



IL FAUT « SE VOIR AUTREMENT »
POUR FAIRE AUTREMENT

Natacha Joubert PhD

OBJECTIFS :

- Reconnaître que le regard que l'on pose sur nous-même - sur soi et sur les autres - a un impact direct sur nos manières de penser et de faire les choses, dans la vie en général et notamment en santé mentale.
- Reconnaître que nous pouvons décider de « nous voir autrement » et donc de penser et de faire les choses autrement en santé mentale.
- Reconnaître comment nous pouvons mettre en pratique et faire l'expérience de ces transformations dans nos interventions pour améliorer la santé mentale et le mieux-être des enfants et des jeunes.

LA SITUATION ACTUELLE



- Le sous-financement chronique en santé mentale
- La forte présence de la stigmatisation, notamment dans le réseau de la santé et des services sociaux
- L'absence d'investissement et d'efforts concertés en promotion et en prévention
- Les lacunes dans les services offerts aux jeunes
- La persistance du cloisonnement entre les disciplines et les secteurs d'intervention
- L'insuffisance de la formation en santé mentale
- La fragmentation des services
- Le peu d'alternative à la médication
- Le manque de services offerts pour l'intégration sociale (travail, études, logement)
- Les nombreux obstacles rencontrés par les familles
- Le manque d'indicateurs et d'évaluation pour assurer un suivi en santé mentale

LA SITUATION ACTUELLE

1^{er} constat :

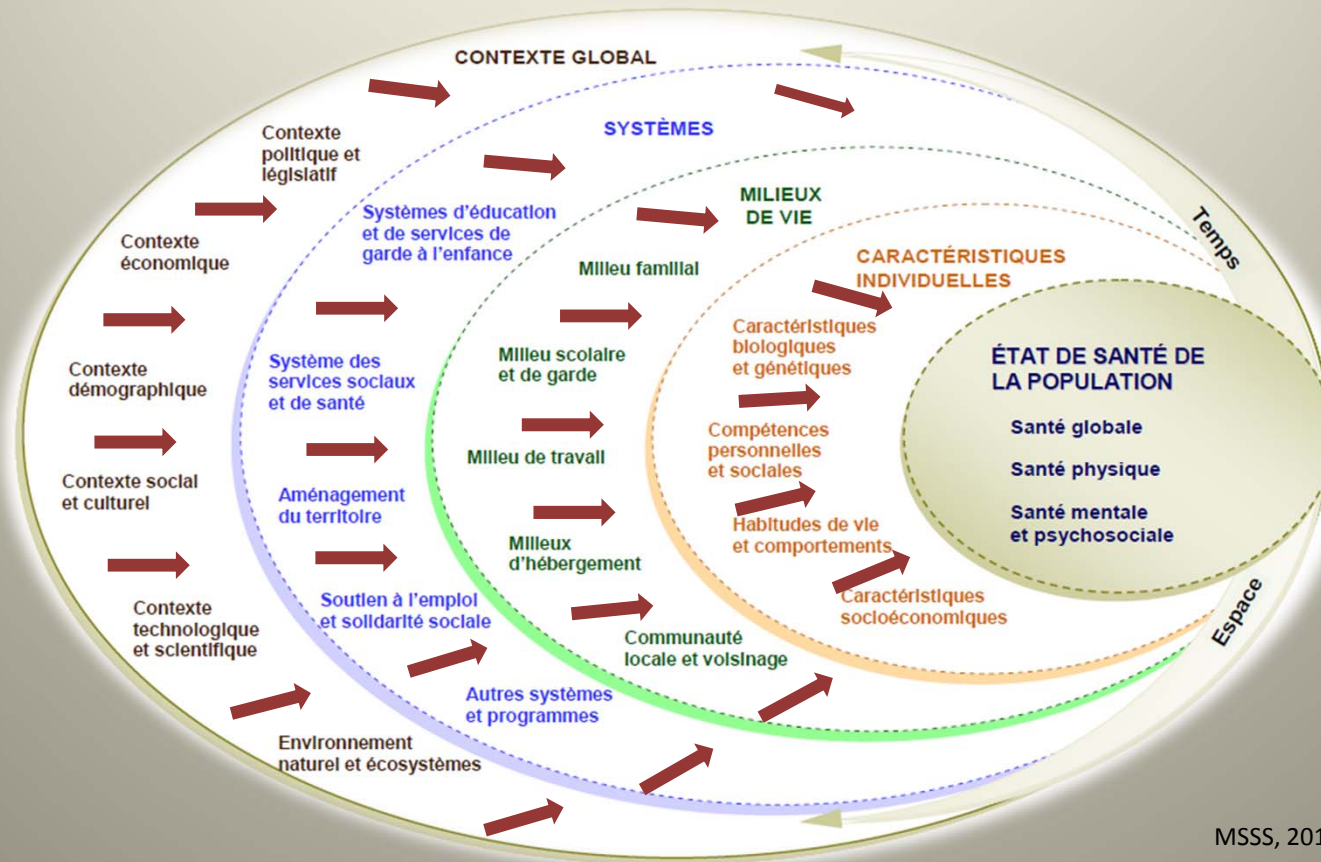
Il y a récurrence de nos problèmes, de nos analyses, de nos conclusions et de nos recommandations en santé mentale... et nous n'obtenons toujours pas les résultats souhaités.

LA SITUATION ACTUELLE

Pourtant, notre désir d'améliorer la santé mentale, le mieux-être et la qualité de vie de tous est grand, très grand même, et nous déployons beaucoup d'efforts dans ce sens.

