

Synthèse du forum annuel sur les saines habitudes de vie (SHV) – 30 mai 2018

Par Olivier Riffon

Introduction

Merci de l'invitation, c'est un plaisir et un honneur d'être ici.

C'est une tâche difficile de faire la synthèse d'autant de contenus pertinents.

Je vais d'abord rappeler les objectifs de l'évènement, qui pourrait se résumer comme suit : comment faire évoluer notre magnifique cadre de vie actuel pour qu'il contribue davantage à notre santé et à l'adoption de SHV.

Pour atteindre ces objectifs, les organisateurs avaient tout un programme. Dans un lieu magnifique, avec 15 conférences pertinentes, 8 visites, un président d'honneur inspirant, de la bonne bouffe. Et vous avez été 170 personnes à y assister! Bravo!

J'ai donc structuré ce que je retiens en 7 chantiers, dans un ordre que je trouve logique. Ce sont autant d'axe, ou de chantiers, sur lesquels on travaille déjà, mais où il faut accentuer les efforts.

Ces axes s'appliquent à tous les aspects des SHV (manger, bouger, s'entourer), et aux 4 volets de la santé (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle). Ce sont des axes transversaux.

1^{er} axe : Prendre conscience

Prendre conscience de quoi?

De nos richesses, de notre territoire, de la qualité des personnes qui nous entourent. Du bien que ça nous fait déjà d'avoir ces richesses. On a de la bouffe, des paysages, un territoire, des gens, des idées, des espoirs.

Pour en prendre conscience, il faut connaître, se connaître, connaître les autres, le territoire. Il faut le vivre, l'expérimenter, l'étudier (ex. enseignement par la nature), l'analyser, pour mieux le mettre en valeur. On a du potentiel!

2^e axe : Faire connaître

Il faut aussi faire connaître. Diffuser, partager et communiquer sur ces richesses. Sur le potentiel, les initiatives et l'importance des SHV.

Il faut donc éduquer. Au préscolaire, au primaire et au secondaire. Amener les jeunes et les moins jeunes à investir leur environnement. Ça devrait être une matière obligatoire (notre territoire), au même titre que le français et les math.

Éduquer pas seulement à l'enfance, mais tout au long de la vie. Pour maintenir le lien identitaire à notre territoire.

Ça prend aussi de la promotion, du marketing, de la communication, pour sensibiliser la population.

3^e axe : Donner le goût

En faisant connaître, on peut aussi donner le goût aux gens d'agir. De bouger, de mieux manger, de s'impliquer, de sortir, de quitter l'écran, de changer le monde.

Agir permet d'expérimenter, de vivre les bienfaits. L'action permet de voir les avantages des SHV. Les gens qui le vivent comprennent, et peuvent ensuite valoriser eux-mêmes les modes de vie sains, ce qui envoie une image positive des SHV.

Les visites terrain d'aujourd'hui le permettaient, de voir, d'expérimenter, de goûter. Et on a vu l'engouement! Vous aviez le goût de le vivre. La population, jeune et moins jeune, a aussi cette envie, il faut le rappeler, et leur offrir des occasions de tester des SHV dans leur environnement.

4^e axe : Développer des initiatives

Ok, il y en a déjà plusieurs. On en a découvert plusieurs aujourd'hui : Mistouk, PAU à Saguenay, Épicerie communautaire, CPE Picasso, rues pour les jeux libres...

Ces initiatives, il faut les consolider, les répéter, les valoriser. Et il y en a d'autres à inventer.

Il faut innover, et soutenir et appuyer les personnes qui entreprennent des actions qui sortent des sentiers battus. Il faut lever les barrières à l'innovation et au développement d'initiatives.

5^e axe : Faciliter l'accès

C'est ça, développer des environnements favorables. Il faut enlever le poids sur les épaules des individus, et travailler collectivement sur les structures. Il faut que la solution la plus facile soit celle qui favorise les SHV.

Comment? En ramenant la nature en ville. En rendant accessible celle qui s'y trouve déjà. En aménageant les quartiers pour que les gens bougent. En rapprochant les écoles et les garderies de la nature. En facilitant l'accès économique et physique à une alimentation saine.

En travaillant sur les systèmes qui organisent notre société.

6^e axe : Célébrer

On a de quoi être fier.

On baigne dans une culture des mauvaises nouvelles. Ça fait vendre, il faut croire.

Mais il faut davantage cultiver une pédagogie de l'espoir. Les bonnes nouvelles sont bonnes pour la santé.

Il faut célébrer nos avancées. Le forum aujourd'hui en est une occasion, mais il en faut d'autres.

On ne célèbre pas assez. Alors si vous permettez, on va prendre une minute pour célébrer, rire, crier, s'applaudir !! GO!!!

