



# Contribuer à la communauté et à la société



Partager vos connaissances, vos compétences, votre temps ou vos ressources d'une façon qui aide les autres (ex. : « donner au suivant », faire du bénévolat, donner des soins, défendre les autres) (1).

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

**#AmourHivernal** : J'ai partagé des friandises avec mon voisin pour me distraire de ma dépression et de mes idées suicidaires. À ma grande surprise, cette simple connexion a fait partie de mon processus de rétablissement — Lisa (2)

**#SensDuBut** : En tant que bénévole auprès des personnes vivant avec des douleurs chroniques, j'ai appris, non seulement à aider les autres, mais aussi à m'aider moi-même. Les voir changer m'a donné de l'espoir et un sens — Anonyme (3)

## Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

## Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains \_\_\_\_\_ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



# Contribuer à la communauté et à la société



**Partager vos connaissances, vos compétences, votre temps ou vos ressources d'une façon qui aide les autres (ex. : « donner au suivant », faire du bénévolat, donner des soins, défendre les autres) (1).**

## Guide du clinicien

**Quand ?** Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou de leurs limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

**Pourquoi ?** La recherche montre que l'altruisme et la contribution à la communauté ont des impacts positifs sur la santé et le bien-être (4, 5).

**Comment ?** La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de contribuer à la société. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

## Et vous? – Questions réflexives

Faites-vous actuellement des activités pour aider les autres ou votre communauté ?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre degré actuel de contribution?
- Bienfaits ? Défis ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année pour contribuer à la communauté qui a été significatif pour vous ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle ?

## Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour contribuer ou pour aider les autres ?

- À quel point est-ce que ce serait significatif/important pour vous ? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela ? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements ?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire ? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts ?

## **Références:**

1. Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23.
2. Giraldi, L. (2019, February 22). #winterlove: How baking pulled me out of my depression, and brought me closer to my neighbours. Retrieved from <https://www.theglobeandmail.com/life/first-person/article-winterlove-how-baking-pulled-me-out-of-my-depression-and-lightened/>
3. Arnstein, P., Vidal, M., Wells-Federman, C., Morgan, B., & Caudill, M. (2002). From chronic pain patient to peer: Benefits and risks of volunteering. *Pain Management Nursing*, 3(3), 94-103.
4. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological science*, 14(4), 320-327.
5. Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American journal of public health*, 103(9), 1649-1655.

## **Autres suggestions de lecture:**

1. Brown, S. L., & Brown, R. M. (2015). Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions from the neurobiology of parenting. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 1-17.
2. Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 849-861.
3. Molsher, R., & Townsend, M. (2016). Improving wellbeing and environmental stewardship through volunteering in nature. *EcoHealth*, 13(1), 151-155.
4. Okun, M. A., Yeung, E. W., & Brown, S. (2013). Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis. *Psychology and aging*, 28(2), 564.