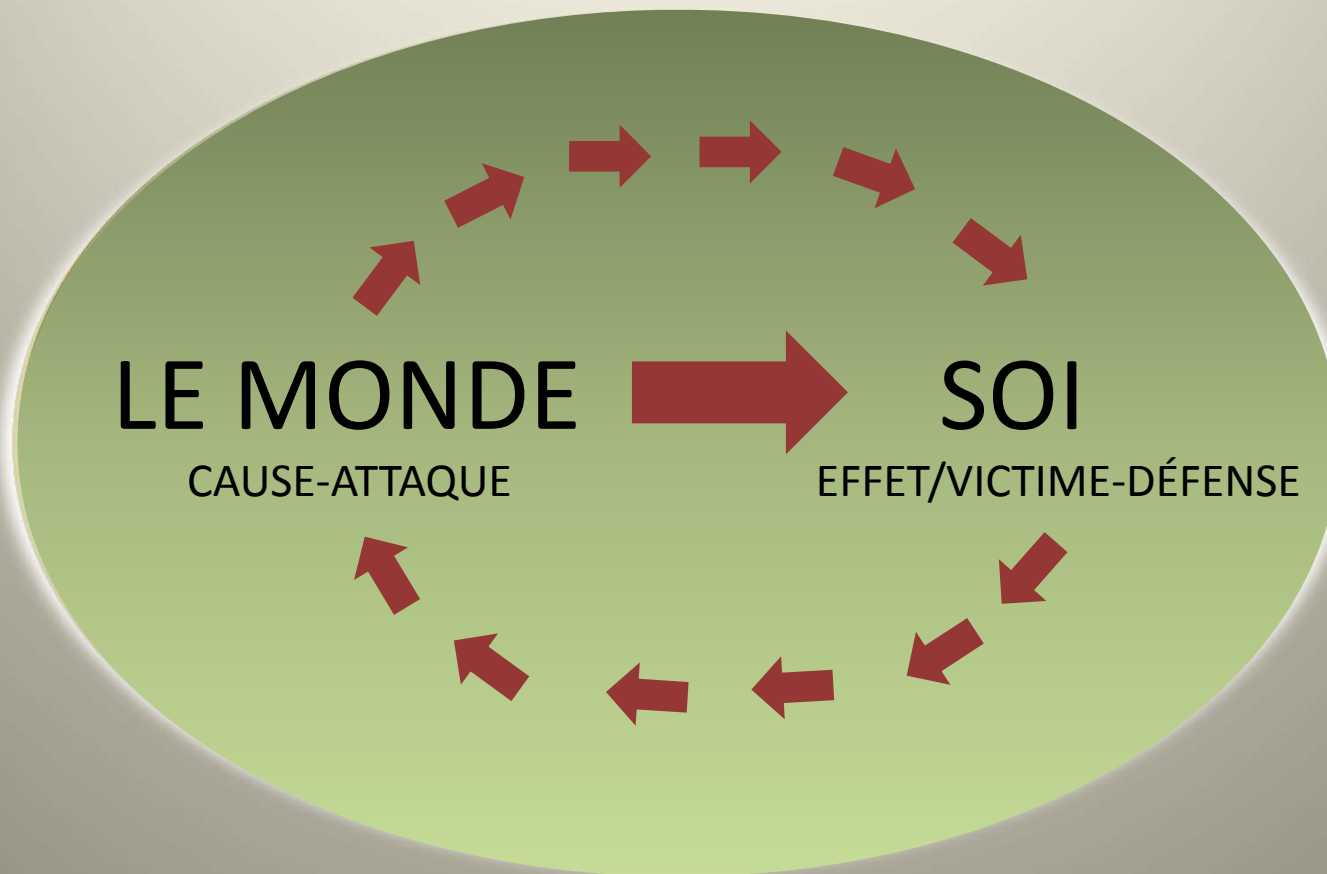
LA SITUATION ACTUELLE

CARTE DE LA SANTÉ ET DE SES DÉTERMINANTS



LA SITUATION ACTUELLE

NOTRE RAPPORT AU MONDE DÉFINIT LE RAPPORT À SOI



VIEUX PARADIGME

LA SITUATION ACTUELLE

2^e constat :

Notre manière de penser notre rapport au monde et à soi repose sur un vieux paradigme de peur qui fait de nous des victimes du monde et des autres.

