

## UNE VILAINE PETITE BOULE

Par Christiane Duchesne, écrivaine, scénariste et traductrice

Quand Darius-le-troll ouvrit les yeux ce matin-là, il sentit que le ciel allait lui tomber sur la tête. Enroulé dans sa lourde couverture de peau de lièvre, il referma les yeux. Bien loin au fond de lui se passait un phénomène étrange. On aurait dit une boule, oui, une vilaine petite boule coincée quelque part entre ses côtes. Il eut beau se coucher sur le ventre, se tourner sur le côté, s'allonger sur le dos, la boule suivait tous ses mouvements.

— Qui est là? chuchota-t-il en regardant le ciel encore sombre.

Rien, pas de réponse.

— Il y a quelqu'un? demanda-t-il encore.

Il entendit alors une voix grave, comme venue des profondeurs de la forêt.

— Je suis le Doute...

Darius se leva d'un bond. C'était donc ça! Et pourquoi, justement, ce matin? Le doute était en lui, planté là comme une mauvaise graine qui allait pousser, qui allait grandir, et jusqu'à quand?

Lorsqu'il voulut rouler sa couverture et la ranger entre les racines du grand chêne sous lequel il dormait chaque nuit, il s'aperçut que ses mains tremblaient. Il voulut siffler un grand coup pour appeler les trolls de la forêt, mais n'y arriva pas.

— Chêne, grand chêne, murmura-t-il en frappant l'écorce du grand arbre de ses petits poings. Chêne, dis-moi...

Le chêne ronflait doucement et ne répondit pas.

Tout à coup, Darius aperçut, émergeant de son terrier, le vieux troll Magnus, le bonnet de travers.

— Ah, Darius! se lamenta le vieux troll. Quel matin épouvantable!

— Que se passe-t-il, Magnus?

— Cette nuit, une boule m'a poussé au beau milieu du ventre et...

— À toi aussi? s'écria Darius.

Très haut au-dessus de leurs têtes, le grand chêne agita ses branches.

— Parlez moins fort! Je dors...

— Tu dormais, rectifia le vieux Magnus. Maintenant que tu ne dors plus, dis-nous, grand chêne, ce qui se passe!

— Nous avons tous les deux, enchaîna Darius, une vilaine boule au ventre. Une voix m'a dit qu'elle s'appelait le Doute. Toi, si grand, si fort, toi le plus solide chêne de toute la forêt, as-tu comme nous cette boule cachée quelque part au milieu de ton grand tronc?

Le grand chêne poussa un long soupir.

— Pauvres, pauvres de vous! Vous ne connaissiez donc pas la boule?

Darius et le vieux Magnus secouèrent si fort la tête que leurs bonnets tombèrent sur le sol.

— Écoutez-moi bien, dit le grand chêne. La boule nous attaque tous un jour ou l'autre. Et lorsqu'elle s'installe, vous vous dites que le ciel va vous tomber sur la tête...

— C'est exactement ça, répondirent Darius et le vieux Magnus d'une même voix.

— Vos mains tremblent? demanda le grand chêne.

— Oui, dit Darius.

— Et moi, ajouta le vieux Magnus, je crois que mes idées tremblent aussi!

— Sachez, murmura le grand chêne, que moi aussi, la boule m'a déjà attaqué...

— Vous! Qu'avez-vous fait pour vous en débarrasser? demanda le vieux Magnus.

— Je vous regarde vivre... Vous ne le savez pas, mais vos petits bonheurs me rendent heureux.

— Que racontez-vous là? dit Darius.

— Comme je vous dis! Je vous regarde, vous, les petits trolls, mener votre vie paisible à mes pieds, je vous écoute rire, je vous observe quand vous dansez sous la lune... Je vous ai entendus parler de moi. Toi, cher petit Darius, tu as dit un soir combien vous étiez heureux de vivre bien à l'abri, tout près de moi et...

Le vieux Magnus ramassa son bonnet et se l'enfonça solidement sur la tête. Darius fit de même. Ils se regardèrent tous les deux, fort intrigués.

— Vous voulez dire, demanda Darius, nous, si petits que nous soyons...

— Oui, si petits que vous soyez, vous avez su apporter à un arbre aussi grand que moi une sorte de bonheur, une belle confiance qui a fait fondre la boule qui montait lentement jusqu'à mes branches.

Le vieux Magnus releva la tête et prit le temps d'observer l'immense toit que formaient au-dessus de lui les branches du grand chêne.

— Je vois, dit le vieux Magnus.

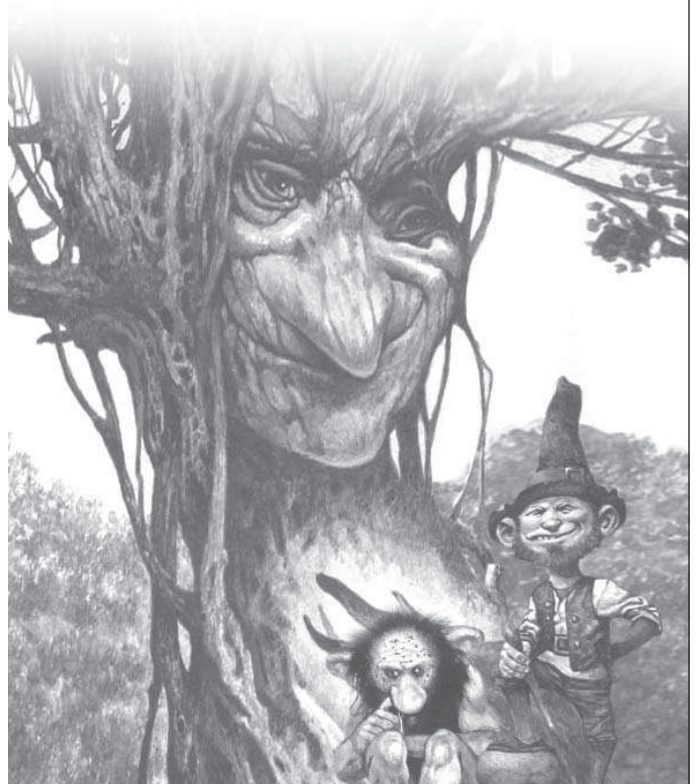
— Tu vois quoi? chuchota Darius.

