- ☐ rire et m'amuser
- ☐ créer et apprendre
- ☐ donner et recevoir
- ☐ créer des liens et entretenir ceux de mon cercle d'ami-es ou autres proches
- ☐ me débrancher des écrans et appareils électroniques
- ☐ faire la sieste.

★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>

2 Imaginons que ce cercle représente les heures de toute une semaine. Comme des pointes de tarte, diviser le cercle de façon à représenter le temps que vous consacrez habituellement aux activités suivantes :

- Activités professionnelles
- Liens familiaux
- Liens amicaux
- Implications sociales et bénévolat
- Soins de santé
- Tâches ménagères
- Soutien au bien-être d'une personne de mon entourage
- Ressourcement
- Autre : _____



La part de tarte allouée au ressourcement suffit-elle à recharger votre batterie?

3 Qu'est-ce qui m'empêche de prendre du temps pour moi?

- ☐ Mes responsabilités familiales et amicales
- ☐ Mes implications sociales
- ☐ Mon sentiment de culpabilité quand je dis non
- ☐ Mon environnement qui offre peu de ressources de divertissement
- ☐ Ma difficulté à me déplacer
- ☐ Mes ressources financières limitées
- ☐ Mon niveau d'engagement comme proche aidant-e
- ☐ Autre : _____

Quelles solutions pourriez-vous envisager pour vous offrir plus d'occasions de vous ressourcer?



SE FAIRE DU BIEN MUR À MUR



Activité

- Type** : Atelier
- Public cible** : Personnes âgées
- Objectifs** : Créer une murale collective permettant aux personnes de créer des liens tout en découvrant diverses formes de ressourcement et leurs bienfaits
- Durée** : 60 minutes
- Matériel requis** : Matériel d'art (crayons de couleur, pinceaux et peinture, papier de couleur, images tirées de magazines, colle, etc.) et grande bande de papier (ou feuilles de papier collées ensemble) pour former une murale.

Mise en contexte

On peut aimer faire de la photo, lire, mettre ses mains dans la terre lorsqu'on jardine, manger avec des ami-es, peindre, prendre soin de son animal de compagnie, se promener à vélo, pratiquer un sport, se lancer dans des activités inhabituelles comme sauter en parachute, ou autres. À chacun-e son type de ressourcement!

Qu'elle soit artistique, de plein air, sociale, ludique, spirituelle ou manuelle, l'important n'est pas tant l'activité en elle-même que l'effet positif ressenti.

Comment reconnaître ce qui contribue à notre ressourcement? Par tous ces petits moments du quotidien qui procurent calme, détente ou regain d'énergie, qui nous font perdre la notion du temps, brisent notre rythme, sont source de joie et de plaisir.

Il n'en tient qu'à chacune et chacun de trouver ce qui le ou la fait vibrer et de se laisser porter par le temps qui file sans même s'en rendre compte, agréablement!

Consignes

1. Demander aux personnes participantes de réfléchir à ce que signifie pour elles se ressourcer et au bien qu'elles en tirent. Les inviter à représenter leur ressourcement par un dessin, un texte ou un collage.
2. Leur proposer d'intégrer leur création à la murale et de présenter au groupe ce qui les ressource et les bienfaits qu'elles en retirent.
3. Si cela est possible, afficher la murale dans un lieu passant. À côté, sur le mur, on placera un cartel, petit carton informatif qui présentera comme dans les musées le titre de la production, les noms de ses créateurs et créatrices et l'activité dont elle est issue. Ce faisant, on souhaite susciter une réflexion chez les personnes qui la croiseront.

★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- Centre d'excellence sur la longévité.
<https://ceexlo.ca/2019/02/15/le-montreal-arts-et-longevite-lab/>



COMPLICITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES



* Cette activité est proposée dans le volet « jeunesse » du présent guide à la **page 18**.



VOLET TRAVAIL



EN SOLO

LES PAUSES AU TRAVAIL



Activité

- Type** : Réflexion personnelle
- Public cible** : Personnes salariées et gestionnaires
- Objectifs** : Amener les personnes à réfléchir à la façon dont sont perçues les pauses dans leur milieu de travail, aux enjeux qui freinent leur implantation et aux incitatifs à mettre en place pour les favoriser
- Durée** : 20 minutes (45 minutes si on ajoute un segment d'échange en équipe)
- Matériel requis** : Crayon et papier

Mise en contexte

Au Québec, la Loi sur les normes du travail demeure incomplète. Par exemple, une seule pause-repas non rémunérée est prévue après 5 heures d'un travail consécutif. Imaginons-nous faisant une tâche pendant 5 heures sans s'arrêter...