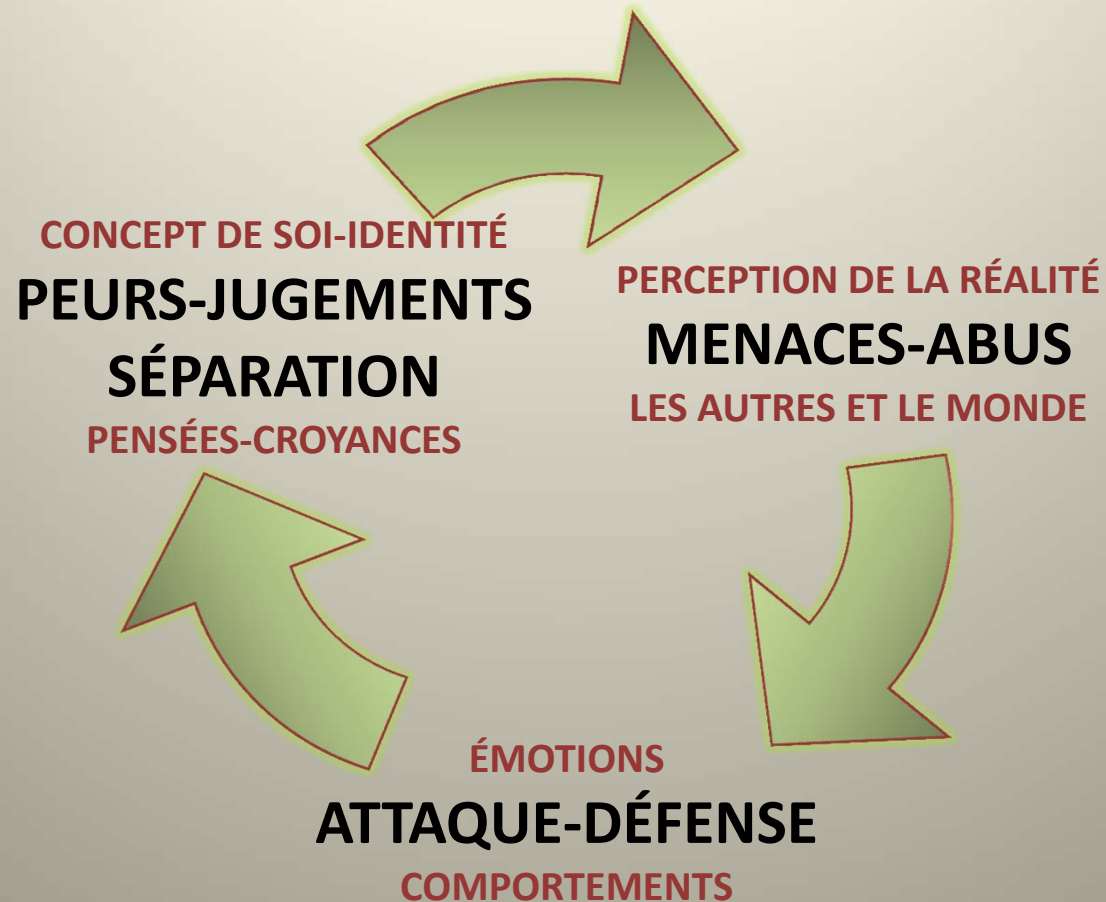
LA SITUATION ACTUELLE

SYSTÈME DE PENSÉES/CROYANCES DOMINÉ PAR LA PEUR :

Les croyances sont des pensées auxquelles nous avons donné une valeur de vérité, auxquelles nous nous sommes identifiés et à partir desquelles nous percevons notre réalité.

- DIFFÉRENCES/SÉPARATION/DIVISION
- JUGEMENTS/CULPABILITÉ
- CONFUSION
- COLÈRE/HAINE
- CONFLITS/INJUSTICES
- ATTAQUE/DÉFENSE
- VULNÉRABILITÉS/DÉFICIENCES
- ANXIÉTÉ/DÉPRESSION
- SOUFFRANCES
- MALADIES/PERTES/DEUILS
- IMPUISSANCE/PAS À LA HAUTEUR
- VICTIMISATION
- CHAOS etc.

LA SITUATION ACTUELLE



LE CYCLE DE LA PEUR ET DE LA VICTIMISATION
VIEUX PARADIGME

LA SITUATION ACTUELLE



LES COÛTS DE LA PEUR ET DE LA VICTIMISATION SONT TRÈS ÉLEVÉS.

LA SITUATION ACTUELLE

3^e constat :

Nos pensées et nos croyances sont dominées par la peur, le jugement et la séparation et les conséquences sont désastreuses pour tout le monde (conflits, maladies, coûts très élevés, etc.).

LA SITUATION ACTUELLE

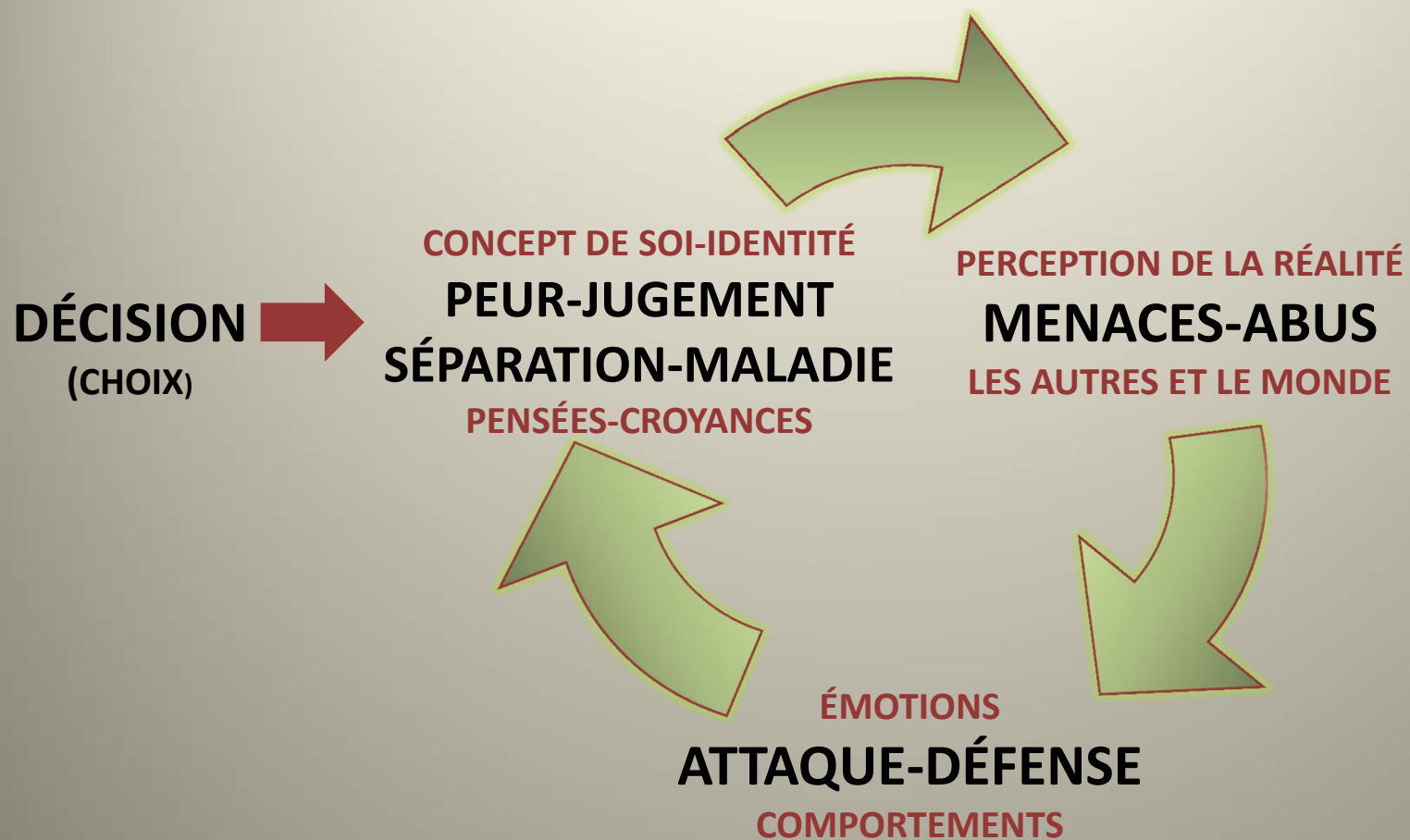
Nous souhaitons améliorer la santé mentale et le mieux-être de tous.
(désirs/choix/objectifs)

