



Votre cheminement personnel  
vers le rétablissement

MANUEL DU PARTICIPANT

# Sens et but



# Bienvenue

## Revue du sujet d'aujourd'hui:



### Sens et but

- Qu'est-ce que le sens et le but?
- Comment trouver, définir, construire ou reconstruire le sens et le but de ma vie ?

### Révision : Que dois-je faire si je me sens dépassé durant ce module ?

Nous encourageons chacun à respecter ses propres besoins en participant à ce programme. Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé, submergé ou si vous avez simplement besoin d'un moment pour prendre soin de vous, n'hésitez pas à sortir, à prendre une pause ou à utiliser les méthodes d'autosoins qui vous conviennent le mieux. Le retour dans le groupe est toujours bienvenu et il n'y a pas de pression pour justifier la situation. Notre priorité est de créer un espace sécuritaire et réconfortant pour chacun d'entre nous. N'hésitez pas à faire savoir à l'animateur si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Allons-y!

EXERCICE

# Explorer le sens

Observez cette oeuvre d'art et écrivez vos pensées sur la page suivante.



Titre: **Colibri**  
Artiste: **Greg Hodge**

## EXERCICE

# Explorer le sens

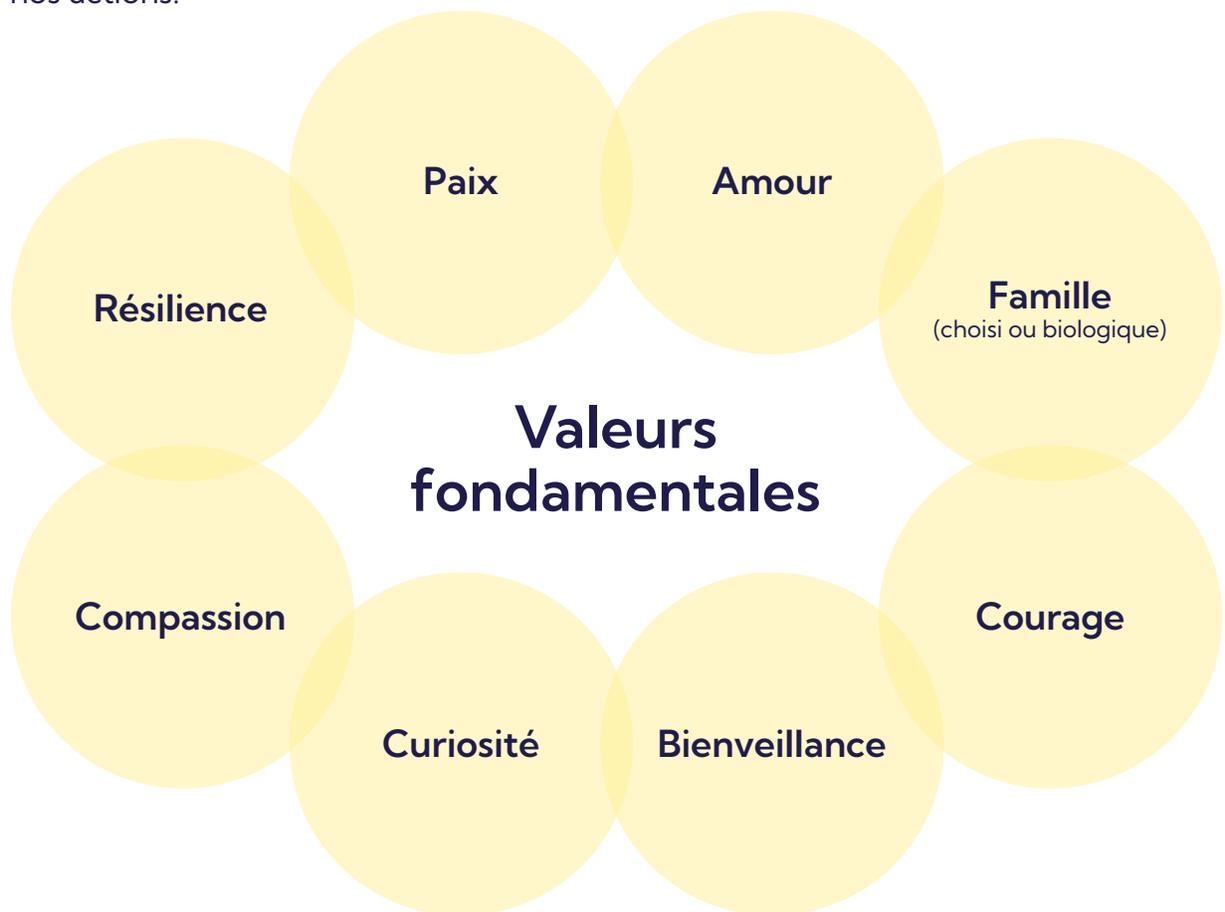
Parlons de cette œuvre d'art... Qu'est-ce qui, dans cette œuvre d'art, vous inspire le sens et l'objectif ? Si rien dans cette œuvre d'art ne vous relie au sens et à l'objectif, quels types d'objets vous inspirent une réflexion sur le sens et l'objectif ?