— Je vois, déclara le vieux Magnus, que nous sommes à l'abri sous ce si beau feuillage. Je vois que le grand chêne nous protège et nous protégera toujours, et je sens tout à coup fondre la...

— Chut, fit le grand chêne. N'en dis pas plus, Magnus. Et sache que je suis là pour vous comme vous êtes là pour moi.

— C'est un secret? demanda timidement Darius.

— Surtout pas, répondit le grand arbre en agitant ses branches. Surtout pas...



LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

L'énergie d'une association! La force d'un réseau! [www.etrebiendanssatete.com](http://www.etrebiendanssatete.com)

Être bien dans sa

tête ça regarde tout le monde

## COFFRE À OUTILS 2011

Nous souhaitons remercier toutes les personnes qui ont contribué à la création des outils de la Semaine nationale de la santé mentale 2011 pour leur engagement, leur détermination ainsi que le partage des compétences et des connaissances auquel elles se sont livrées. (Leurs noms apparaissent en ordre alphabétique.)

### Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, *ACSM-Division du Québec*

### Comité de la SNSM – Édition 2011 :

Claire Bégin, *ACSM-Chaudière-Appalaches*

Johanne Bouchard, *ACSM-Saguenay*

Carole Chevarie, *ACSM-Côte-Nord*

Anne Echasseriau, *ACSM-Division du Québec*

Nancy Guillemette, *ACSM-Lac Saint-Jean*

Shakti Lafontan, *ACSM-Québec*

Suzanne Lemire, *ACSM-Division du Québec*

Renée Ouimet, *ACSM-Division du Québec*

### Comité consultatif du Coffre à outils :

Barbara Bouchard, conseillère clinique,  
*Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations, Équipe mieux-être mental*

Anne Echasseriau,  
*ACSM-Division du Québec*

Catherine Geoffroy, M. Sc., présidente,  
*Association québécoise en gérontologie*, et rédactrice en chef,  
*revue Vie et vieillissement*

Aline Lévesque, MBA, coach de vie et formatrice

Renée Ouimet,  
*ACSM-Division du Québec*

Louis Poirier, chef d'unité scientifique,  
*Développement des individus et des communautés, INSPQ*

Cécile Rousseau, pédopsychiatre,  
*CSSS de la Montagne*, et professeur, *Université McGill*

Michael Sheenan, juge de paix à la retraite

Réjean Simard, psychologue et membre du CA,  
*ACSM-Division du Québec*

Linda Turcotte, M. Sc. c. o., conseillère en gestion des  
ressources humaines et psychothérapeute

### AuteurEs :

Caroline Biron, psychologue et professeure en gestion  
de la santé et de la sécurité du travail,  
*Université Laval*

Catherine Geoffroy, M. Sc., présidente,  
*Association québécoise en gérontologie*, et rédactrice en chef,  
*revue Vie et vieillissement*

Natacha Joubert, Ph. D., psychologue et experte-conseil,  
*Promotion de la santé mentale des populations*

Karen Larocque, psychologue spécialisée en autodéveloppement

Louise Latraverse, comédienne et porte-parole de la SNSM

Nicole Makridis, M. S.s., travailleuse sociale,  
*CSSS du Cœur-de-l'Île*, et chargée de cours,  
*École de service social, Université de Montréal*

Linda Turcotte, M. Sc. c. o., conseillère en gestion des  
ressources humaines et psychothérapeute

### Porte-parole de la Semaine :

Louise Latraverse, comédienne

### Graphisme, illustrations et mise en page :

Rouleau Paquin design communication

### Révision linguistique :

Sylvie Roche

### Relations de presse :

André Beaulieu

### Traduction :

Lise Laberge

### Commanditaires de l'édition 2011 de la SNSM :

le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Desjardins Sécurité financière

l'Ordre des psychologues du Québec

Léger Marketing

Nous remercions tous les partenaires qui agissent comme relayeurs en distribuant les outils de la Semaine et en générant des activités de sensibilisation dans leurs réseaux respectifs ainsi que les municipalités, les villes et le gouvernement du Québec qui annoncent publiquement la Semaine.

### Édition :

Association canadienne pour la santé mentale –  
Division du Québec

ISBN : 978-2-9812371-0-1

### Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011



## TABLE DES MATIÈRES

UNE VILAINE PETITE BOULE par Christiane Duchesne	1
COFFRE À OUTILS 2011	2
TABLE DES MATIÈRES	3
<hr/>	
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE	4
QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?	4
LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM) A 60 ANS	5
MERCI DE ME FAIRE CONFIANCE, ÇA ME DONNE DES AILES! par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	6
UNE SEMAINE QUE J'AI ENVIE DE PASSER AVEC VOUS par Louise Latraverse	7
<hr/>	
<b>JEUNES</b>	
SI AU LIEU DE DIRE...	8
LE LIEN : FONDEMENT DE LA CONFIANCE DE L'ENFANT ET DU JEUNE par Nicole Makridis	8
RÉINVENTER LA CONFIANCE par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	10
<b>OUTILS</b> LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT. ÎLOT PAR ÎLOT...	11
CONNAIS-TU TON RÉSEAU ?	12
SACHEZ PASSER LE RELAIS!	14
<b>TRUCS</b> LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT!	15
<b>EXEMPLES</b> ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	15
<hr/>	
<b>ADULTES</b>	
SI AU LIEU DE DIRE...	16
LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI : COMMENT L'AUTRE PEUT-IL Y CONTRIBUER ? par Karène Larocque	16
LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE par Natacha Joubert	18
<b>OUTILS</b> « LA CONFIANCE SE GAGNE EN GOUTTES ET SE PERD EN LITRES. » –Jean-Paul Sartre	20
L'ALPINISTE QUI DORT EN VOUS!	21
<b>TRUCS</b> RÉAPPRENDRE À RESPIRER POUR SOUTENIR LA CONFIANCE!	22
CRÉER DES ALLIANCES	22
<b>EXEMPLES</b> ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	23
<hr/>	
<b>TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS</b>	
SI AU LIEU DE DIRE...	24
LE LIEN DE CONFIANCE AU TRAVAIL par Caroline Biron	24
QUAND L'ÉCOLE DEVIENT AUSSI ENTREPRISE ET... LIEU DE CONFIANCE Anne Echasseriau	26
<b>OUTILS</b> CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE POUR DONNER DES AILES À VOTRE ÉQUIPE ET LUI FAIRE PRENDRE SON ENVOL	28
<b>TRUCS</b> ET POURQUOI PAS ?!	29
<hr/>	
<b>PERSONNES AINÉES</b>	
SI AU LIEU DE DIRE...	30
LA CONFIANCE EN SOI : LOIN D'ÊTRE ACQUISE DÉFINITIVEMENT AVEC L'ÂGE! par Catherine Geoffroy	30
VIEILLIR ET GARDER SA CONFIANCE : PAS TOUJOURS FACILE! par Renée Ouimet et Anne Echasseriau	32
<b>OUTILS</b> NOS RESSOURCES... EN 3D!	33
<b>TRUCS</b> QUELQUES MOYENS POUR RENFORCER SA CONFIANCE SUR LE PLAN PERSONNEL ET INDIVIDUEL	34
<b>EXEMPLES</b> ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	34
<hr/>	
MÉDIAGRAPHIE	35
<hr/>	
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM	36