Pourquoi n'obtenons-nous pas les résultats que nous souhaitons?
(résultats /expériences)



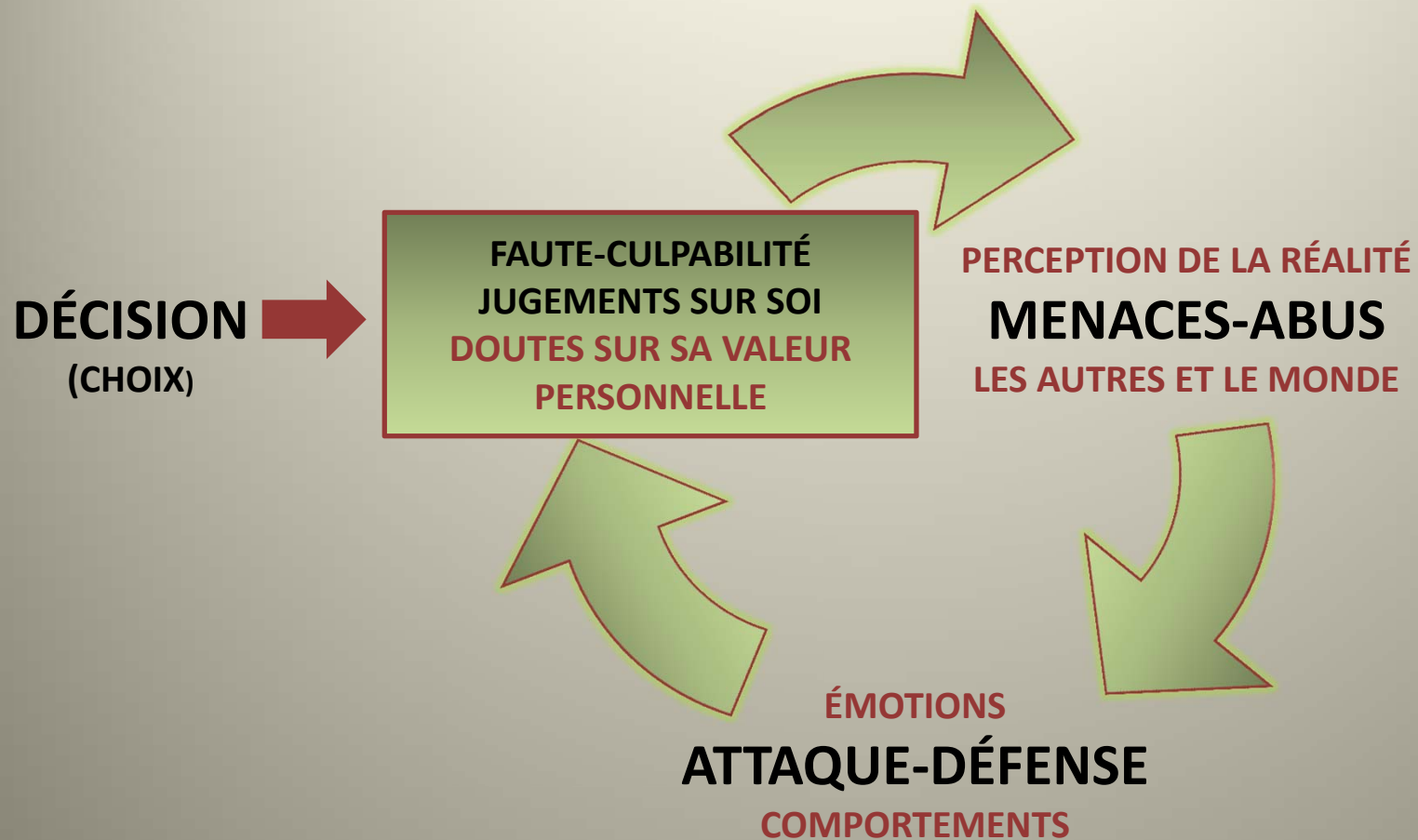
Nous nous centrons principalement sur les problèmes, les maladies et les limites qui nous affligent les uns les autres.
(actions/pratiques/comportements)

LA SITUATION ACTUELLE



LE CYCLE DE LA PEUR ET DE LA VICTIMISATION
VIEUX PARADIGME

LA SITUATION ACTUELLE



LE CYCLE DE LA PEUR ET DE LA VICTIMISATION
VIEUX PARADIGME

LA SITUATION ACTUELLE



NOUS NE SOMMES PAS DES VICTIMES **MAIS DES DÉCIDEURS!**

LA SITUATION ACTUELLE

Notre système de santé ainsi que nos plans d'action, nos services et nos pratiques en santé mentale reflètent notre manière de penser et de comprendre notre rapport au monde, notre rapport à soi et les choix que nous faisons, tant individuellement que collectivement.

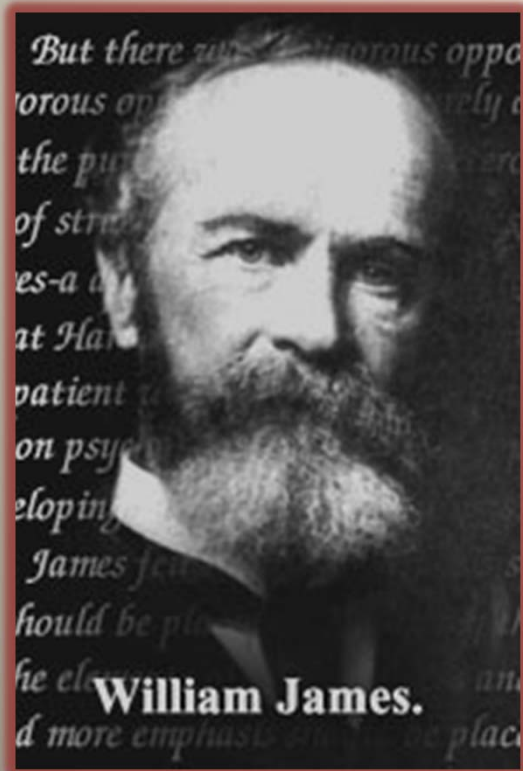
NOUS FAISONS TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE NOS CHOIX!