7^e axe : Mystère...

Les facteurs de succès

Avec ces 6 chantiers, ça fait déjà pas mal de travail sur la planche à dessin. C'est vrai, on avance déjà, mais il faut poursuivre.

On a aussi aujourd'hui identifié des facteurs de facilitent l'avancement, des conditions ou des ingrédients du succès.

- Une vision de ce qu'on souhaite atteindre, partagée collectivement
- Un engagement fort des acteurs
- Une éducation de tout le monde (sensibilisation, expertise, ambassadeurs et ambassadrices) pour favoriser l'apprentissage collectif
- L'aménagement d'environnements favorables
- Une mobilisation et une coordination des actions, pour un agir plus systémique

À mon avis, on a tous ces ingrédients dans la région (quelle chance). C'est ce qui fait que les choses avancent déjà.

Mais peut-être pas assez vite?

Les freins

Eh oui, il y a des freins. Il est important de les connaître, d'en être conscient.

Es principaux identifiés aujourd'hui sont les freins

- Économiques
- Politiques et bureaucratiques
- Culturels

À noter que ce ne sont pas des freins individuels, mais bien des freins systémiques. Eh oui, les systèmes résistent au changement (c'est un peu leur fonction d'être stables...).

Mais ce n'est pas une fatalité. Les freins se contournent.

Ce n'est pas une chose facile, et on peut avoir l'impression (avec raison) que notre système économique n'est pas compatible avec la santé, l'équité et la protection de la nature et des gens. Une réforme globale de nos systèmes économiques est assurément nécessaire.

Mais en attendant, plusieurs initiatives ou alternatives existent, qui réinventent nos systèmes sociaux. Les communs, les coopératives, l'économie sociale et solidaire.

Je disais que ce n'est pas facile, et on peut avoir l'impression (avec raison), que la politique et l'administration bureaucratique de nos gouvernements locaux et nationaux rendent difficile l'innovation, quand ça ne colle pas avec les fameuses cases. Le système est rigide, et il doit s'assouplir.

Mais on assiste quand même à une évolution des pratiques, notamment en matière d'aménagement du territoire, d'urbanisme, d'alimentation. Les choses peuvent bouger.

Pas facile encore, car notre culture est longue à changer. Il n'est pas évident de faire évoluer les mentalités! Mais on a vu aujourd'hui que même nos habitudes et nos réflexes peuvent changer. Je pense notamment à ce réflexe de toujours éviter de faire prendre des risques à nos enfants, de les surprotéger (j'en suis!). Avec des garderies et des écoles nature, les enfants apprennent à prendre des risques mesurés, quelle bonne évolution!

En travaillant davantage ensemble, on pourra accélérer les changements qui limiteront l'impact de ces freins.

En conclusion

Comme prof, j'enseigne des théories sur les transformations sociales, et j'aime particulièrement le modèle d'analyse à trois niveaux (paysage, régimes, niches).

Au niveau des paysages, les enjeux du 21^e siècle nous montrent bien qu'il faudra changer nos manières de faire. Ça met de la pression sur les systèmes, qui oui, résistent, mais qui doivent au final s'adapter à ces nouvelles réalités. C'est alors que des ouvertures se créent pour des niches d'innovation, qui offrent des solutions adaptatives au changement dans les paysages, et mettent à leur tour de la pression sur les systèmes.

Ce que l'histoire nous montre, c'est que la fédération, la coordination et le maillage entre les niches de transition augmentent encore plus la pression sur les régimes, ce qui accélère la transition.

C'est le principe des Outardes, en s'alignant, on diminue la résistance et on optimise l'énergie du groupe!

Présentement, nous sommes probablement au décollage du voilier d'outardes. Désorganisés. On est des centaines d'organisations, des milliers d'individus à travailler pour la transformation de notre région. Qu'est-ce qui aiderait? Une gouvernance plus collaborative, une coordination des actions dans une perspective de coopération, inclusive du plus grand nombre d'acteurs.

C'est ça notre 7^e chantier, notre **7^e axe : La gouvernance participative**

Est-ce que la TIR-SHV En Mouvement pourrait jouer ce rôle?

En nous offrant une occasion de se rencontrer, d'échanger, de partager, et de rêver ensemble, elle y a assurément contribué aujourd'hui. Il est nécessaire de poursuivre!

Mot de la fin

Dans la région, on est suffisamment forts et outillés pour prendre le virage. Pour atteindre rapidement au point de bascule et accélérer le changement en faveur des saines habitudes de vie.

Plein de gens sont déjà en mouvement. Il faut mieux coordonner nos forces.

Les fruits sont mûrs. La récolte s'en vient.

Merci de votre participation

