

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...



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/>	
JEUNES	
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
OUTILS LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT. ÎLOT PAR ÎLOT...	11
CONNAIS-TU TON RÉSEAU ?	12
SACHEZ PASSER LE RELAIS!	14
TRUCS LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT!	15
EXEMPLES ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	15
<hr/>	
ADULTES	
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
OUTILS « LA CONFIANCE SE GAGNE EN GOUTTES ET SE PERD EN LITRES. » –Jean-Paul Sartre	20
L'ALPINISTE QUI DORT EN VOUS!	21
TRUCS RÉAPPRENDRE À RESPIRER POUR SOUTENIR LA CONFIANCE!	22
CRÉER DES ALLIANCES	22
EXEMPLES ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!	23
<hr/>	
TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS	
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
OUTILS CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE POUR DONNER DES AILES À VOTRE ÉQUIPE ET LUI FAIRE PRENDRE SON ENVOL	28
TRUCS ET POURQUOI PAS ?!	29
<hr/>	
PERSONNES AINÉES	
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
OUTILS NOS RESSOURCES... EN 3D!	33
TRUCS QUELQUES MOYENS POUR RENFORCER SA CONFIANCE SUR LE PLAN PERSONNEL ET INDIVIDUEL	34
EXEMPLES 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 individus¹.

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.

¹ 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 dans 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 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...

Les stéréotypes sociaux affectent non seulement la vision que les adultes ont de la jeunesse, mais aussi la perception qu'ont les jeunes d'eux-mêmes. Or, lorsqu'on a le sentiment que le reste du monde ne nous comprend pas et ne nous respecte pas, notre confiance en soi ne se bâtit pas¹.

Si nous soulignons les habiletés des jeunes, leur ouverture d'esprit sur le monde, leur curiosité musicale et vestimentaire, leur engagement communautaire,

au lieu de répéter les clichés sociaux négatifs qui circulent dans les médias et dans l'opinion publique, **nous serions** plus aptes à les écouter, à savoir ce qu'ils pensent et à les connaître, à leur faire confiance et à les respecter.

« En Afrique, dans certaines communautés, les gens s'assoient en cercle autour d'un enfant qui a mal agi. À tour de rôle, ils énumèrent ses qualités. » L'enfant apprend ainsi que, peu important ses agissements, on l'aime pour ce qu'il est, raconte Brigitte Racine, thérapeute familiale et mère de deux enfants².

1 RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. « L'image stéréotypée des jeunes et ses conséquences », [en ligne]. [http://www.media-awareness.ca/francais/projets_speciaux/trousse_medias/stereotypes/image_stereotypee_jeunes.cfm] (3 novembre 2010)

2 Srivastava, Chantal. « Guide de survie pour parents d'aujourd'hui », *Québec Science*, août-septembre 2010 (numéro spécial), p. 60.

LE LIEN : FONDEMENT DE LA CONFIANCE DE L'ENFANT ET DU JEUNE

Par Nicole Makridis, t.s., M. S.s., travailleuse sociale au programme Jeunes en difficulté du CSSS du Cœur-de-l'Île et chargée de cours à l'École de service social de l'Université de Montréal.

Nous connaissons tous le rôle primordial que peut jouer l'adulte dans le développement de l'estime de soi d'un enfant. Le sourire rayonnant qu'il nous offre lorsque nous prenons soin de lui et la triste buée qui se forme sous ses paupières lorsque nous avons été trop dur en sont témoins.

Nos paroles et gestes quotidiens sont parfois enregistrés, internalisés, répétés... Nous avons tous des souvenirs de propos très blessants ou encourageants de notre enfance, aussi lointaine soit-elle.

Ma confiance en moi était grandement nourrie par mes parents parce qu'ils me répétaient souvent : « Lum, tu es une très belle enfant, très intelligente et toujours disponible à prendre soin de tes frères et sœurs. Nous t'aimons et ne t'échangerions pour rien au monde. » Chaque fois que mes parents prononçaient ces paroles, je me sentais aimée et encouragée à travailler toujours plus fort à l'école et à la maison. (Traduction libre de l'anglais.)

Lum, 28 ans

L'enfant, n'ayant encore développé ni son discernement ni sa confiance, est très vulnérable, bien que parfois résilient, devant nous et les autres adultes qui l'entourent.

Pour favoriser la confiance en soi des enfants, nombre de conseils peuvent être donnés aux adultes qui tiennent auprès d'eux un rôle d'accompagnant, que ce rôle soit celui de parent, d'enseignant, d'éducateur ou d'intervenant.