LA SITUATION ACTUELLE

4^e constat :

Les décisions que nous prenons ou les choix que nous faisons sur la façon de penser notre rapport à soi, aux autres et au monde sont en conflit avec ce que nous voulons réellement, voire avec ce que nous sommes réellement.

PENSER AUTREMENT



1842-1910

« Le monde que nous voyons et qui nous semble si insensé est le résultat d'un système de croyances qui ne fonctionne pas. Pour percevoir le monde d'une manière différente, nous devons être prêts à changer notre système de croyances, à laisser tomber le passé, à élargir notre sens du présent et à dissiper la peur dans nos esprits. »

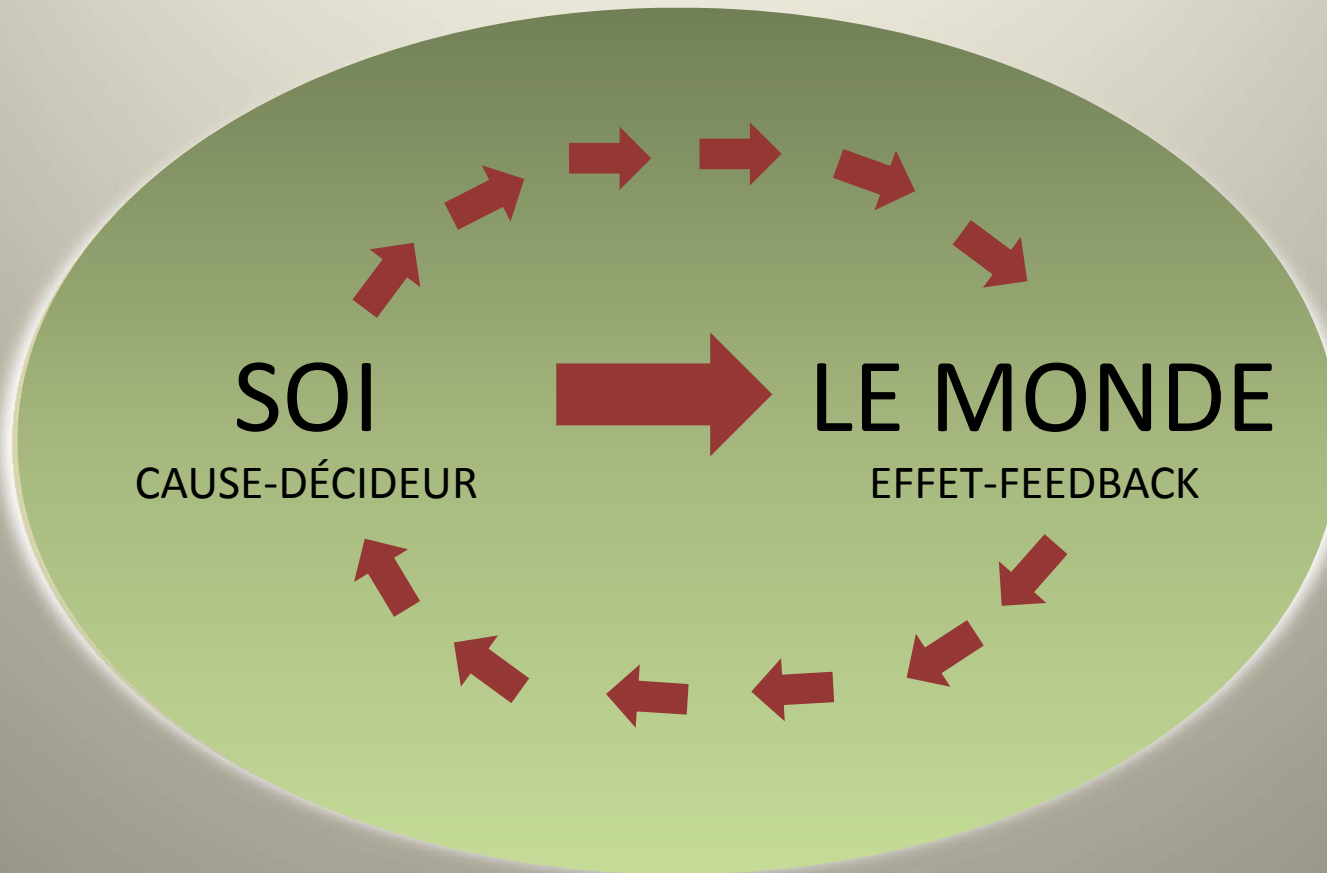
PENSER AUTREMENT

Pour faire les choses autrement et obtenir les résultats que nous souhaitons en santé mentale, il va falloir reconnaître et se réapproprier notre pouvoir de décider et de penser autrement :

- la causalité de notre rapport à soi, aux autres et au monde;
- le regard que l'on pose sur soi, c'est-à-dire le contenu des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes.

PENSER AUTREMENT

LE RAPPORT À SOI DÉFINIT NOTRE RAPPORT AU MONDE



NOUVEAU PARADIGME

PENSER AUTREMENT

5^e constat :

Notre véritable contrôle ou pouvoir n'est pas tant celui qu'on exerce sur le monde et sur les autres (à l'extérieur de soi) mais celui que l'on exerce dans les choix que nous faisons (à l'intérieur de soi).