# Qu'est-ce que le sens et le but?



A un moment ou à un autre de notre vie, nous nous sommes tous demandé « quel est le sens de la vie ? ». Et plus important encore, quel est le sens de MA vie ? Pourquoi suis-je ici ? Quel est mon but ? Ce sont des questions importantes et complexes auxquelles il faut réfléchir.

«Le sens est le sens que nous donnons à notre vie »<sup>1</sup> Le sens a beaucoup à voir avec les valeurs fondamentales: ce que nous défendons et ce que sont nos croyances. Les valeurs fondamentales peuvent être la bienveillance, le courage, la loyauté ou la responsabilité. Chaque valeur fondamentale guide notre sens et nos actions.



1. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Meaning Workbook [www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf](http://www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf)

Le but, quant à lui, est la manière spécifique dont nos actions expriment ce qui est significatif dans notre vie. Par exemple, si je définis que mon sens de la vie est d'être compatissant, la ou les actions que j'entreprends pour être compatissant constituent mon but. Ainsi, mon but peut être d'aider les gens comme moi, de rendre visite à des personnes âgées dans une maison de retraite ou de faire du bénévolat dans une banque alimentaire.

Il est important de savoir que vous pouvez avoir plus d'un but dans la vie et que votre but peut changer à différents moments de votre vie ! Vous avez le pouvoir de grandir, de vous adapter et de changer en fonction des besoins de votre vie.



## EXERCICE

# Identifier les valeurs fondamentales.

Prenons le temps aujourd'hui de réfléchir à au moins une valeur fondamentale avec laquelle vous pensez pouvoir travailler/ construire un objectif. Quel serait cet objectif ? Comment l'atteindriez-vous ? Quelle partie de la réalisation de cet objectif serait significative ? Partagez cette réflexion si vous le souhaitez.

Vous pouvez inscrire vos propres valeurs fondamentales dans les cercles ci-dessous et y réfléchir comme un moyen de commencer à explorer le but et le sens de votre vie.



**Mes valeurs  
fondamentales**

# Pourquoi le sens et l'objectif sont-ils importants pour mon rétablissement ?



Les questions relatives au sens et à l'objectif peuvent sembler encore plus importantes et plus complexes pour une personne qui se rétablit d'un trouble de santé mentale. « Le rétablissement peut donner l'impression de repartir à zéro lorsqu'il s'agit de choses simples comme la raison pour laquelle nous nous levons le matin ». <sup>2</sup>

Une grande partie du rétablissement après un trouble de santé mentale consiste à donner un sens aux changements et aux impacts que nous avons subis ou que nous subissons encore et à s'aider à trouver un moyen d'aller de l'avant, en décrivant, en trouvant, en construisant ou en reconstruisant le sens et l'objectif de notre vie.

Selon The Recovery College Greenwich:

*“Avoir un but est bon pour vous, pour votre communauté et pour le monde. Il vous pousse à apporter des contributions positives en fonction de vos intérêts et de vos forces. Cette poursuite donne à votre vie une orientation et un élan vers l'avant. Elle motive et guide vos objectifs et vos activités quotidiennes ». <sup>3</sup>*

2 Kimberly Nelson & Emma Lovejoy, with Becky Shipkosky, How to Cultivate Purpose in Mental Health Recovery, Psychology Today February 5, 2024

3. The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Meaning Workbook, [www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf](http://www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf)

Que nous soyons atteints ou non d'un trouble de santé mentale, nous avons tous besoin d'un but et d'un sens à notre vie. Avoir une raison de se lever le matin, participer à des activités significatives, faire du bénévolat ou travailler, vivre une spiritualité ou assumer d'autres rôles sociaux avec succès sont autant de façons de définir, de trouver, de construire et de reconstruire une vie qui a du sens.