# L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## Bref historique

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires au Canada. Elle compte douze regroupements provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays.

## Réseau québécois de l'ACSM : *L'énergie d'une association! La force d'un réseau!*

L'ACSM-Division du Québec a vu le jour en 1955. Elle travaille en collaboration avec dix filiales. Cette collaboration entre les filiales et la Division du Québec crée la force du réseau.

Visitez les sites des filiales pour découvrir leurs activités, leur diversité et l'aide proposée dans votre région. (*Coordonnées disponibles à la page 36*)

- ACSM-Bas-du-Fleuve
- ACSM-Chaudière-Appalaches
- ACSM-Côte-Nord
- ACSM-Haut-Richelieu
- ACSM-Lac-Saint-Jean
- ACSM-Montréal
- ACSM-Québec
- ACSM-Rive-Sud de Montréal
- ACSM-Saguenay
- ACSM-Sorel/Saint-Joseph/Tracy



## Mission

La Division du Québec est un organisme communautaire voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale ainsi qu'à la réalisation d'activités se rapportant à la question et destinées à l'ensemble de la population.

## Services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

Le réseau québécois de l'ACSM joue un rôle important sur les plans de l'information, la sensibilisation et la référence, en particulier au chapitre de la prévention et de la promotion de la santé mentale.

Le réseau offre de nombreux programmes et activités élaborés pour répondre aux besoins du milieu. Ces programmes et activités visent à améliorer le bien-être des individus et à prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale. La force du réseau repose en bonne part sur le partenariat que chacune des filiales et la Division développent assidûment entre elles et avec des organismes de divers milieux concernés par la santé mentale.

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter, à court, à moyen ou à long terme, aux diverses situations de la vie faites de joies et de frustrations, de moments heureux et difficiles, de problèmes à résoudre. Elle éprouve un certain sentiment de bien-être avec elle-même et dans ses relations avec les autres. Lorsque son milieu favorise son épanouissement, il contribue à sa bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas quelque chose de statique, elle fluctue selon les événements. On peut dire qu'une bonne santé mentale correspond à l'une ou l'autre situation suivante :

- Être capable d'aimer la vie;
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs;
- Nouer et entretenir des relations avec les autres;
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres;
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible;
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment;
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'organismes ou de personnes spécialisés lorsqu'on vit des moments difficiles;
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner;
- Parvenir à établir un équilibre qui nous convient entre divers aspects de notre vie – physique, psychologique, économique, spirituel et social.



Il est important de préciser que la santé mentale ne se définit pas par l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut, par exemple, vivre avec une maladie mentale tout en éprouvant un bien-être mental susceptible de se refléter dans des relations satisfaisantes ou dans un emploi épanouissant. À l'inverse, il arrive que nous ne parvenions plus à maintenir notre équilibre mental sans pour autant souffrir d'une maladie mentale.

Notons par ailleurs que la santé mentale est liée tant aux valeurs collectives qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la santé mentale est considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les individus<sup>1</sup>.

## LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM) A 60 ANS

La Semaine nationale de la santé mentale marque le début de notre campagne annuelle qui a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

La Semaine fait donc la promotion d'éléments aidant à conserver une bonne santé mentale. Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes est aussi important que manger sainement et faire de l'exercice physique. Des exemples de ces actions : reconnaître ses forces et ses capacités; créer et entretenir des relations avec les autres; avoir accès à des espaces de création. De tels comportements aideront les individus à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter différents malaises voire certaines maladies.

### La campagne *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*

Cette campagne a débuté en 2009 et s'étendra jusqu'en 2016. Pourquoi s'intitule-t-elle *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*? Parce que c'est ensemble, individuellement et collectivement, que nous pouvons agir en vue de mettre en place les conditions nécessaires à une bonne santé mentale. Ainsi, tout au long des huit ans de la campagne, nous soutenons le développement d'habiletés, de compétences et de stratégies qui permettent de faire face aux événements difficiles de la vie et de mieux s'y adapter. C'est ce que les experts nomment « les facteurs de protection en santé mentale ». Chaque année apporte son slogan particulier.

### Édition 2011 : *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!*

L'édition 2009 faisait la promotion du sentiment d'identité à travers la connaissance de ses forces, ses capacités et ses difficultés propres, et la reconnaissance par son entourage. Slogan : *On gagne à se RE-connaître.*

L'année 2010 mettait de l'avant le sentiment d'appartenance, remède crucial contre la solitude sociale à laquelle nous devons de plus en plus faire face. Slogan : *Es-tu bien entouré? Un réseau, ça se construit.*

En 2011, nous souhaitons aborder la confiance. Le slogan *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!* permet de traiter de la confiance non seulement d'un point de vue individuel, mais sous un angle plus général en insistant sur le fait que la construction du sentiment de confiance chez quelqu'un relève de la responsabilité de tous. Dans le présent coffre à outils, nous appuyons sur le rôle que tout un chacun tient dans le développement de la confiance de l'autre. Ceci prend différentes formes : paroles valorisantes, regard bienveillant, gestes attentifs, soutien à l'apprentissage et autres. Quelles sont les personnes qui m'encouragent? Comment puis-je construire ou développer la confiance chez l'autre? Est-ce que les messages véhiculés par la société peuvent blesser ou affaiblir la confiance? Puisque la confiance s'inscrit dans l'agir, alors agissons ensemble!