Une étude du Centre d'expertise en gestion de la santé et de la sécurité du travail de l'Université Laval²⁷ révèle que

depuis la pandémie, la semaine de travail s'est en moyenne prolongée de 3,3 heures. Avec le télétravail, le flou entre travail et vie personnelle impose à un nombre grandissant de personnes la connexion permanente et rend la conciliation travail-vie personnelle de plus en plus difficile à atteindre.

Des rapports récents soulignent même que nous faisons face à une « crise énergétique humaine²⁸ ». Les lourdes charges de travail et les longues heures entraveraient la capacité de nombreuses personnes à renouveler leur énergie.

Quand tout est urgence

Lorsque notre cerveau devient prisonnier de l'urgence, on a tendance à faire preuve de plus de rigidité, de plus de jugement négatif et de moins d'ouverture à l'égard d'autrui. Le manque de temps affecte notre capacité d'accueil et d'ouverture à l'autre.

Dans une culture entrepreneuriale comme la nôtre, on a l'impression que les pauses sont chronophages, qu'elles nous font perdre notre temps et qu'elles réduisent notre niveau de performance et de productivité. Une méta-analyse menée par des chercheurs et chercheuses de l'université Simon Fraser (SFU) n'a pourtant constaté aucune diminution significative des performances lorsqu'une pause était insérée entre les tâches. Au contraire, les recherches consultées révèlent plutôt que les pauses au travail, ne serait-ce que de 10 minutes, seraient bénéfiques tant pour le bien-être de l'employé-e que pour sa productivité et sa créativité²⁹. Et de telles observations appuyées se confirment de recherche en recherche, année après année.

Consignes

Répondre aux questions qui suivent. Nous vous suggérons de partager vos réflexions avec vos collègues.

Culture de l'organisation et culture personnelle

Comment percevez-vous les pauses ?

Comment, d'après vous, les pauses sont-elles perçues dans votre milieu de travail ?

Obstacles

Quels sont les principaux obstacles à la prise de pauses dans votre milieu de travail ? Sont-ils d'ordre personnel, organisationnel ou systémique ?

Est-il possible actuellement de contourner certains de ces obstacles ? Si oui, que pourriez-vous faire pour y arriver ?

Appuis

Quels sont les principaux appuis qui encouragent la prise de pauses dans votre milieu de travail ? Sont-ils personnels, systémiques ou organisationnels ?

Bienfaits des pauses

Il existe 3 types de pauses* en contexte du travail : **physique**, qui permet par le mouvement de réduire les tensions musculaires et la fatigue mentale ; **psychique**, qui a les mêmes effets que la précédente, mais se produit par le déplacement de la pensée vers autre chose que le travail, le rire, le regard tourné vers l'extérieur ; et **sociale**, par la création de liens, la rencontre autour d'un café, les échanges ou discussions, etc.

* Pour en savoir plus sur les pauses, vous pouvez consulter nos outils Prenez une pause, dégagez votre esprit et Prendre une pause, ç'a du bon !

Lorsque vous prenez une pause, de quel type s'agit-il ?

En ressentez-vous des bienfaits ? Si oui, lesquels ?

Un premier pas

Employé-es et gestionnaires, quel premier pas pourriez-vous faire ensemble, dès demain, pour améliorer la culture des pauses au travail ?

★ Pour aller plus loin

- <https://etrebiendanssatete.ca>
- Mouvement Santé mentale Québec. *Prendre une pause ç'a du bon!*, https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2022/07/2014_depliant_final.pdf.
- Groupe entreprises en santé. *Lauréats 2024: portrait de CMP solutions mécaniques avancées*, <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/lire-l-article/laureats-2024-portrait-de-cmp-solutions-mecaniquesavancees>
- Santé magazine, *Comment se ressourcer efficacement en restant chez soi*, <https://www.santemagazine.fr/beaute-forme/comment-se-ressourcer-efficacement-en-restant-chez-soi-1786666>.