Ces conseils, quelle que soit leur nature, sont souvent bien inspirés et pertinents. Toutefois, leur application peut s'avérer futile si nous ne tenons pas compte de l'esprit dans lequel nous les prodiguons. L'essentiel passe par un lien de qualité, fiable et prévisible pour l'enfant. La nature de ce lien se transforme lorsque l'enfant grandit et manifeste des besoins en continu changement, mais la qualité demeure lorsqu'on s'investit avec un respect et une sincérité qui lui confirment son importance.

Un lien personnel, chaleureux et durable

Le regard que nous portons sur un enfant lorsqu'il entre dans une pièce lui en dit beaucoup sur l'importance que nous lui accordons. Reçoit-il de nous un regard lumineux, tendre, accueillant ou empreint de déception, de critique, de mépris ? Si vous levez les yeux et le regardez bien en face, vous remarquerez qu'il vous observe et attend une réaction, un signe de reconnaissance de votre part, une marque du simple bonheur que vous avez d'être en contact avec lui.

Quand ma maman me fait une forme de cœur avec ses mains, je me sens important parce que ça me donne de l'amour et après je peux en donner à d'autres gens.

Léo, 5 ans

Une présence réelle, bien qu'elle puisse être brève, sans l'interruption de sollicitations extérieures ou de préoccupations techniques (le désordre dans la chambre, par exemple), vaut plus que deux heures d'activités sur le pilote automatique. L'enfant le sent lorsqu'on fait semblant; il s'attend également à une continuité dans ses liens avec les adultes.

À chacune de mes fêtes, l'ex-chum de ma mère, que j'aimais particulièrement, m'envoyait une carte d'anniversaire où il était écrit : « Cette carte est un laissez-passer pour une sortie. » C'était magique! Je me sentais importante. Il ne m'avait pas oubliée!

Natasha, 37 ans

Un enfant le sait s'il est aimé profondément et sincèrement, et il transporte longtemps en lui ce lien unique et personnel.

Ce qui m'a aidée à bâtir mon estime a été de savoir à quel point ma mère m'aimait. Ma mère est décédée du cancer du sein quand j'avais 10 ans, et c'est cet amour, ou plus exactement le souvenir de cet amour qui m'a protégée tout au long de ma vie.

Anne, 44 ans



Un lien soutenant, inconditionnel et réaliste

Nous donnons confiance au jeune lorsque nous croyons en lui et en ses capacités. Il est également important qu'il sache qu'il ne perdra pas sa valeur à nos yeux si, en fin de compte, il n'est pas capable d'accomplir ce qui était entrevu.

La reconnaissance de ses faiblesses est aussi un élément important de la confiance, soit pour les surmonter ou les corriger lorsque cela est possible, soit tout simplement pour les accepter lorsqu'elles ne peuvent être modifiées et pour trouver des stratégies aidant l'enfant à mieux s'y adapter. Nous ne lui rendons aucunement service en cultivant les zones d'ombre, car nous le privons alors de repères, de précieuses pistes qui seraient susceptibles de l'éclairer, de lui donner prise sur sa vie, de l'encourager à agir.

Une enseignante au secondaire m'a fait comprendre que mes résultats n'étaient pas à la hauteur de mon potentiel. Mes difficultés scolaires étaient souvent soulignées, mais c'était la première fois qu'on m'encourageait à travailler à la hauteur de mes forces, et je l'ai fait!

Sophia, 24 ans

Un lien qui reconnaît l'enfant et le protège

Dans notre société, nous avons pris l'habitude de demander l'avis des enfants. Nous semons la confiance lorsque nous tenons compte de leurs idées et besoins qu'ils expriment tout en démontrant notre plaisir à donner cours à leurs suggestions.

Lorsque nous demandons à un enfant de mettre de côté ses besoins pour ne pas blesser les autres, il peut arriver que nous nuisions à sa confiance et à son développement global. Dans certaines circonstances, nous pouvons accompagner l'enfant en l'aidant à comprendre qu'on ne peut pas faire confiance à tout le monde en tout temps, qu'il faut savoir protéger notre intégrité et nos besoins, que beaucoup de personnes par ailleurs méritent notre confiance. Comment cet enfant s'entoure-t-il ? Comment se sent-il avec telle ou telle personne ? Se sent-il respecté, envahi, coupable, heureux ? On peut lui apprendre à développer sa propre boussole de confiance afin qu'il puisse se valoriser suffisamment pour se construire un réseau soutenant et qu'il évite les personnes et les dynamiques abusives. Une famille doit s'assurer collectivement que les enfants sont respectés comme des êtres à part entière.