### Des outils de sensibilisation

En plus du présent coffre à outils, d'autres moyens de communication ont été créés pour renforcer la campagne. Des affiches, des signets et des napperons sont distribués auprès de l'ensemble de la population. Un site Internet met à la disposition du public des articles, deux vidéoclips pour les enfants, des trucs, des outils et des informations supplémentaires sur la santé mentale. Enfin, un dépliant et une conférence s'adressent plus particulièrement au milieu du travail.

<sup>1</sup> Evans, Robert G., Morris L. Barer et Theodore R. Marmor (1996). *Être ou ne pas être en bonne santé. Biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.



# merci de me faire confiance

Ça me donne des ailes!

Par Renée Ouimet et Anne Echasseriau, ACSM-Division du Québec

La confiance n'est pas innée, illimitée ou totale, à toute épreuve. Elle s'acquiert avec le temps, petit à petit. Elle se construit à travers nos expériences et les gestes que nous posons, mais aussi à travers le regard positif que les autres posent sur nous. Jean-Paul Sartre disait que « la confiance se gagne en gouttes et se perd en litres ». Comme la confiance est pour les individus une ressource aussi importante que l'eau, on se doit collectivement d'être attentif aux messages que nous véhiculons.

La confiance est une évaluation réaliste et ponctuelle qui nous permet de croire que nous avons les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. La confiance, c'est croire que nous avons ce qu'il faut pour affronter une situation.

Comme le propose le psychanalyste américain Erik Erikson, les premières gouttes de la confiance se gagnent quand nous sommes tout petits, entre 0 et 18 mois. Elles se forment dans la relation équilibrée et satisfaisante entre le bébé et les personnes qui le veillent, dans la façon dont ces personnes donnent à l'enfant et reçoivent de lui. Le fait de sentir qu'on prend soin de lui, qu'on répond à ses besoins donne à l'enfant la confiance en soi et en autrui. Cette expérience s'inscrit dans sa première réussite sociale : celle de laisser s'éloigner l'adulte de son champ de vision sans manifester d'anxiété ou de colère parce qu'il vit avec la certitude qu'on s'occupera de ses besoins. Dans le cas contraire, une méfiance s'installera et aura des conséquences sur sa vie.

Ce sont là les premières gouttes, mais tout au long de la vie on peut se créer des îlots de confiance à travers les expériences et les personnes rencontrées. La confiance se tisse, mais elle peut être ébranlée lors d'une perte d'emploi, d'un processus migratoire, d'une peine d'amour, d'une rumeur lancée sur Internet. Elle est touchée lorsque nous omettons de représenter dans les médias une partie de la population, lorsque nous perpétons des modèles stéréotypés, lorsque nous parlons d'un groupe social ou d'un milieu comme d'un tout homogène caractérisé par ses différences. La confiance fluctue dans le temps. Nous pouvons parfois en manquer ou la voir diminuer. Mais cela signifie aussi qu'on peut la retrouver et la rebâtir. C'est dans l'action et dans la répétition de nos actes que s'inscrit la confiance. Cela suppose donc des efforts et de la persévérance.

La confiance est motivante, elle contribue à l'épanouissement de celui ou celle qui la reçoit, d'où notre slogan *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes!* La confiance agit comme un tremplin qui nous donne la force et la liberté d'agir et de voler de nos propres ailes.



De même que la confiance est un trésor que nous recevons et dont nous devons prendre soin, à notre tour nous devons donner la nôtre avec discernement et considération. La confiance passe par l'écoute, le soutien et la compassion. Elle se crée dans le lien et la communication. Elle est le reflet des croyances, des attentes et des espoirs que nous avons envers les autres et que les autres ont envers nous. Avoir confiance, c'est avant tout laisser l'autre s'exprimer même si cela suppose qu'il le fasse d'une manière différente de la nôtre. Si un regard bienveillant peut nous valoriser, un regard malveillant peut nous blesser.

Notre campagne 2009-2016 s'intitule *Être bien sans sa tête ça regarde tout le monde*. Ce message soutient l'idée que c'est notre attitude individuelle et collective qui peut créer la confiance.

Ce coffre à outils vous propose des textes et des témoignages sur l'importance de la confiance dans nos vies. Au fil des pages, suivez les huit clés pour la renforcer. Découvrez des trucs et des exercices qui vous aideront à développer des techniques pour la construire, la maintenir et la transmettre.



## Une semaine que j'ai envie de passer avec vous

Par Louise Latraverse, comédienne et porte-parole de la SNSM



La Semaine nationale de la santé mentale. Bien sûr!

On entend parler de santé physique à longueur d'année, mais la santé mentale demeure le parent pauvre de la famille.

Pour se garder en forme physiquement, il faut faire de l'exercice, bien manger, bien respirer, ne pas être trop stressé.

Mais pour se garder en forme mentalement, qu'est-ce qu'on fait ?

Par quoi commence-t-on ? Quelle est la première chose qui monte, qui vous vient à l'esprit ?

– Euh... j'sais pas trop, euh... pas avoir trop de problèmes, pas trop s'en faire ?...

– Oui, mais quand il y a des problèmes, qu'est-ce qu'on fait pour les régler ?

– Euh... pas trop paniquer, euh... respirer par le nez...

Parmi toutes les personnes à qui j'ai posé la question, aucune n'a osé nommer « la confiance ». Et pourtant...

N'est-elle pas la base des choix et des décisions que nous avons à prendre dans la vie ?

On l'entend souvent. Et je me le dis moi-même :

– Oh non, j'suis pas assez bonne, ou, ça les intéressera pas, ou, j'y arriverai pas...

La peur malade de ne pas être à la hauteur, d'oser peut-être gagner, de réaliser ses rêves.

Et puis, la possibilité d'être heureux...

Il faut avoir confiance en soi pour croire au bonheur.

Avoir l'assurance qu'on est capable de mettre un pied devant l'autre jusqu'à l'obtention du but qu'on s'est fixé.

Croire en soi et en les autres avec qui nous aurons à partager nos vies.