27 GOYER, Maude. « Les dangers du surmenage », *La Presse*, <https://www.lapresse.ca/affaires/2024-04-23/vie-au-travail/les-dangers-du-surmenage.php>.

28 COLLECTIVE ExIQ REPORT. *Why women are so tired?*, https://docs.wixstatic.com/ugd/92f44e_fa4a3a6b428d40139a65ddfb19c82f79.pdf?index=true.

29 ALBULESCU, P., MACSINGA, I., RUSU, A., SULEA, C., BODNARU, A., TUDOR TULBURE, B. « "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance », *PLOS ONE*, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0272460>.



EN GROUPE

RIRE POUR INNOVER



Activité

- Type** : Atelier
- Public cible** : Personnes en emploi et gestionnaires
- Objectifs** : Favoriser l'énergie créative et les liens sociaux dans un contexte de rire et de lâcher-prise
- Durée** : 15 minutes
- Matériel requis** : Aucun

Mise en contexte

Dans un contexte organisationnel, l'innovation et les idées créatives sont souvent recherchées. Certaines actions, certains comportements peuvent aider à les stimuler.

Le lâcher-prise

Les moments de lâcher-prise seraient très propices à la création d'idées qui sortent du cadre. Vous est-il déjà arrivé de prendre une douche, aller marcher avec le chien et avoir soudainement une idée géniale ou une solution à un problème, un tracas ?

Des recherches menées depuis plus d'une décennie suggèrent que ces moments d'illumination créative surviennent souvent lorsque nous effectuons des tâches habituelles qui ne demandent pas de réflexion intense, lorsqu'on laisse nos pensées vagabonder et s'entremêler. Ce sont précisément de tels moments qui feraient émerger les nouvelles idées³⁰.

Un cerveau prisonnier de l'urgence des tâches à accomplir peut difficilement être créatif ou novateur. Suspendre une tâche qui pose problème pour donner à notre esprit la possibilité de s'aérer et mijoter augmente les chances

de trouver une idée ou une réponse qui ne serait pas apparue autrement.

Ces moments de lâcher-prise n'ont pas à être longs : le temps de boire un thé, de discuter avec un-e collègue, d'aller faire une marche ou encore de gribouiller dans un cahier, et ça peut y être ! Stimuler le processus créatif à l'origine de l'innovation demande un temps pour rêver. Cela n'est évidemment possible que dans un milieu de travail flexible et ouvert à de telles pauses.

L'humour

Un autre élément qui peut stimuler la créativité est l'humour. Le rire possède bien des avantages sur le plan individuel. Il permet en particulier d'évacuer le stress par la sécrétion des endorphines qui réduisent la production d'adrénaline. Nos muscles peuvent alors se détendre et notre cerveau, s'oxygéner.

L'humour s'exprime dans nombre d'attitudes et d'aptitudes recherchées dans les organisations. Il dénote une volonté de se rapprocher de l'autre et fait appel à l'humilité, l'authenticité et l'audace. Il nous en apprend beaucoup sur nous-mêmes et sur les autres³¹.

Les vertus de l'humour sur le plan organisationnel sont grandes. Il peut, par exemple, contribuer au développement des liens sociaux et de la solidarité. Il peut aussi stimuler la créativité, l'esprit d'équipe et les solutions non conventionnelles, et envisager les problèmes sous un nouvel angle. En plus, il peut faciliter la discussion sur des sujets délicats.

Consignes

- Contexte : une rencontre d'équipe en présence ou virtuelle
- Présenter une tâche qui pose actuellement problème ou dont la solution nous fait défaut.
- Inviter les membres de l'équipe à lancer spontanément toute idée ou solution qui leur vient à l'esprit, qu'elle leur semble loufoque, farfelue, irréaliste ou autre, soit par tour de table ou par remue-ménages.

On gagne à intégrer une petite pause ludique dans nos processus formels de résolution de problèmes. Elle aboutit souvent à une idée originale qui saura répondre à nos besoins.