Mes parents m'ont toujours encouragée à être moi-même, peu importe ce que les autres pensent. Ça fait toute la différence sur la personne que je deviens.

Maghali, 27 ans

Un lien encadrant

Le respect des autres est aussi important que le respect de soi : un enfant à qui on permet d'envahir son entourage sera rapidement stigmatisé et suscitera des réactions d'irritabilité qui risquent de l'affecter profondément.

Nous préparons l'enfant au monde extérieur lorsque nous établissons un lien honnête avec lui, ce qui inclut les limites : l'enfant doit comprendre que toute personne a ses limites et qu'il doit les respecter.

Un lien qui favorise l'autonomie et qui exclut la culpabilité, le blâme et le perfectionnisme

Que d'efforts nous demandons aux adultes pour contribuer au développement de la confiance chez l'enfant! Des conseils parfois contradictoires et teintés de blâme foisonnent de toute part. Peu importe nos gestes bien intentionnés, nous nous questionnons sans cesse sur notre apport positif ou négatif sur la confiance de l'enfant, craignant de nuire à son avenir par un geste irréversible.

Or, il est parfois très tentant de transmettre notre culpabilité à un autre adulte : à l'enseignant qui ne s'adresse pas à l'enfant d'une façon assez douce, à l'autre parent qui ne se montre pas assez patient, à l'ex-conjoint trop permissif... Un réseau de soutien qui fait équipe pour répondre aux besoins de l'enfant laisse toujours une empreinte plus concrète sur son estime de soi. Une équipe solidaire, dont il fait partie, est bien plus rassurante pour lui.

D'ailleurs, lorsque nous sommes cléments envers nous-mêmes et envers les gens qui nous entourent, nous montrons à l'enfant que la perfection n'existe pas, qu'il est possible d'être fier de ce que nous sommes et de ce que nous faisons sans atteindre à l'irréprochable. De plus, il faut faire la paix avec l'idée que nous ne pourrions pas répondre à l'ensemble de ses besoins. Des facteurs extérieurs joueront un rôle certain dans son développement, et nous aurons de moins en moins d'impact sur ceux-ci au fur et à mesure qu'il grandit. Nous pouvons le préparer à faire face à des rétroactions de toutes sortes et à se valoriser lui-même afin d'éviter que son besoin de reconnaissance devienne un puits sans fond. C'est là l'autre versant du renforcement positif que nous risquons de provoquer si nous le poussons à outrance. La frontière est mince.

Oui, l'enfant manquera parfois de confiance. Si nous évitons de chercher à l'éliminer dès qu'il se présente, cet inconfort le conduira à développer sa confiance sur des bases plus solides. On peut lui expliquer qu'on ne naît pas confiant et que chaque geste d'affirmation et de respect de nos besoins, chaque solution trouvée par soi-même, chaque épreuve surmontée contribue à la construction d'une force de plus en plus stable. La confiance ne s'offre pas sur un plateau d'argent, elle s'acquiert avec le temps et l'expérience.

Je me sens importante quand mes parents s'impliquent dans mes nouveaux projets. Ils prennent la peine de me soutenir et je me sens plus confiante devant les difficultés, même si je dois les surmonter moi-même.

Aurélie, 12 ans

Tout en reconnaissant les épreuves de l'existence, tentons de préserver cette joie de vivre si propre et naturelle à l'enfance. Semons des graines de curiosité, d'émerveillement, de rire et de bonheur simple qui l'aideront non seulement à ne pas trop se prendre au sérieux en s'infligeant le supplice du perfectionnisme, de la culpabilité et d'autres attitudes d'autoflagellation, mais à bénéficier des beautés de l'existence qui lui permettront précisément de se construire dans le plaisir.



RÉINVENTER LA CONFIANCE

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

Au cœur des nouvelles médiatiques parlant des guerres dans le monde, du réchauffement climatique, de la destruction de l'environnement, de la précarité des emplois... comment pouvons-nous comme jeune faire confiance ? Comment réinventer la confiance ?

Selon un rapport de l'Observatoire de la Confiance, le lien que les jeunes entretiennent avec le monde en général et la société en est un de méfiance. Ils savent que les emplois ne sont pas faciles à trouver et que la perte d'un emploi peut frapper de façon arbitraire, que le niveau de pollution augmente, que la corruption existe. Par contre, leur conscience n'entraîne ni le découragement, ni le renoncement, ni le pessimisme. Cette conscience dynamise. On dit aujourd'hui « faire confiance » plutôt qu'« avoir confiance », ce qui est plus dynamique, actif. Pour faire confiance, on s'engage dans une action, un *faire*, une relation.

