



# Développer et exprimer votre identité



L'identité se développe par l'engagement dans des activités qui sont liées à ses intérêts, ses préférences, ses valeurs, ses forces personnelles et d'autres caractéristiques (1). Ces dernières créent de la cohérence et de la continuité dans les buts et dans le sens de la personne.

## #ExpressionParLaMusique :

Je crois que l'être humain est fait d'un corps, du mental et de la spiritualité puis la musique se trouve dans l'entièreté de son être. J'exprime mon individualité et ma personnalité par la musique qui a amélioré ma vie – Don (2)

#ChangerLeFocus : Être un artiste me permet d'oublier la douleur en tant que patient atteint du cancer – Anonyme (3)

## Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

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



## 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.



# Développer et exprimer votre identité



L'identité est souvent définie par la façon dont les personnes se perçoivent et par comment elles sont vues par les autres. L'identité se développe par l'engagement dans des activités liées à ses intérêts, ses préférences, ses valeurs, ses forces personnelles et d'autres caractéristiques (2). Ces dernières créent de la cohérence et de la continuité dans les buts et dans la signification personnelle de chacun.

## Guide du clinicien

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

**Pourquoi ?** La recherche montre que l'engagement dans des activités favorites qui contribuent à la croissance de l'identité, comme la participation dans des activités sportives (5), culturelles (6), religieuses (7) ou artistiques, est lié à l'amélioration de la santé comportementale, mentale, psychologique et spirituelle. L'expression d'une identité personnelle et sociale acceptable est un facteur important dans l'adaptation aux événements de la vie et dans l'atteinte du bien-être (4).

**Comment ?** La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de développer et d'exprimer son identité. 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 développer ou exprimer votre identité?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre identité actuelle?
- Bienfaits? Défis?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année qui a été significatif pour vous et qui vous a aidé à développer votre identité?

- 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 activer votre corps, votre esprit et vos sens?

- 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. Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558.
2. Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing & Society*, 25(2), 261-278.
3. Reynolds, F., & Lim, K. H. (2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 1-10.
4. Laliberte-Rudman, D. (2002). Linking occupation and identity: Lessons learned through qualitative exploration. *Journal of Occupational Science*, 9(1), 12-19.
5. Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of sport journal*, 26(2), 335-356.
6. Iwasaki, Y., Byrd, N. G., & Onda, T. (2011). Promoting identities and mental health via cultural/community activities among racially/ethnically mixed urban American Indians. *Family & community health*, 34(3), 256-265.
7. Davis III, R. F., & Kiang, L. (2016). Religious identity, religious participation, and psychological well-being in Asian American adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 532-546.

## **Autres suggestions de lecture:**

1. Barr, S. M., Budge, S. L., & Adelson, J. L. (2016). Transgender community belongingness as a mediator between strength of transgender identity and well-being. *Journal of counseling psychology*, 63(1), 87.
2. Gleibs, I. H., Haslam, C., Jones, J. M., Alexander Haslam, S., McNeill, J., & Connolly, H. (2011). No country for old men? The role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagement and psychological well-being in residential care. *Aging & mental health*, 15(4), 456-466.
3. Hapeta, J., Palmer, F., & Kuroda, Y. (2019). Cultural identity, leadership and well-being: how indigenous storytelling contributed to well-being in a New Zealand provincial rugby team. *Public health*.
4. Lowe, E. D. (2003). Identity, activity, and the well-being of adolescents and youths: Lessons from young people in a Micronesian society. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 27(2), 187-219.
5. Williams, A. D., Clark, T. C., & Lewycka, S. (2018). The associations between cultural identity and mental health outcomes for indigenous Māori youth in New Zealand. *Frontiers in public health*, 6.