★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- Faculté de médecine, Université Laval, *Santé avec Sonia Lupien: boîte à outils pour un été sans stress!* <https://medecine.umontreal.ca/2016/06/15/8-conseils-ete-stress>
- Passeport Santé, *10 bienfaits du rire pour notre santé*, <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-bienfaits-rire-sante>
- École des dirigeant-es, HEC Montréal, <https://ecole-dirigeants.hec.ca/blogs/actualites/lecole-des-dirigeants-hec-montreal-et-lecole-nationale-de-lhumour-drolement-serieux>
- École des dirigeant-es, HEC Montréal, <https://ecole-dirigeants.hec.ca/products/integrez-l-humour-en-gestion-une-cle-insoupconnee-du-bien-etre-et-de-l-engagement?srsId=AfmBOoqHr6Tqhs4cw4JJGLof08WJFpwIKqQrKRmVXWO5CvbhgrSe2cf&variant=48123569996058>

30 COLINO, Stacey. « Pourquoi les bonnes idées viennent sous la douche : ce que dit la science », *National Geographic*, <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/pourquoi-les-bonnes-idees-viennent-sous-la-douche-ce-que-dit-la-science>.

31 NORMANDIN, François. « Les bienfaits du rire au bureau », *HEC Montréal – Gestion*, <https://www.revuegestion.ca/les-bienfaits-du-rire-au-bureau-0>.

VOLET SOCIAL

SALUTATIONS À NOS ZONES DE RECHARGE QUOTIDIENNES



La relaxation est un sujet qui nourrit nombre de livres, de pages de magazines, de publicités sur le Web et à la télévision. Tant et si bien qu'une industrie du ressourcement, très lucrative, on s'en doute, s'est développée dans le paysage québécois! Elle va des cours de relaxation à la visite au spa, du nécessaire VUS pour nous amener à la montagne au resto en bonne compagnie, de l'abonnement à la salle d'entraînement au voyage au bout du monde.

Pourtant, se ressourcer peut tenir à de toutes petites choses qu'on tient parfois pour acquises, dont on oublie de reconnaître la pleine valeur. Comme... savourer son café à petites gorgées le matin, lire un bon livre, aller pêcher, téléphoner à une personne qu'on aime, regarder la nature par la fenêtre, chanter au volant de son vélo ou sous la douche, courir sous une pluie chaude d'été et sauter dans les flaques en rigolant, faire garder les enfants pour aller au cinéma. Nombre de communautés offrent aussi des services ou des événements à moindre coût, tels les haltes-garderies communautaires, les cafés-rencontres, les expositions ou les spectacles dans les maisons de la culture, les bibliothèques, les festivals et autres.

En somme, se ressourcer, c'est donner une place à tous ces petits moments qui cassent le rythme, nous sortent de nos tâches ou obligations, nous font du bien. Et c'est en être conscient-e et reconnaissant-e.

Et vous, quelles sont vos zones de recharge?

1

2

3

Reconnaître ce qu'il y a de bon active les régions cérébrales qui sécrètent la dopamine et la sérotonine. Ces composés organiques stimulent les sentiments de joie et de motivation et réduisent le stress. Rien de moins.

* Pour en savoir plus sur la gratitude, vous pouvez consulter les outils de notre astuce «Agir pour donner du sens» à <https://mouvementsmq.ca/campagnes/agir/>.



ÊTRE UN PARENT SUFFISAMMENT BON³² !



Même s'ils existent à certains niveaux, les services de répit sont largement insuffisants pour les aidant-es, les parents, les personnes vulnérables financièrement et toutes ces autres qu'on vous laisse ajouter.

Sous toutes ses formes, le répit doit être soutenu socialement, enrichi par les ami-es, les collègues, les voisin-es, les familles. Un esprit de communauté est alors créé³³. Gardons aussi en tête celui, important, qu'on s'offre à soi-même dans un esprit d'autocompassion³⁴.

Un constat se forge peu à peu une place dans la société : être parent est de plus en plus épuisant.

Une étude, réalisée par la American Psychological Association (APA) auprès de 3185 adultes, révélait en 2023 que :

41 % des parents se sentaient la plupart du temps « tellement stressés qu'ils ne pouvaient pas fonctionner ».

Seulement **20 %** des non-parents ressentaient la même chose³⁵.