PENSER AUTREMENT

SYSTÈME DE PENSÉES/CROYANCES BASÉ SUR LA CONFIANCE :

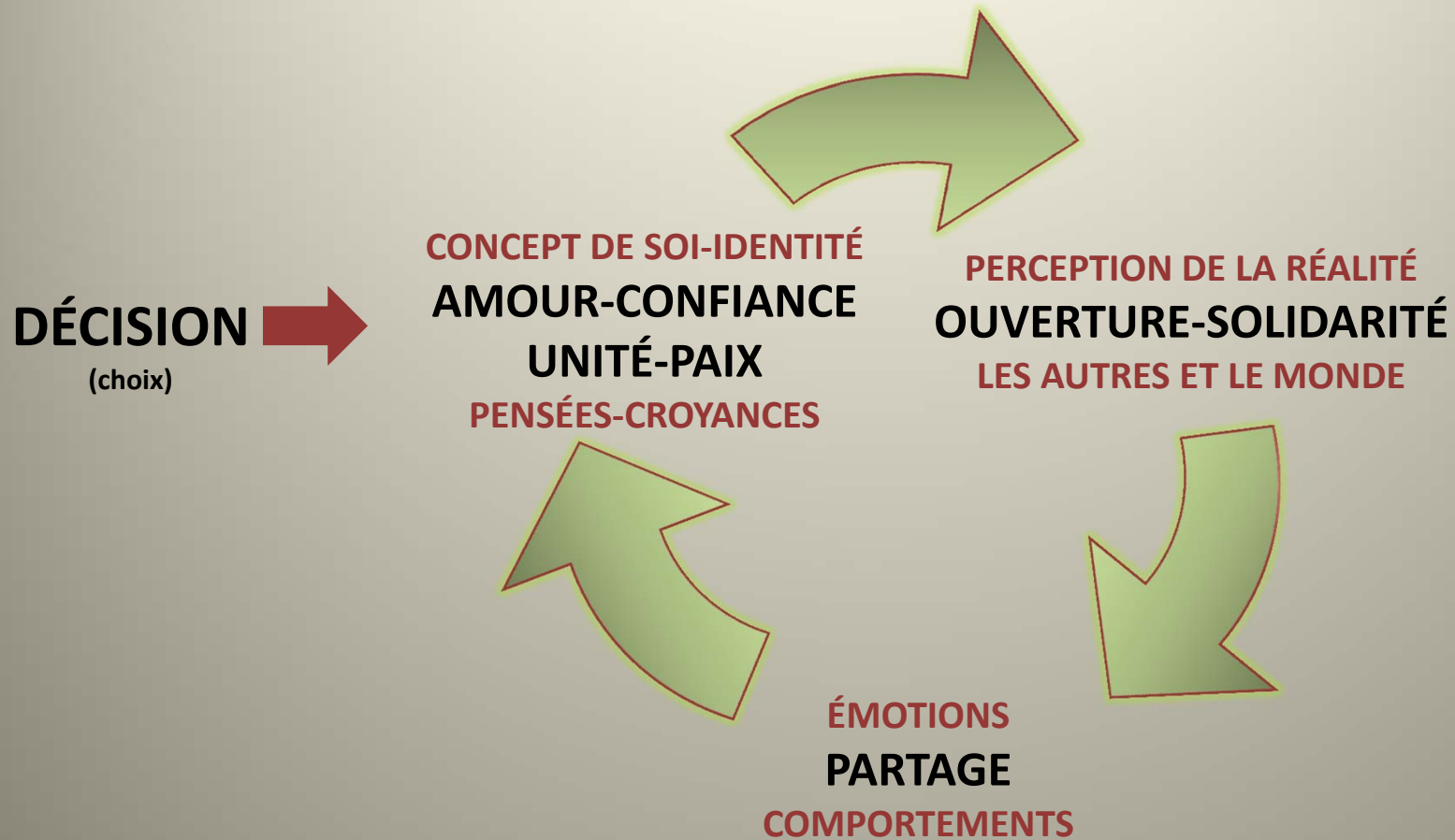
Les pensées et les croyances fondées sur la confiance et l'amour témoignent de tout ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en chacun de nous, au-delà de nos peurs, nos doutes et nos jugements.

- AMOUR
- UNITÉ/ÉGALITÉ
- OUVERTURE/CLARTÉ D'ESPRIT
- BONTÉ
- ABONDANCE
- PARTAGE
- GRATITUDE
- CRÉATIVITÉ/INSPIRATION
- JOIE
- DOUCEUR
- PATIENCE/COMPASSION
- PAIX
- SANTÉ etc.

SE VOIR AUTREMENT



SE VOIR AUTREMENT



LE CYCLE DE LA CONFIANCE ET DE LA TRANSFORMATION
NOUVEAU PARADIGME

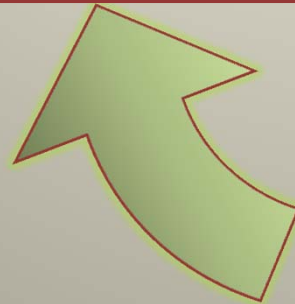
SE VOIR AUTREMENT

DÉCISION
(choix)



LE BEAU, LE BON ET LE GRAND EN SOI
NOTRE VÉRITABLE NATURE,
VALEUR ET IDENTITÉ

PERCEPTION DE LA RÉALITÉ
OUVERTURE-SOLIDARITÉ
LES AUTRES ET LE MONDE



ÉMOTIONS
PARTAGE
COMPORTEMENTS



LE CYCLE DE LA CONFIANCE ET DE LA TRANSFORMATION
NOUVEAU PARADIGME

SE VOIR AUTREMENT

Pour « se voir autrement », il faut :

- Apprendre à reconnaître nos pensées et nos croyances de peur, nos doutes et nos jugements sur soi que l'on projette dans nos rapports avec les autres et dans les différentes circonstances de nos vies, avec les conséquences malheureuses qui en résultent.
- Décider qu'on ne veut plus de ces peurs, de ces doutes et de ces jugements sur soi et sur les autres et choisir de porter attention ou de s'identifier à ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi et chez les autres, au-delà de nos peurs.
- Renouveler cette décision tous les jours, la mettre en pratique et en faire l'expérience dans nos rapports avec soi et les autres et dans les différentes circonstances de nos vies.