« Confiance », ce mot magique qui semble appartenir à quelqu'un d'autre, est accessible à toi, à vous, à nous.

S'approprier ce mot cette année. « CONFIANCE ».

Vous trouverez dans le coffre à outils et sur le site Internet [etrebiendanssatete.com](http://etrebiendanssatete.com) des outils pour reconnaître et faire place à cette confiance tant convoitée.

LA CONFIANCE qui donne des ailes.

Nous réfléchissons et échangeons des idées pour nous permettre d'arriver jusqu'à LA CONFIANCE.

Et même d'y toucher.



### Clé 1

#### pour développer sa confiance

Se sentir aimé et apprécié pour ce que nous sommes nous donne des ailes. S'aimer soi-même pour ce que nous sommes ravive notre confiance en nous.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)



## SI AU LIEU DE DIRE...

Le préjugé envers les personnes âgées est appelé *âgisme*. Les fausses croyances quant à leurs incapacités physiques et intellectuelles peuvent nuire à leur confiance. Comme d'ailleurs celle qui veut que les aînés soient les principaux responsables de l'augmentation des coûts de santé, une perception erronée qui peut nuire à la reconnaissance de leur riche expérience, à leur participation sociale active, à leur précieux apport<sup>1</sup>.

**Si nous soulignons** leur résilience à travers toutes les étapes de leur vie, leur générosité pour leurs proches, leur expérience, leur recul, leur sagesse et leur engagement social, **au lieu de** répéter les clichés sociaux négatifs qui circulent dans les médias ou dans l'opinion publique, **nous pourrions ainsi** les écouter, savoir ce qu'ils pensent, mieux les connaître, leur faire confiance. En un mot, les respecter!

<sup>1</sup> CNW et AREQ/CSQ – Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec. « Une vaste enquête auprès de personnes âgées brise certains mythes concernant le vieillissement », [en ligne]. [<http://www.newswire.ca/en/releases/archive/November2010/30/c8530.html>] (1<sup>er</sup> novembre 2010)

## LA CONFIANCE EN SOI : LOIN D'ÊTRE ACQUISE DÉFINITIVEMENT AVEC L'ÂGE!

Par Catherine Geoffroy, M. Sc., présidente de l'Association québécoise de gérontologie

Madame Geoffroy donne des cours de préparation à la retraite depuis plus de 30 ans. Elle offre aussi des conférences et des ateliers sur le Bien vieillir aux personnes de 50 ans et plus.

Dans une société qui valorise le jeunisme, la beauté sans rides, le corps d'athlète et de mannequin anorexique, et le travail (la productivité et la rémunération), il est plus difficile d'accepter de vieillir. Conserver notre confiance devient un enjeu, car nous avons l'impression de nous éloigner de plus en plus des attentes de cette société et des compétences requises.

Généralement, le premier réel contact avec le vieillissement est le moment où nous sentons que nous passons dans le groupe des aînés, des retraités ou des vieux. C'est le moment où nous commençons à penser à la retraite ou celui où les collègues ou les enfants nous demandent à répétition dans combien de temps nous y serons. Cette première remise en question peut venir ébranler notre confiance en soi. Le passage à la retraite se passe très différemment d'une personne à l'autre. Cette transition peut être ressentie par certains comme un rêve dans lequel on idéalise le futur, un bienfait ou encore un temps bien mérité. Pour d'autres, elle peut être perçue comme un changement de statut, un refoulement sur une voie de desserte ou un rejet par son milieu d'appartenance. Le niveau de confiance en soi et la confiance que les autres nous témoigneront lors du passage à la retraite sont donc déterminants dans notre capacité d'adaptation à ces changements fondamentaux.

### La confiance en soi est souvent ébranlée avec le vieillissement. Pourquoi et comment ?

Le passage à la cinquantaine et la prise de la retraite sont des étapes exigeant différentes adaptations et changements de rôles qui peuvent influencer sur la confiance.

Si l'approche de la retraite rend beaucoup de préretraités euphoriques, qui s'imaginent déjà en vacances à vie, libérés des contraintes imposées par le travail et pouvant enfin concrétiser certains projets (voyages, visites, réaménagement du domicile, classement des photos dans des albums, implication sociale, etc.), la transition qu'elle apporte peut signifier pour certains un vide, une période d'incertitude, d'insécurité, de dévalorisation, voire de dépression. Il s'agit d'une période où la confiance en soi peut perdre des



## Clé 7

### pour développer sa confiance

L'ouverture d'esprit permet l'audace de la rencontre, la folie de l'altérité, la joie du partage, l'accueil de la différence et l'amour de l'imparfait. S'intéresser, s'ouvrir et aller vers les autres est la plus claire manifestation de la confiance en soi.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)

plumes. C'est donc plus que jamais le moment de raffermir notre confiance en soi et notre sentiment d'*empowerment* en nous y préparant par l'exploration de nos capacités et de nos intérêts.

### Une honnête (!) connaissance de soi

Le passage à la retraite est un moment idéal pour faire une bonne évaluation de nos forces et de nos difficultés, car une bonne connaissance de soi est un atout essentiel pour conserver la confiance en soi. Le fait de s'entourer de personnes pouvant nous donner des feedbacks positifs ou constructifs nous aide à la maintenir. Prenons le temps de dresser une liste réaliste de nos atouts.

### L'isolement des aînés, terreau propice à la méfiance

Il est important de bien réaliser tout ce que le milieu de travail nous apporte sur le plan de la vie sociale. À l'approche de la retraite, pour beaucoup de travailleurs et de travailleuses, le travail constitue la principale source de relations sociales. Le travail nous permet de nous définir, d'appartenir à un milieu établi et de nous valoriser. Grâce au travail, nous appartenons à un groupe social dans lequel nous nous sentons utile socialement et où nous rencontrons des personnes de différentes origines, porteuses d'idées diversifiées. Nous pouvons y développer une partie de notre confiance en soi. Il est donc important de se préparer dès que possible, et si nécessaire de faire de nouvelles connaissances variées avec lesquelles nous





partageons des intérêts communs. Sans vouloir généraliser, car mon commentaire pourrait aussi s'appliquer à certaines femmes, beaucoup d'hommes qui se sont consacrés presque exclusivement à leur profession n'ont pas pu ou voulu pratiquer de passe-temps, développer des liens ou des centres d'intérêt autres que ceux reliés à leur travail. Ceux-là n'ont pas tous une idée précise de ce qu'ils aimeraient faire, ni de leurs forces ou leurs faiblesses *autres*. Ils peuvent s'en trouver démunis lors de la retraite ou une fois passés les premiers mois d'euphorie.