Les psychologues parlent désormais d'*épuisement parental*, comme on le fait de l'épuisement professionnel. Le phénomène n'est pas nouveau bien que « le contexte social actuel le favorise³⁶ ». Aujourd'hui, les parents essaient de se conformer aux innombrables injonctions de la meilleure parentalité – le sport, la socialisation, l'alimentation, le temps parent-enfant, etc. – « tout ça en ayant une conscience aigüe que leur comportement déterminera, dans une certaine mesure, l'adulte que deviendra leur rejeton³⁷ ». Les pressions pour être à la hauteur de ce que les spécialistes de l'enfance recommandent sont immenses – même si ces recommandations se contredisent parfois, changent rapidement ou sont issues d'un seul champ d'expertise. S'y ajoute l'exigence d'être de niveau avec les images et les commentaires d'autres parents, qui prolifèrent sur les réseaux sociaux.

On ne s'en étonnera pas : toute cette surinformation et tous ces objectifs inatteignables peuvent aisément entraîner un sentiment d'échec³⁸. Et puis, avec la pandémie et le déve-

loppement du travail à la maison est apparu un nouvel enjeu : lorsqu'un enfant est malade, on le garde à la maison, mais sans prendre congé du travail comme on pouvait auparavant le faire. La double exigence du soin à l'enfant et des tâches professionnelles engendre la culpabilité, le stress et la frustration. La reprise de congés et les congés maladie parentaux peuvent réduire cette charge parentale.

Pensons au retour vers soi, à la reprise de pouvoir, la possibilité de répondre aux besoins des enfants et non à toutes les attentes sociétales, la déconnexion de toutes ces pages de réseaux sociaux qui nourrissent la comparaison plutôt que les choix éclairés selon la réalité de chacune et chacun — de réelles et envisageables pistes. Les moments de répit et de ressourcement doivent être prévus. En 2024, lors de son *Forum Ensemble — Partageons les pratiques optimales pour prévenir la négligence de la petite enfance*, l'organisme communautaire Répit Providence soulignait l'importance de la prévention : « Prendre soin des parents, leur offrir des services de soutien, prévenir leur épuisement, ça fait partie de l'équation pour protéger les enfants³⁹. »

NOURRIR LES LIENS



Combien de fois dans les derniers mois, voire depuis des années, avez-vous dit « **Je n'ai pas le temps** » ?

« Je n'ai pas eu le temps d'appeler ou d'aller voir ma mère. »

« Ça fait une éternité que je veux inviter des ami-es à la maison, mais je n'ai pas le temps. »

« J'ai un nouveau voisin, une nouvelle collègue, mais je n'ai pas eu le temps de l'inviter à prendre un café. »

Les humains sont des êtres fondamentalement sociaux. Les relations qu'on entretient avec les autres tout au long de la vie ont un effet réel et positif sur la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Être entouré-e, se rassembler, partager des moments ensemble, c'est ressourçant pour beaucoup d'entre nous. Les liens agissent aussi comme un filet de sécurité dans les moments plus exigeants. Lorsqu'on traverse une crise, petite ou grande — une maladie, une peine d'amour, un moment de tristesse, la perte d'un-e proche ou même un déménagement —, il peut être essentiel de se sentir épaulé-e.

Entretenir les liens — familiaux, amicaux, professionnels, sociaux — demande du temps, un véritable défi dans une société comme la nôtre où tout va de plus en plus vite. Les relations qu'on ne prend pas le temps de nourrir peuvent parfois finir par s'étioler. Se ressourcer peut donc consister

à prendre le temps d'entretenir ces liens qui nous font sentir rechargé-e et soutenu-e, d'évoluer avec ces êtres chers.

Les liens sociaux peuvent contribuer à répondre à plusieurs défis actuels. Dans un climat de changement perpétuel, les liens sont importants et vont le devenir de plus en plus. La solidarité est une base solide et nécessaire pour transformer les choses, traverser les crises climatiques et sociales, les conflits armés, pour lutter contre les inégalités et les injustices. À travers les âges, ce ne sont pas les humains les plus forts ou les plus rapides qui ont survécu, mais bien ceux et celles qui sont arrivé-es à s'organiser en société et à mettre leurs savoirs et leurs efforts en commun, ceux et celles qui sont arrivé-es à tisser des liens, à réfléchir et à agir ensemble.