Il est également utile de reconnaître que « s'engager pour quelque chose de plus grand que soi signifie avoir un but, une mission, un engagement » qui va au-delà de notre personne.<sup>4</sup>

Pour explorer ces grandes questions sur le sens et le but de notre vie, nous pouvons d'abord explorer qui nous sommes. Pour ce faire, nous pouvons réfléchir à ce qui est important pour nous, à nos forces et à nos limites, à nos valeurs fondamentales, à nos désirs et à nos passions. Cette connaissance de soi peut nous aider à créer un but qui a un sens pour nous.

4. Adam Quiney, ep 103: Being Committed to Something Greater than Yourself. Yourself [www.adamquiney.com/ep-103-being-committed-to-something-greater-than-yourself/#:~:text=What%20does%20that%20mean%3F,some%20of%20these%20following%20things](http://www.adamquiney.com/ep-103-being-committed-to-something-greater-than-yourself/#:~:text=What%20does%20that%20mean%3F,some%20of%20these%20following%20things)

## EXERCICE

# Réfléchir sur ce qui est important pour vous.

Vous pouvez commencer à réfléchir aux questions suivantes pour vous aider à trouver un sens et un but à votre vie:<sup>5</sup>

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans votre vie ?

Pourquoi vous intéressez-vous à ces choses ?

Quelles sont les choses que vous aimez vraiment faire ou que vous avez vraiment aimé faire dans le passé ?

Pourquoi pensez-vous que vous aimez (avez aimé) les faire ?

5. Certaines questions d'exercice sont tirées et/ou adaptées de The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Meaning Workbook, [www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf](http://www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf)

## EXERCICE

# Réfléchir sur ce qui est important pour vous.

Vous pouvez commencer à réfléchir aux questions suivantes pour vous aider à trouver un sens et un but à votre vie:<sup>5</sup>

Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans votre communauté ?

Quelles sont les choses que vous pensez devoir faire (être) dans votre vie ?

5. Certaines questions d'exercice sont tirées et/ou adaptées de The Recovery College (Greenwich)/Bridge 86 Ltd 2020. CHIME Workbooks, Meaning Workbook, [www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf](http://www.therecoveryplace.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/4.-Meaning-Workbook.pdf)

# Regardons une vidéo sur la recherche de sens.



L'animateur diffuse la vidéo durant le module.



VIDÉO

Créée par: Parlons de la santé mentale

Lien vidéo: [www.youtube.com/watch?v=3QPw57KIF1U](https://www.youtube.com/watch?v=3QPw57KIF1U)

# Comment puis-je définir, trouver, construire et reconstruire le sens et le but de ma vie ?



Chacun d'entre nous définit/trouve/construit/reconstruit le sens et le but de sa vie de manière très différente. Vous pouvez examiner certaines des idées suivantes pour vous aider à définir, trouver, construire et reconstruire un sens et un but dans votre vie.<sup>6</sup>

## Continuez à réfléchir à ce qui est important pour vous et à ce qui vous tient le plus à cœur

Créer ou reconstruire notre sens et notre but peut prendre du temps et nécessite des réflexions que nous avons commencées dans nos exercices d'aujourd'hui. Continuez à explorer vos valeurs fondamentales et ce qui est le plus important pour vous. Si vous n'êtes pas sûr de vos valeurs fondamentales, vous pouvez télécharger une liste de valeurs sur Internet et entourer celles qui vous correspondent.

---

## Reconnaître ses points forts

Nous avons tous des points forts et des compétences, mais il arrive que nous ne soyons pas sûrs de ce que nous savons faire et de ce que nous avons à offrir. Une fois que vous avez identifié vos points forts et que vous les avez reconnus, cela peut vous aider à réfléchir à la manière de les utiliser pour quelque chose qui vous tient vraiment à cœur. Si vous avez de la difficulté à le faire, une personne de confiance peut vous aider.

6. Certains éléments dans cette section sont adaptés de Does Purpose Play a Positive Role in Mental Health? Mayo Clinic Health System, March 14, 2023.