SE VOIR AUTREMENT

Les autres sont d'une aide inestimable pour que nous prenions conscience du regard que nous posons sur nous-mêmes. Tous les jours, ils nous donnent le feedback dont nous avons besoin pour décider de « nous voir autrement ».

SE VOIR AUTREMENT



Les enfants et les jeunes n'échappent pas à nos peurs, nos doutes et nos jugements.

PLUS NOUS AVONS PEUR, PLUS ILS ONT PEUR.

SE VOIR AUTREMENT



Les enfants et les jeunes nous offrent la possibilité de « nous voir autrement » en reconnaissant et en soutenant tout ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en chacun d'eux.

ILS ONT BESOIN QU'ON Y PARVIENNE ET NOUS NE POUVONS PAS Y ARRIVER SANS EUX.

SE VOIR AUTREMENT

On ne peut pas offrir aux autres,
en l'occurrence aux enfants et aux
jeunes, ce que l'on se nie à soi-même.

SE VOIR AUTREMENT

6^e constat :

Nous ne sommes pas responsables de ce que sont les autres et le monde. Mais nous sommes responsables de notre manière de voir et de réagir aux autres et dans le monde.

Il est d'autant plus important pour les intervenants en santé mentale d'en être pleinement conscients.

SE VOIR AUTREMENT

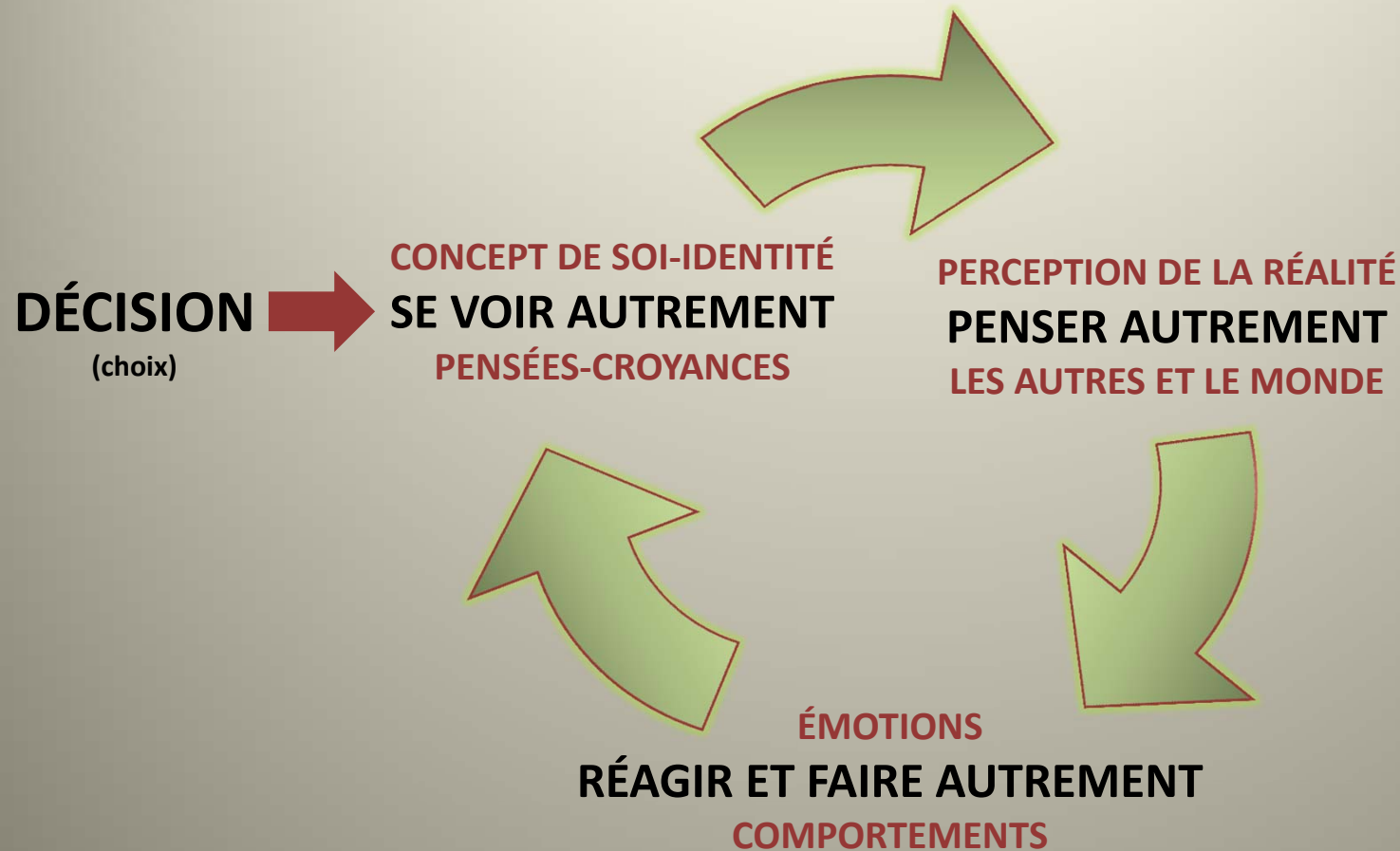
Notre première responsabilité en tant qu'intervenants en santé mentale (i.e., décideurs, administrateurs, chercheurs, professionnels, intervenants communautaires, etc.) est de soigner le regard que nous portons sur soi et sur les autres.