Par ailleurs, les préretraités ont souvent tendance à surestimer le nombre d'amis ou de connaissances qui seront activement présents dans leurs activités de retraite, se retrouvant graduellement de plus en plus isolés. L'isolement des aînés est un terreau propice au développement de la méfiance par rapport à l'entourage nouveau. Essayons de demeurer *branché* à cette société intergénérationnelle et multiculturelle.

### Le rôle de l'entourage et de la société

La société et l'entourage peuvent aider les aînés à garder et à renforcer leur confiance en eux. Pensons à mettre en place une campagne de sensibilisation visant à contrer l'âgisme. Favorisons des milieux plus inclusifs offrant divers moyens d'échanges intergénérationnels qui permettent à tous de partager leurs expériences. Invitons enfin les médias à présenter les aspects positifs du vieillissement. Pour continuer à avoir confiance en notre société de plus en plus multiculturelle, inclusive et ouverte quant à l'homosexualité, aux diverses religions et à d'autres questions, il est souhaitable que les aînés se créent des occasions de côtoyer des gens de différentes générations et de différentes cultures. La méfiance et la non-confiance sont souvent alimentées par la non-connaissance.

Le slogan de la Semaine de l'ACSM, *Merci de me faire confiance! Ça me donne des ailes*, illustre très bien le message qui doit être entendu par notre entourage. Tout au long de la vie, cet entourage joue un rôle crucial dans l'acquisition de la confiance en soi. Nos expériences de vie, la réussite dans nos projets, les occasions de relever des défis, les invitations à collaborer à des projets soutiennent la confiance. La reconnaissance par les autres de nos réussites et les différentes formes de rétroaction, telles que les paroles valorisantes, les demandes de conseils, les regards bienveillants, les gestes attentifs et autres sont toujours nécessaires à la consolidation de la confiance en soi.

### De bonnes raisons de voir sa confiance ébranlée en vieillissant

Qu'on le nomme *vieillesse*, *avancement en âge*, *accumulation des années*, *sagesse* ou *maturité*, le processus de vieillissement est universel, irréversible, et ne sera pas vécu de la même manière par l'un et par l'autre. Nous ne pouvons pas vraiment savoir ce qui nous attend. L'arrivée de problèmes de santé peut ébranler la confiance sans bornes que nous avons en notre santé physique et mentale. S'occuper de soi en faisant de l'activité physique pour garder son corps fonctionnel, en surveillant son alimentation, en exerçant le plus régulièrement possible ses fonctions cérébrales (mémorisation, apprentissage, jeux intellectuels, etc.) et en créant des occasions de rencontres sociales pour éviter l'isolement aide à vieillir plus en confiance. Quand nous pouvons compter sur notre corps, nous croyons pouvoir réaliser tous nos projets.

Il ne faudrait pas croire qu'une personne aînée aura, en raison de sa grande ou de sa « sage » expérience, plus de facilité à faire confiance aux autres qu'une plus jeune personne. Il ne faudrait pas non plus croire qu'une personne récemment retraitée qui a toujours fait preuve d'une grande confiance en elle durant sa jeunesse et sa vie au travail ainsi qu'avec son entourage ne ressentira pas des difficultés dans la transition vers la retraite. Le retrait du monde productif, le manque d'occasions de feedback sur ce qu'elle est ou sur les actions qu'elle pose peut fragiliser la confiance. Au cours de sa vie, la personne âgée aura sûrement perdu la confiance en quelqu'un plus d'une fois; il ne faudrait donc pas se surprendre que la confiance en autrui prenne de plus en plus de temps à se reconstruire. Lorsque des deuils ou des pertes surviennent dans différentes sphères de notre vie, souvenons-nous que nous pouvons acquérir de nouvelles connaissances, explorer des activités, approfondir certaines de nos aptitudes. Sachons garder une ouverture d'esprit aux nouvelles choses qui peuvent se présenter.

### Acceptez d'affronter les changements physiques dus au vieillissement pour garder sa confiance en soi

De manière générale, si les hommes peuvent éprouver certaines difficultés à identifier de nouveaux cercles d'amis, les femmes vivent souvent certaines étapes du vieillissement plus difficilement. Avec le nombre important de divorces dans la cinquantaine, les femmes confient éprouver plus de difficultés à se retrouver un compagnon que les hommes. Les cheveux gris et les rides, les effets de la ménopause (prise de poids, bouffées de chaleur, maux généralisés, sautes d'humeur, etc.), les responsabilités familiales (mère, grand-mère, proche-aidante, travailleuse, etc.) et autres réalités mettent la confiance en soi des femmes vieillissantes à l'épreuve. De plus, les occasions de valorisation par les autres, donc de renforcement de la confiance en soi, risquent de diminuer avec l'avancement en âge, ce qui fait dire à beaucoup de femmes qu'elles ont souvent l'impression d'être devenues invisibles après 50 ans.

Par contre, la majorité des femmes possèdent de précieuses ressources pour s'adapter aux différentes situations, aux nouveaux rôles et aux changements accompagnant le vieillissement. Elles arrivent à la retraite avec une accumulation d'expériences de vie et de relations sociales variées qui pourront les aider, elles ou leurs proches, à traverser des situations difficiles, à accepter la perte de personnes chères, à mieux comprendre les nouvelles réalités du vieillissement. En effet, elles font parfois preuve de plus de facilité que les hommes, sur le plan psychosocial, à exprimer leurs sentiments, à discuter de leurs problèmes et à rechercher des solutions, des groupes d'aide ou des champs d'intérêt à développer. Ni leur confiance en elle ni la remise en question de cette confiance ne les empêchent de faire confiance à d'autres pour les aider.



