

Bloguez pour un débat d'idées en santé mentale!

Du 21 au 23 mai 2013, une douzaine de blogueurs (utilisateurs de services et leurs proches, étudiants et intervenants en santé mentale) se sont réunis virtuellement sur le [Blogue-Notes](#) du CÉRRIS afin de **susciter la réflexion, émettre différents points de vue** et approfondir **un sujet relié à la santé mentale**.

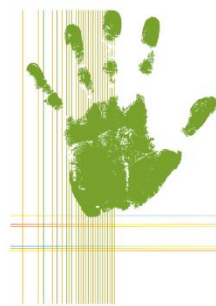
Pendant trois jours, les blogueurs ont créé une discussion autour de l'activité significative et de son impact sur le bien-être mental. Voici les pistes de réflexion qui ont alimenté les blogueurs:

- 1) **Qu'est-ce qui vous motive à vous engager dans des activités qui donnent un sens et un but à votre quotidien?**
- 2) **Est-ce que le manque de motivation est un obstacle à l'engagement dans vos activités quotidiennes? Qu'en est-il lorsque vous vous engagez dans une activité significative pour vous?**
- 3) **Quotidien surchargé et activités significatives qui procurent du plaisir : comment les concilier?**
- 4) **Contrairement aux activités significatives qui procurent du plaisir, y a-t-il des activités quotidiennes qui vous semblent difficiles à supporter ou qui représentent une charge pour vous? Comment réussissez-vous à les accomplir? Dans quel état d'esprit?**
- 5) **Quelles activités vous permettent de lâcher prise, au point de vous faire perdre la notion du temps? Comment ces activités vous amènent-elles à cet état d'esprit? Comment vos activités significatives participent-elles au développement de votre identité, de votre estime de soi? Et de votre rétablissement?**

Débat-blogue Mai 2013

En collaboration avec
Reprendre Pouvoir
reprendrepouvoir.org

L'activité significative comme moteur d'influence sur le bien-être mental: point de vue des différents acteurs du domaine de la santé mentale



CÉRRIS

Centre d'études sur la
réadaptation, le rétablissement
et l'insertion sociale

www.cerrisweb.com

Voici des extraits du débat qui, nous l'espérons, vous feront réfléchir autant qu'ils nous ont fait réfléchir...

Non seulement mes activités viennent combler un besoin d'épanouissement personnel, mais le fait de faire soit un spectacle, une exposition, un vernissage ou tout simplement une activité dans une période déterminée me permet de me fixer des objectifs stimulants qui, sans aucun doute, participent grandement à mon bien-être.

Ce matin, je me suis levé avec le désir de rester isolé, pourtant j'avais une activité de planifiée. J'y suis allé et je n'ai pas vu la journée passer...

Faire un retour à l'école m'a remise dans une structure routinière permettant une plus grande stabilité temporelle dans ma vie, mais surtout une stimulation intellectuelle et sociale qui me démarginalisait, me redonnait confiance en mes capacités et mes forces.

Quand je suis concentrée dans l'écriture d'un sujet pour lequel je possède une expertise, je ne vois plus tourner les aiguilles sur l'horloge! Parfois, j'oublie même de me nourrir, car, à l'instar d'une violoniste interprétant l'Hymne à la joie, cette activité signifiante fait vibrer toutes les cordes sensibles de mon être. Je suis tout simplement si comblée que je voudrais prolonger éternellement ce moment envoûtant.

Plus je m'implique concrètement (comités, conférences, etc.), plus je m'élève à une meilleure santé mentale, à un mieux-être.

Comment concilier le quotidien surchargé et les activités de plaisir? Il suffit de ne pas créer une dichotomie entre ces deux concepts et de les considérer comme un tout, c'est-à-dire savoir se permettre de mettre de côté des tâches qui nous rebutent au point de nous perturber et de les remettre à des moments où nous sommes plus disposés, tout comme de savoir trouver du plaisir dans tout et pas seulement dans des moments "réservés" pour la détente ou la catharsis.

En fait, lorsque je réalise cette forme de méditation, cela me permet d'être centrée dans le moment présent. J'apprends à contrôler mon esprit au lieu de le laisser me contrôler et m'envahir par mes préoccupations.