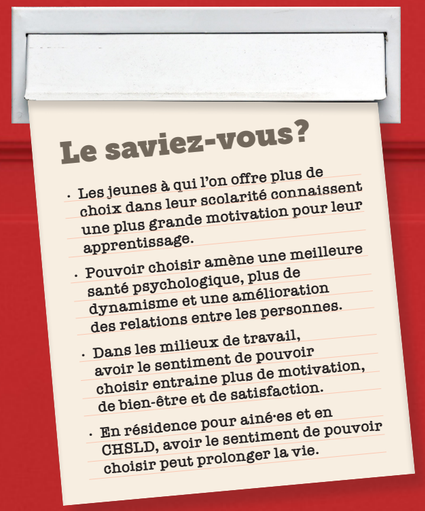
CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE

C'est une des 7 astuces pour une bonne santé mentale.

Découvrez-les sur la page dédiée de notre site :
www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces



Le saviez-vous?

- Les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans leur scolarité connaissent une plus grande motivation pour leur apprentissage.
- Pouvoir choisir amène une meilleure santé psychologique, plus de dynamisme et une amélioration des relations entre les personnes.
- Dans les milieux de travail, avoir le sentiment de pouvoir choisir entraine plus de motivation, de bien-être et de satisfaction.
- En résidence pour ainé·es et en CHSLD, avoir le sentiment de pouvoir choisir peut prolonger la vie.

QU'EST-CE QUE L'ASTUCE CHOISIR?

C'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et à ses besoins;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où le choix est limité;
- Se sentir autonome;
- Avoir un sentiment de motivation et de contrôle internes;
- Se sentir compétent, compétente;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Le saviez-vous?

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

Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie et donnent le plus de choix possible aux autres, favorise tant notre propre santé mentale et physique que celle des autres.

Donner l'occasion de choisir contribue au développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.

DES CLÉS POUR FAIRE DES CHOIX

Se poser quelques questions :
De quoi ai-je besoin? De quoi ai-je envie? 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?

Évaluer les options possibles.

Il existe rarement une seule option. Trouver celle qui convient le mieux à la situation en cours.

Prendre le temps de bien sentir ses forces, ses qualités, ses atouts. Cela renforce la confiance dans ses choix.

Prendre le temps d'évaluer les réussites et les obstacles possibles. Cela aide à déterminer les étapes à franchir pour réaliser ses objectifs.

Nommer un effet positif que l'accomplissement de cet objectif aura sur sa vie.

Nommer un obstacle qui pourrait ralentir ou empêcher l'atteinte de cet objectif.

Reprendre l'exercice avec un autre objectif, et ainsi de suite.

S'informer. Il est plus facile de faire un choix éclairé lorsque l'on possède l'information nécessaire à la bonne compréhension de ses différentes facettes.

Dresser une liste des pour et des contre. C'est une méthode facile qui a fait ses preuves! Consulter une telle liste peut apporter une distance et nous aider à faire des choix.

DES ASTUCES POUR SOUTENIR UNE PERSONNE DANS SES CHOIX

- **Offrir à cette personne autant de choix que possible, même dans des situations de contrainte. Par exemple, lui laisser choisir le moment, la manière.**
- **Lui donner des rétroactions constructives et éviter les atteintes à l'estime de soi, telles que «C'est complètement ridicule!» ou «Ben voyons, c'est simple!».**
- **Ne pas la priver d'espoir.**
- **L'encourager à chercher des solutions et des ressources.**
- **Préciser le pourquoi des règles et des limites.**
- **Offrir à cette personne des occasions de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome.**
- **Respecter ses difficultés.**
- **L'aider à trouver sa clé.**

Ouvrez l'autre porte pour en savoir plus sur les 7 astuces.

CHOISISSEZ-VOUS CETTE PORTE?

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SUPER! VOUS AVEZ FAIT UN CHOIX

Maintenant, quel sera le prochain?

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : **sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique**. Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

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

7 ASTUCES EN TOUT TEMPS

Le Mouvement Santé mentale Québec propose 7 astuces qui aident à maintenir une bonne **santé mentale** individuelle et collective : **https://www.etrebiendanssatete.ca**

Ouvrez l'autre porte pour découvrir l'astuce CHOISIR.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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

etrebiendanssatete.ca

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – *Bas-Saint-Laurent* • SMQ — *Chaudière-Appalaches*
SMQ — *Côte-Nord* • SMQ — *Haut-Richelieu*
SMQ – *Lac-Saint-Jean* • SMQ — *Rive-Sud*
SMQ – *Pierre-De Saurel* • ACSM — Filiale de Québec
ACSM — Filiale Saguenay • CAP Santé Outaouais
Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT

NOUS REMERCIONS : Le ministère de la Santé et des Services sociaux

GROUPE ENTREPRISES EN SANTÉ | Capsana Activez votre santé

CHOISISSEZ-VOUS CETTE PORTE?

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.