## VIEILLIR ET GARDER SA CONFIANCE : PAS TOUJOURS FACILE!

Par Renée Ouimet et Anne Echasseriau, ACSM – Division du Québec

Madame M. a 82 ans. Elle a été, pendant plus de 30 ans, professeure à l'université. Ayant le privilège de pouvoir prendre sa retraite à l'âge de son choix, elle a décidé de passer à l'action à 67 ans. Elle était heureuse d'être à la retraite, était très active. Ses sorties fréquentes la menaient au théâtre, à l'opéra, au concert, à des expositions. Elle continuait même à donner parfois des conférences et à faire du sport. Elle rencontrait régulièrement ses amiEs pour jouer au scrabble. Elle avait confiance. Les choses se sont toutefois transformées depuis.

En vieillissant, le corps éprouve plus de difficultés. Madame M. a dû subir des chirurgies aux hanches. Marcher est devenu exigeant, ardu. « J'ai choisi d'abandonner toutes mes activités. Je me trouvais moins intéressante à regarder. J'imaginai le regard des autres sur moi et je ne pouvais pas le supporter. Alors, j'ai décidé de ne plus voir mes amiEs. Bien sûr, ils ne m'auraient jamais rejetée! Je sais qu'ils n'auraient pas été dérangés par ma nouvelle apparence, mais c'est moi qui ai cessé de les voir. Vous savez, je n'ai pas un caractère très facile, et c'est peut-être aussi l'orgueil qui m'a fait prendre cette décision. Nous avons tous une part de fierté en nous. À mon âge, il n'est pas facile de changer le caractère qu'on a eu toute notre vie. Je pourrais retourner les voir, ils seraient contents de me retrouver, mais cela me demanderait une énergie que je n'ai plus. »

Il est absolument normal de manquer de confiance lorsqu'on fait face à une nouvelle réalité, en particulier à des limitations puisque celles-ci exigent que nous redéfinissions une partie de ce que nous sommes.

« Toute ma vie, j'ai aidé tout le monde, la famille, les amiEs, les collègues. J'étais autonome, je faisais mes affaires et j'étais un soutien pour mon entourage. Je ne me suis pas habituée à dépendre des autres. C'est dur à accepter. Après mes deux chirurgies, je ne pouvais plus prendre ma voiture. J'ai dû la vendre. Ne plus conduire a été un deuil à traverser. C'était le deuil de mon autonomie. Maintenant, je dois appeler un taxi pour aller faire mes courses ou pour sortir. C'est encore très difficile pour moi d'appeler un taxi. Je fais aussi de l'arthrite, et mon cœur bat plus vite. Cela me demande beaucoup d'efforts pour aller vers les autres et avoir le courage de sortir. Rebâtir sa confiance, c'est long. Et pour l'instant, je n'ai pas envie de dépendre des autres. Alors, je reste chez moi la plupart du temps. »

Madame M. trouve pénible d'avoir perdu une partie de son autonomie. Par contre, elle maintient plusieurs îlots de confiance dans sa vie. « Je m'occupe. J'ai un ordinateur pour vérifier mes comptes et je cherche des informations sur Google. J'ai aussi gardé mon sens de l'humour. Vous savez, tout le monde ne le comprend pas toujours, mais le sens de l'humour est une force qui m'a aidée dans la vie et qui m'aide encore aujourd'hui. Cela me permet de relativiser les petits désagréments – quand on vieillit, il y en a de plus en plus ! Rire fait du bien. On reste jeune dans sa tête et on traverse les difficultés avec plus de légèreté. J'ai parfois le cafard. Je fais alors des choses qui me plaisent. J'écoute les émissions que j'aime à la télévision. Cela me calme, et le calme restaure ma confiance. J'aime la lecture. Pour moi,

c'est une présence. Je dirais que j'ai encore confiance en moi, car je sais que je pourrais faire davantage, même à l'âge que j'ai. »

S'adapter à une nouvelle réalité tout en se faisant confiance, cela signifie qu'on traverse une période d'inconfort, qu'on prend des risques, qu'on a parfois peur... et qu'on respecte son rythme! « Je ne profite pas assez des ressources qui existent autour de moi. Je constate, par exemple, que de

plus en plus de services se développent pour les aveugles et pour les personnes handicapées. J'ai confiance dans les services et j'ai confiance dans les autres. »

Pour madame M., il est encore difficile de recourir aux ressources qui l'entourent. Toutefois, elle tient à dire aux lectrices et lecteurs qu'il est important de s'aider et d'aller vers les ressources offertes à proximité de chez soi. « Moi, je ne profite pas des ressources, mais c'est mon choix. C'est mon caractère qui fait que je ne vais pas les chercher. Il ne faut pas faire comme moi. Hier, c'est déjà fini; et nous ne savons ce qui nous attend demain. Il faut profiter du moment présent. *Carpe diem.* »

Un silence passe. Puis madame M. ajoute avec entrain : « J'aime beaucoup le proverbe de Gilbert Plante qui dit : "Le pain d'hier est rassis. Le pain de demain n'est pas encore cuit. Mangeons doucement le pain d'aujourd'hui." Il faut remercier la vie. Je la remercie tous les jours. »

*S'adapter à une nouvelle réalité tout en se faisant confiance, cela signifie qu'on traverse une période d'inconfort, qu'on prend des risques, qu'on a parfois peur... et qu'on respecte son rythme!*



## NOS RESSOURCES... EN 3D!



Nos actions, nos expériences et nos accomplissements nous révèlent nos ressources et les développent. Ces ressources entretiennent notre confiance.