* Pour en savoir plus sur l'importance de créer des liens, vous pouvez consulter les outils de notre astuce « Créer des liens et être bien entouré-es » à <https://mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens/>.

Visiter <https://espacemuni.org/programmes/participation-citoyenne/voisins-solidaires/>

32 Inspiré de Donald Woods Winnicott, pédiatre et psychanalyste, auteur du concept « Good enough mother » (« mère suffisamment bonne »).

33 Inspiré de l'initiative Voisins solidaires, <https://espacemuni.org/programmes/participation-citoyenne/voisins-solidaires/>.

34 VEZEAU, Claudia. « Le droit au répit », *Groupe entreprise en santé*, <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/lire-ce-blogue/le-droit-au-repit-1>.

35 RADIO-CANADA – INFO. *Est-il plus difficile d'être parent aujourd'hui que par le passé?*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2101352/mere-pere-parents-enfants-stress-sante?partageApp=applInfoIOS&accsVia=partage>.

36-37-38 DUBÉ, Catherine. « Quand la course à la perfection fait craquer les parents », *L'actualité*, <https://lactualite.com/societe/quand-la-course-a-la-perfection-fait-craquer-les-parents/>.

39 RÉPIT PROVIDENCE – MAISON HOCHELAGA-MAISONNEUVE. *Forum 2024*, <https://www.repitprovidence.com/fr/forum-2024>.



RALENTIR POUR NOTRE PLANÈTE



C'est un fait, la planète ne va pas bien. Le rythme effréné dans lequel nous évoluons met beaucoup de pression sur la santé physique et mentale des individus. Il influence aussi la santé sociale et celle de notre planète dont on abuse des ressources pour répondre à ce qui, finalement, devient nos impératifs de production et de consommation.



* Nous vous invitons à consulter et partager la vidéo Ralentir pour consommer autrement du Mouvement SMQ.

La vitesse ou la précipitation, qui nous est souvent imposée par la société, peut nous mener à adopter des comportements de surconsommations dont l'empreinte écologique est lourde. La consommation est perçue comme une récompense, notre dopamine s'active, on en veut encore davantage.

On manque de temps pour magasiner ou faire l'épicerie et choisir au mieux en tenant compte du rapport qualité prix? Il est plus facile de commander, de se faire livrer, ce qui a un impact important sur les commerces, les emplois et les achats locaux. Plus c'est rapide, mieux c'est. Nos électroménagers, nos ordinateurs, nos téléphones

ont trop souvent des dates de péremption programmées, il faut moins de temps pour les changer que pour les réparer — quand ils se réparent! La précipitation, on la retrouve aussi dans la production de nouveaux appareils électroniques toujours plus performants, ce qui nous incite à vouloir suivre le rythme, être à jour, posséder toujours la dernière version.

Vivre dans la culture du « toujours plus » accroît les inégalités sociales et la pression sur les personnes les plus vulnérables. L'inégalité entre les groupes peut engendrer un besoin d'exhiber son statut (qu'il soit ou non conforme à la réalité), sans quoi on ressent de la honte, on craint d'être rejeté-e, de ne pas être à la hauteur. Comme il est très difficile d'aller à contre-courant, de tels sentiments peuvent mener certains individus à faire des choix financiers irréalistes. Sébastien Bohler, neurobiologiste, journaliste, conférencier et écrivain intervenant dans les domaines reliés aux neurosciences et à la psychologie, écrit dans *Le Bug humain* qu'on doit rééduquer notre cerveau pour nous affranchir des automatismes.

De son côté, Jean-Pierre Després, professeur au département de kinésiologie de l'Université Laval et directeur scientifique du Centre de recherche en santé durable VITAM, écrit: « On a construit une société qui est incompatible avec la santé humaine. » Il ajoute: « C'est clair que la santé humaine est intimement liée à la santé planétaire et il faut vraiment être bouché de partout pour ne pas réaliser que la planète ne va pas bien⁴⁰. »

Dans l'optique de garder l'espoir vivant, gardons en tête ce que disait l'astrophysicien Hubert Reeves: « Il n'est jamais trop tard. Quand on dit qu'il est trop tard, c'est parce qu'on prétend connaître l'avenir⁴¹. » Il constatait que les gens se mobilisaient pour que l'information se propage. Un sentiment d'urgence se répandait, ce qui pourrait avoir des conséquences positives sur nos manières de vivre, donc sur la planète.