Si la confiance au monde en général et en la société est moins répandue, la confiance dans l'entourage personnel est toujours présente. Nous la créons dans le choix de nos ami-e-s, de notre musique, de nos vêtements, des technologies de l'information, dans le sentiment d'appartenance à un groupe.

La confiance se crée aussi dans ce qu'on appelle le *cercle des fiables*. Ce sont les relations interpersonnelles que nous créons, que nous construisons et entretenons. Pour créer et maintenir ces liens, nous devons acquérir de véritables compétences relationnelles. C'est la construction d'un milieu sur lequel nous pouvons nous appuyer pour *exister*, pour avoir une place, pour compter dans le monde. On peut y retrouver : la famille, les ami-e-s, les voisin-e-s, mais aussi les associations, les clubs de sport, les lieux religieux ou spirituels. La reconnaissance des uns et des autres est le pivot de ces échanges.

Dans le cercle des fiables : une maison de jeunes

À l'intérieur du cercle des fiables, nous retrouvons une variété de personnes ou d'organismes, comme les maisons des jeunes. Madame Stéphanie Spidalieri est animatrice-intervenante depuis quatre ans aux Maisons des jeunes Tornade Jeunesse de Mont-Tremblant et Saint-Faustin-Lac-Carré. Elle explique comment les jeunes trouvent et augmentent leur confiance en eux et dans les autres au sein de ces deux établissements. « Nos jeunes sont âgés de 11 à 17 ans. Certains viennent de milieux plus difficiles et arrivent avec une confiance en eux très réduite car ils ne trouvent pas la réponse ou le soutien nécessaire à la maison. Plusieurs activités leur sont offertes ici. Nous avons régulièrement, par exemple, des soupers-prévention portant sur des thèmes rattachés à l'estime de soi. Ils participent aussi à des ateliers de photo sous le thème "Comment bien s'aimer".



Clé 2

pour développer sa confiance

Miser sur son unicité aide à la confiance. À chaque personne ses talents, ses forces et ses charmes différents. Se comparer sans cesse aux autres peut entraîner un manque de confiance.

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

« Chaque jeune se voit aussi confier des responsabilités. Chaque mercredi, les plus jeunes s'occupent des courses et du souper. Ils apprennent ainsi à gérer un budget, à regarder les promotions des circulaires et à suivre des recettes. Ils dressent le couvert et font la vaisselle. La confiance s'acquiert dans l'action et dans les tâches du quotidien. Un soutien est offert aux plus âgés pour les aider à faire leur CV ou leur recherche d'emploi.

« J'aimerais citer l'exemple d'un jeune. Ce dernier, peu sûr de lui, est entré dans notre Conseil jeunesse qui a comme mandat de mettre en place les activités pour tous. Il a découvert qu'il possédait des talents manuels, notamment en couture. Il a refait tous les coussins et les rideaux des locaux de la Maison des Jeunes de Mont-Tremblant et il étudie en ce moment en menuiserie.

« Les jeunes ont besoin de s'exprimer et d'agir pour apprendre sur eux et sur les autres. C'est dans l'action et les échanges que nous pouvons développer notre confiance en nous, dans les autres et dans la vie. »

Même Otis, le scribe dans le film Astérix et Obélix : mission Cléopâtre, souligne l'importance des rencontres pour construire la confiance. « Vous savez, je ne crois pas qu'il y ait de bonnes ou de mauvaises situations. Moi, si je devais résumer ma vie aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres, des gens qui m'ont tendu la main peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul chez moi, et c'est assez curieux de se dire que les hasards, les rencontres forment une destinée. »

Marilou est une autre jeune qui fréquente la Maison des jeunes Tornade Jeunesse de Mont-Tremblant. Comme pour plusieurs de ses amis, la maison fait partie de son *cercle des fiables* au même titre que sa famille ou encore ses professeurs. Lisons son témoignage. « J'ai 14 ans et je suis en secondaire 2. Je fréquente une maison des jeunes, où je côtoie à la fois des jeunes qui ont des problèmes de confiance, mais aussi d'autres qui ont une confiance en soi incroyable! Chaque jour j'essaie d'avoir confiance en moi, même si quelquefois c'est un échec. Malgré tout, je garde confiance, car ce ne sont pas mes échecs qui déterminent qui je suis. Je m'encourage à poursuivre, même lors des échecs, en apprenant

de ce qui est arrivé. Lorsque j'ai des problèmes de confiance en moi, je vais voir les ressources qu'il y a dans mon coin pour les jeunes. Je vais surtout à la Maison des jeunes. Je fais aussi des activités dans lesquelles je suis douée pour reprendre confiance en moi et en mes capacités. Par exemple, je fais du dessin ou de l'écriture. La confiance est une base qui nous permet de nous structurer. On est confiant pour un tas de choses, mais avoir confiance en soi nous aide particulièrement à progresser dans la vie de tous les jours. »





LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT. ÎLOT PAR ÎLOT...