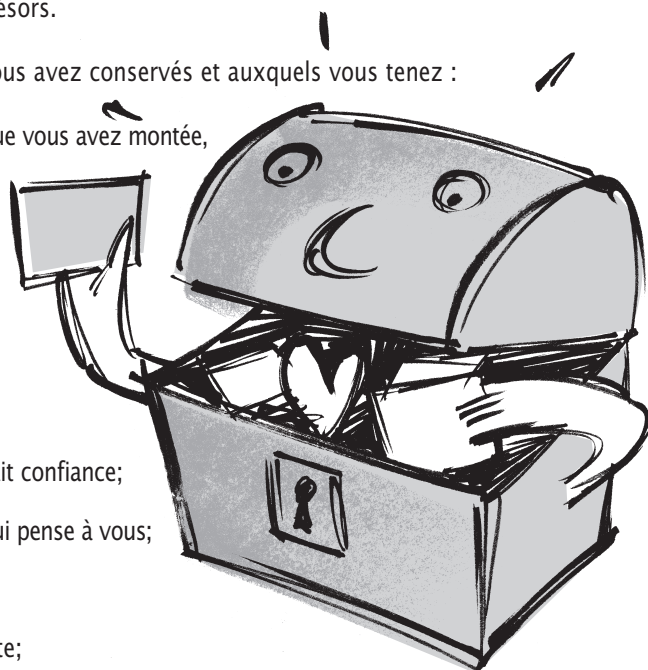
Tout au long de notre vie nous récoltons des souvenirs. Certains restent dans notre cœur, d'autres prennent la forme d'un mot de félicitations, d'une promotion au travail, d'un remerciement, d'une montre pour nos 35 années de services, d'une lettre, de cartes postales, de cadeaux d'anniversaire... Nous gardons des photos de bricolages que nous avons faits, de vêtements que nous avons confectionnés, mais aussi de traces de défis que nous avons relevés, de deuils traversés, d'amours perdues. Nos souvenirs nous rappellent tout ce que nous avons accompli; mais ce n'est pas tout : ils continuent d'alimenter notre confiance.

Tous ces souvenirs vous permettent de faire la liste de vos propres ressources, celles qui vous ont permis de traverser la vie jusqu'ici.

**Choisissez** un cahier ou une boîte. Décorez-en la couverture ou le couvercle avec des couleurs, un collage ou encore des dessins et des photos pour en faire votre coffre aux trésors.

**Mettez** dans votre coffre aux trésors les souvenirs que vous avez conservés et auxquels vous tenez :

- des photos prises du haut d'une tour ou d'une montagne que vous avez montée, devant une bûche de Noël que vous avez préparée, avec vos enfants ou vos amiEs, devant l'étagère que vous avez fabriquée, etc.;
- une lettre de recommandation de votre ancien patron soulignant vos qualités et aptitudes professionnelles;
- la recette de votre tourtière qui vous vaut chaque année les compliments des petits et des grands;
- un dessin offert avec amour par votre petit-fils qui vous fait confiance;
- une lettre reçue d'unE amiE une carte postale d'un amour qui pense à vous;
- un bijou ou un objet que vous avez reçu d'un être aimé;
- la liste des gens présents à la fête célébrant votre retraite;
- la liste de vos ressources...



**Ajoutez-y** la liste de cinq activités que vous aimeriez accomplir au cours de la prochaine année!

Comme prendre un cours de cuisine, de poterie ou de langue, aller voir une exposition au Centre des sciences, au Musée des beaux-arts ou au Centre d'histoire, faire une randonnée pédestre ou pratiquer une activité physique, vous engager dans une activité de quartier, faire de l'aide aux devoirs ou de l'alphabétisation. Les possibilités sont infinies.

**Soyez** à l'écoute de vos fantaisies, de vos rêves. Ne les jugez pas, ne les censurez pas : vous vous priveriez d'un plaisir qui vous épanouirait, qui renforcerait votre confiance tout en vous rendant moins sensible au qu'en-dira-t-on.

Lorsque, certains matins, vous vous réveillerez avec un nuage gris dans le cœur et la confiance ébranlée, vous pourrez ouvrir votre coffre aux trésors et revoir les diverses ressources qui vous ont accompagnéE et guidéE dans la vie. Ne l'oublions pas : nos souvenirs sont là pour nourrir notre confiance et nous rappeler nos acquis sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour construire les années à venir encore à venir.



## QUELQUES MOYENS POUR RENFORCER SA CONFIANCE SUR LE PLAN PERSONNEL ET INDIVIDUEL

Voici quelques conseils qui peuvent soutenir la confiance à travers les nombreux changements qu'apporte le vieillissement.

- Cultiver la paix avec soi-même;
- S'éloigner des situations qui pourraient nuire à notre sécurité et à notre paix intérieure;
- Rechercher des situations qui nous procurent du bien-être;
- Prendre du temps pour entretenir sa santé sur les plans physique, mental, social et spirituel;
- Comprendre, accepter et s'adapter aux différents changements engendrés par le vieillissement et aux problèmes de santé s'il y a lieu;
- Apprécier et entretenir tout ce que nous avons, et accepter ce que nous n'avons plus;
- Continuer à apprendre et à se développer, et oser de nouvelles expériences;
- Connaître ses besoins et reconnaître ses capacités, ses forces et ses difficultés;
- Donner un sens à sa vie;
- Réaliser des projets et s'engager;
- S'entourer de personnes qui nous donnent des rétroactions ou feedbacks positifs et constructifs;
- Développer de nouvelles relations sociales et créer des occasions de rencontrer des personnes de divers milieux;
- Se respecter et oser nommer ce qui ne nous convient pas;
- Profiter des ressources qui nous entourent et oser demander;
- Continuer à entretenir ses relations...

*La confiance croit avec l'usage.  
Dans le nouveau on perd nos repères.*

-Anonyme

### EXEMPLES



## ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!

### La Fédération de l'âge d'or du Québec

Le Réseau FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec) ajoute à son offre de services un nouveau volet mentorat destiné aux personnes de 50 ans et plus! À la demande de ses membres, le Réseau lance le guide *Le mentorat : La croisée des chemins* en vue de favoriser l'échange entre les travailleurs d'expérience et les individus récemment arrivés sur le marché du travail ou en voie d'intégrer un nouvel emploi<sup>15</sup>. De tels échanges permettent de créer, soutenir et maintenir la confiance!

Coordonnées : [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)



### Clé 8

#### pour développer sa confiance

La confiance en soi n'est jamais acquise définitivement. Elle est temporaire et ancrée dans l'expérience. Refaire, développer, essayer et réessayer aident à maintenir la confiance.

(Garneau, Jean. « Ressources en Développement », *L'Invisible*, septembre 2010, p. 12.)

<sup>15</sup> FADOQ. « Le Mentorat dans la mire du Réseau FADOQ », [en ligne]. [[https://www.fadoq.ca/database/Image\\_usager/2/Communique/2010/Communique\\_LementoratdanslamiredureseauFADOQ\\_19octobre2010.pdf](https://www.fadoq.ca/database/Image_usager/2/Communique/2010/Communique_LementoratdanslamiredureseauFADOQ_19octobre2010.pdf)] (23 novembre 2010)