Agir, se mettre en action, nous donne du pouvoir et de l'espoir. Pourquoi ne pas tenter cet *agir* individuellement, collectivement et socialement? Ralentir, prendre le temps de s'émerveiller de la nature qui nous entoure et développer un sentiment d'appartenance à ce qui est plus grand que nous pourrait bien être l'une des clés vers l'action⁴². Pour Sébastien Bohler, « Amener notre niveau de conscience à un niveau comparable à notre intelligence sera sans doute un enjeu de premier plan pour l'avenir de notre planète⁴³. »



40 CÔTÉ, Mélanie. « "On a construit une société qui est incompatible avec la santé humaine" » *Le Quotidien*, <https://www.lequotidien.com/actualites/2023/09/15/on-a-construit-une-societe-qui-est-incompatible-avec-la-sante-humaine-IMAKANWYVVHF3CDIBK3P7PK2KM/>.

41-42 LEBLANC, Étienne. « Analyse: S'émerveiller et s'émouvoir, le remède d'Hubert Reeves pour la planète », *Radio-Canada Info*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2019834/remede-hubert-reeves-planete-emerveiller-climat-beaute#:~:text=Plaidoyer%20pour%20l%27C3%A9merveillement&text=Ses%20grands%20talents%20d%27C3%A9crivain,couleurs%20du%20grand%20tableau%20naturel>

43 BOHLER, Sébastien. *Le Bug humain: Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher*, Paris, Éditions Robert Lafond, 2019, p. 233.



UN PREMIER PAS



Chaque grand changement est le fruit d'une somme de petites actions, de petits pas. Ensemble, on peut réinventer notre rapport au temps et créer une société où chacune et chacun a la possibilité de s'épanouir sans sacrifier sa santé ou celle de son environnement. Et vous ?

QUELS PETITS OU GRANDS GESTES POURRIEZ-VOUS POSER POUR FAVORISER LE CHANGEMENT ?

1 Promouvoir la pause au travail

- Sensibiliser vos collègues et votre employeur à l'importance des pauses pour la santé et la productivité — organiser une conférence sur la question (idéalement pas pendant la pause-repas), lancer la discussion en réunion d'équipe, interpellier le comité santé mieux-être de l'organisation, etc.
- Repenser notre rapport à la performance et veiller à réduire la surcharge.

2

Soutenir le droit au répit

- Offrir un moment de répit à une personne de votre entourage — tondre sa pelouse, pelleter son escalier ou son entrée, garder ses enfants, faire ses courses, etc.
- Faire signer une pétition à l'intention des élu-es pour une reconnaissance plus large du droit au répit.
- Participer à des groupes qui militent pour le droit au répit.

4

Repenser mes habitudes de consommation et de production

- Acheter local.
- Se demander si on a vraiment besoin d'acheter ou de remplacer un appareil, un vêtement ou un article qui fonctionne encore bien, n'est pas brisé, peut peut-être être réparé.
- Prendre le temps de cuisiner et de savourer un bon repas.

3

Ralentir

- Signer « Le manifeste pour la création de milieux de vie favorables à un ralentissement collectif » de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) à : <https://aspq.org/priorite/ralentir/>.
- Façonner nos milieux de vie pour qu'ils répondent à de nouveaux standards, de nouvelles normes.
- Prendre le temps de s'écouter soi-même.

5

Se connecter au vivant

- Prendre le temps de voir et de nourrir ses liens avec les gens qu'on aime.
- Planifier des moments de déconnexion : aller au parc, faire une marche, souper en famille ou entre ami-es, jouer à des jeux de société, etc.
- Prendre le temps de participer à des espaces de solidarité pour lutter socialement ensemble.
- Exiger des instances gouvernementales la création et le maintien d'espaces verts accessibles à tout le monde.

**Peu importe
le geste que
vous poserez,
faites-le-nous
savoir à**

publications@mouvementsmq.ca

Ensemble pour une bonne santé mentale!

Dites-nous ce que vous pensez du guide



SE RESSOURCER

C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE



etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Nous
remercions :

Québec 

Capsana 
Activez votre santé

ISBN 978-2-9822011-5-6

9  782982 201156