Nous devenons ainsi des modèles et des messagers porteurs de santé mentale et de mieux-être. 😊

L'intervenant
m'a aidé et
j'me sens mieux



SE VOIR AUTREMENT



VERS UN CHANGEMENT DE PARADIGME

FAIRE AUTREMENT

VERS UN PARADIGME DE SANTÉ MENTALE

PEUR-MALADIE → CONFIANCE-SANTÉ

Pensées
Croyances

Jugement

Ouverture

Séparation

Unité

Déficiences

Ressources

Problèmes

Opportunités

Actions
Pratiques

Contrôle

Soutien

Cause-EFFET

CAUSE-effet

Court terme

Continuité

Résultats

Récurrence

Transformation

Coûts élevés

Coûts moindre

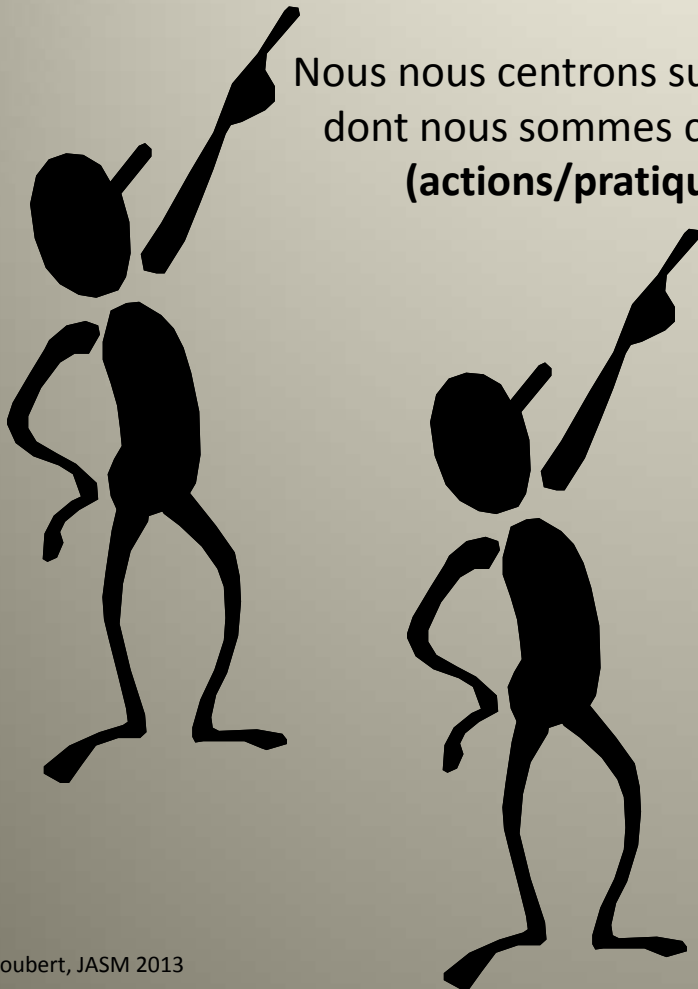
FAIRE AUTREMENT

CHOISIR CE QUE L'ON VEUT RÉELLEMENT!

Nous voulons améliorer la santé mentale et le mieux-être de tous.
(désirs/choix/objectifs)

Nous améliorons la santé mentale et le mieux-être de tous.
(résultats positifs)

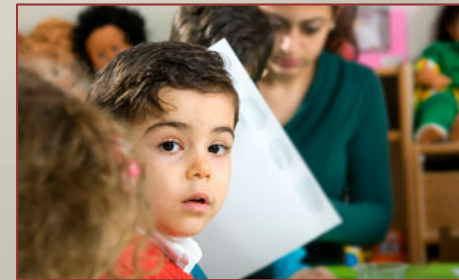
Nous nous centrons sur nos ressources et tout ce dont nous sommes capables pour mieux-être.
(actions/pratiques/comportements)



FAIRE AUTREMENT

Faire autrement pour promouvoir la santé mentale et le mieux-être des enfants et des jeunes c'est s'assurer que nos manières d'être avec soi et avec eux ainsi que nos décisions et nos actions/pratiques sont congruentes ou en accord avec ce que nous voulons réellement leur offrir.

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE C'EST
PROMOUVOIR LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES.



FAIRE AUTREMENT



IL FAUT CHOISIR LA SANTÉ
POUR OBTENIR DE LA SANTÉ.

Faire autrement pour promouvoir la santé mentale et le mieux-être c'est aussi s'assurer que le développement des politiques publiques, de la recherche et de la formation en santé mentale contribuent à renforcer et à soutenir ce que nous voulons réellement - la santé et le mieux-être de tous – et non ce que nous craignons et ne voulons pas – les problèmes et les maladies.

FAIRE AUTREMENT

7^e constat :

Faire autrement pour promouvoir la santé mentale et le mieux-être des enfants et des jeunes, ainsi que du reste de la population, c'est faire l'expérience d'un regard plus ouvert et confiant sur tout ce que nous sommes et tout ce dont nous sommes capables pour mieux-être – au-delà de nos peurs, nos doutes et nos jugements - et aligner nos actions et nos pratiques sur ce que nous voulons réellement.

CONCLUSION

Nous ne sommes pas :

- Nos peurs ✗
- Séparés ✗
- Victimes ✗
- Misérables ✗
- Coupables ✗
- Condamnés ✗

Nous sommes capables de :

- Décider autrement ✓
- Nous voir autrement ✓
- Penser autrement ✓
- Faire autrement ✓
- Beau, de bon, de grand ✓
- Transformation ✓

IL NE S'AGIT PAS DE NIER NOS EXPÉRIENCES DE PEUR MAIS
D'APPRENDRE PEU À PEU À S'EN DÉFAIRE ET À CHOISIR DE FAIRE
L'EXPÉRIENCE DE CE QUE NOUS VOULONS RÉELLEMENT.

CONCLUSION

LES TRANSFORMATIONS QUE NOUS SOUHAITONS
NE PEUVENT VENIR QUE DE L'INTÉRIEUR ET D'UN REGARD
RENOUVELÉ SUR SOI ET SUR LES AUTRES.



CONCLUSION



*NOUS MARCHONS TOUS SUR LE MÊME CHEMIN, CELUI QUI
NOUS CONDUIT VERS QUI NOUS SOMMES RÉELLEMENT.*

BONNE ROUTE!

dr.natachajoubert@gmail.com