## Explorer des façons de vivre votre but

Pour trouver sa raison d'être, il faut essayer de nouvelles choses et voir ce qu'elles nous apportent. Certaines de ces choses peuvent sortir de votre zone de confort. Vous pouvez essayer une activité liée à ce qui est important pour vous. Le bénévolat est souvent une bonne expérience pour mettre en pratique ce que vous avez appris sur votre objectif et son sens grâce à la réflexion que vous avez faite. Si vous essayez quelque chose et que cela ne semble pas vous convenir, vous pouvez essayer une autre activité. Un exemple serait une personne qui a vécu une expérience et qui partage son expérience avec d'autres et leur apporte son soutien. Certaines personnes le font à titre bénévole et d'autres deviennent des travailleurs de soutien par les pairs.

---

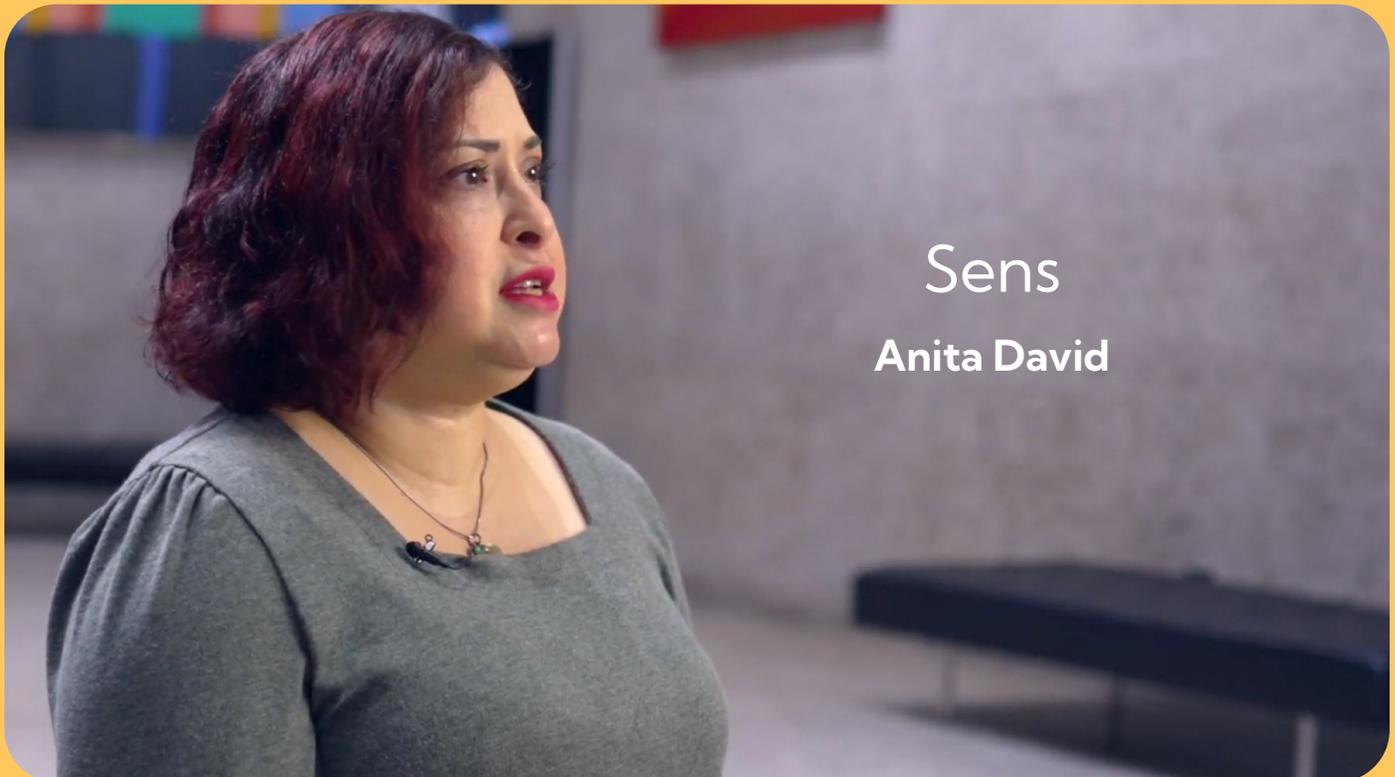
## Reconnaître le pouvoir des réalisations quotidiennes

Ne sous-estimez pas le pouvoir des gestes quotidiens simples qui peuvent améliorer votre vie. Voici quelques idées : participer à ce programme, faire de l'art pendant au moins 30 minutes, avoir une conversation avec une personne, regarder une émission drôle et rire aux éclats, écrire 500 mots dans votre journal, faire la vaisselle ou prendre une douche. Où que vous en soyez dans votre parcours, ces gestes quotidiens peuvent vous donner un sentiment d'accomplissement et de confiance qui peut vous aider à atteindre votre objectif.

# Regardons une vidéo de rétablissement personnel sur le sens.



L'animateur diffuse la vidéo durant le module.



VIDÉO

Créée par: Société canadienne de la schizophrénie, ColCon Productions  
Lien vidéo: [player.vimeo.com/video/1093161069](https://player.vimeo.com/video/1093161069)

**Discussion:** Partagez vos réflexions sur la vidéo si vous le souhaitez. Par exemple, qu'avez-vous ressenti en entendant l'histoire d'Anita sur le sens et le but de la vie ? Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire d'Anita ?

# Conclusion et « qu'est-ce que j'ai retiré de ce module ? »



Réflexions finales et questions en suspens.

Rappel : prenez le temps d'explorer les moyens de créer/trouver/construire un sens et un but à votre vie, en commençant par réfléchir à vos valeurs fondamentales et à ce qui est important pour vous.

## Autres réflexions que vous pouvez mener chez vous.

Contactez un soutien pour lui faire part de l'objectif que vous avez créé.

Si vous avez accès à des photos sur votre téléphone ou ailleurs (par exemple dans un magazine, etc.), trouvez une photo qui signifie quelque chose pour vous et réfléchissez pourquoi. Accrochez-la quelque part.



# Vous trouverez ci-dessous des ressources et un soutien supplémentaires :



## Comment cultiver un but dans un rétablissement de santé mentale

Les problèmes de santé mentale peuvent faire perdre le sens de l'objectif ; nous devons le reconstruire :



VISITEZ LE SITE WEB



---

## 7 façons de donner plus de sens à votre vie

Nous avons tous entendu dire que le fait d'avoir un but peut enrichir notre vie. Mais vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ?



VISITEZ LE SITE WEB



Ces ressources sont accessibles électroniquement grâce aux cahiers d'exercices pour les participants disponibles sur le site [yourpersonalrecoveryjourney.ca](http://yourpersonalrecoveryjourney.ca)

# Merci d'avoir participé à ce module.

**Veillez remplir une évaluation à la fin de chaque module!**

Votre animateur vous remettra un formulaire d'évaluation à la fin de chaque module ou vous en enverra un par voie électronique après chaque module.

La Société canadienne de la schizophrénie tient à remercier le comité consultatif de Votre cheminement personnel vers le rétablissement pour sa participation significative et réfléchie à la création des idées et de l'information contenues dans ces cahiers d'exercices. Un grand merci aux membres du comité Greg Hodge, Katrina Tinman-Dubois, Allison Dunning, Cam Webster, Maria Alvarez, Joe Veres, Leif Harris, Ernie Bart, et Linda Zlepzig pour le temps, les efforts et le dévouement qu'ils ont consacrés à cet important projet. Merci spécialement à Greg et Katrina pour leur leadership supplémentaire en tant que sous-comité également. Et un énorme merci à Fran Schellenberg, qui a été la leader des leaders en santé mentale au Manitoba depuis plus de 25 ans, pour son leadership visionnaire dans ce projet, sous les conseils toujours professionnels et bienveillants du D<sup>r</sup> Chris Summerville, PDG de la Société canadienne de la schizophrénie.

La Société canadienne de la schizophrénie aimerait également souligner le travail important de l'Équipe de recherche sur le rétablissement dans l'élaboration du cadre CHIME, sur lequel ce programme est basé. Nous remercions tout particulièrement le Dr Mike Slade pour son expertise et sa passion qui nous ont tous guidés dans la vision du rétablissement de façon signifiante et significative (<https://www.researchintorecovery.com>), d'abord publiée dans : Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis, *British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452.



Votre cheminement personnel  
vers le rétablissement



Studio ©

Frances Schellenberg  
Consulting Services