Exercice pour les 6-11 ans

Nous ne naissons pas avec une confiance illimitée et à toute épreuve. Celle-ci se construit petit à petit, par le sport, les tâches, les projets scolaires. Nous pouvons voir ces sphères d'activité comme des îlots de confiance.

- 1 Inscris sous les îles les champs d'activité et d'intérêt dans lesquels tu as développé une confiance en toi. Est-ce la pêche, les mathématiques, l'amitié, le hockey, la musique, le canot, la lecture, le dessin, les jeux dans la cour de l'école, la danse ? Est-ce autre chose ?
- 2 Attention ! Lorsque nous nageons d'un îlot à l'autre, nous naviguons parfois en eaux troubles. Nous rencontrons alors des récifs ou des rochers blessants, des tempêtes, des rorquals ou des requins ! Ces obstacles peuvent prendre la forme de paroles méchantes, de moqueries, de doutes, de peurs, de gestes agressifs ou autres. As-tu déjà rencontré de telles difficultés ? Écris-les sous les rochers.
- 3 Enfin, inscris sous les bouées les solutions que tu as trouvées ou que tu envisages pour surmonter ces difficultés.



CONNAIS-TU TON RÉSEAU ?

Exercice pour les 12-17 ans



Si on traçait une esquisse des jeunes Canadiens et de leurs liens avec Internet et les médias sociaux, on découvrirait qu'ils y trouvent leurs expériences en majorité positives et enrichissantes sur le plan social. Ils feraient même des commentaires comme : « Cela m'a rendu fier de moi » et « Mes parents seraient d'accord avec ce genre d'activité ».

C'est ce que rapporte une enquête menée pour le Réseau Éducation-Médias et financée par le gouvernement du Canada². Parmi les aspects positifs mentionnés par les jeunes utilisateurs des médias électroniques interrogés figurent la possibilité d'échanges sur les plans social et intellectuel ainsi que l'accès rapide à des renseignements de type informatif, dont ceux concernant la santé, les drogues et la sexualité.

On apprendrait aussi que ce n'est qu'une minorité d'utilisateurs qui recourent à l'Internet et les médias sociaux pour lancer de fausses rumeurs, blesser ou ridiculiser publiquement leurs contacts. On sait que de tels actes gratuits peuvent avoir des effets dévastateurs sur la confiance des personnes qui en font l'objet. De plus, tant la difficulté à en évaluer les conséquences immédiates que les risques liés à la diffusion d'informations sur le Web constituent des zones d'ombre dans l'expérience des médias sociaux. Pas de doute, nous devons demeurer vigilants!

Pouvez-vous répondre aux questions suivantes ? Vous découvrirez que certaines réponses sont pour le moins étonnantes! Elles proviennent d'une étude menée en mars 2009 par l'Institut Tickbox.net³. (Vous trouverez les réponses au bas de la page.)

1 En moyenne, combien de jeunes déclarent avoir fait une mauvaise rencontre sur Internet ?

- 1 sur 5
 1 sur 10
 1 sur 20

4 Quel est le pourcentage de jeunes qui avouent lire les courriels des membres de leur famille à leur insu ?

- 3,3 %
 11,5 %
 23,5 %

2 Combien de jeunes avouent se présenter en ligne sous une fausse identité ?

- 12,8 %
 30,4 %
 50,2 %

5 34 % des élèves du secondaire se disent victimes d'intimidation. Parmi ces jeunes, combien le sont sur Internet ?

- 10 %
 27 %
 33 %

3 Quel est le pourcentage d'adolescents qui ont déjà rencontré tous les « contacts » de leur réseau ?

- 16 %
 27 %
 62 %

Heureusement, il y a aussi ceci :

6 À quel pourcentage les jeunes décrivent-ils leurs expériences les plus marquantes sur Internet comme positives ?

- 70 %
 80 %
 90 %

Réponses : 1 = 1 sur 1 = 16 %; 2 = 30,4 %; 3 = 16 %; 4 = 23,5 %; 5 = 27 %; 6 = 80 %

2 WEKA. « Éducation aux médias : définir une politique globale et structurée d'éducation aux médias pour les enfants et les parents », *Faits saillants*, [en ligne]. [http://www.media-awareness.ca/francais/recherche/JCMB/phasell/faits_saillants.cfm] (19 octobre 2010)

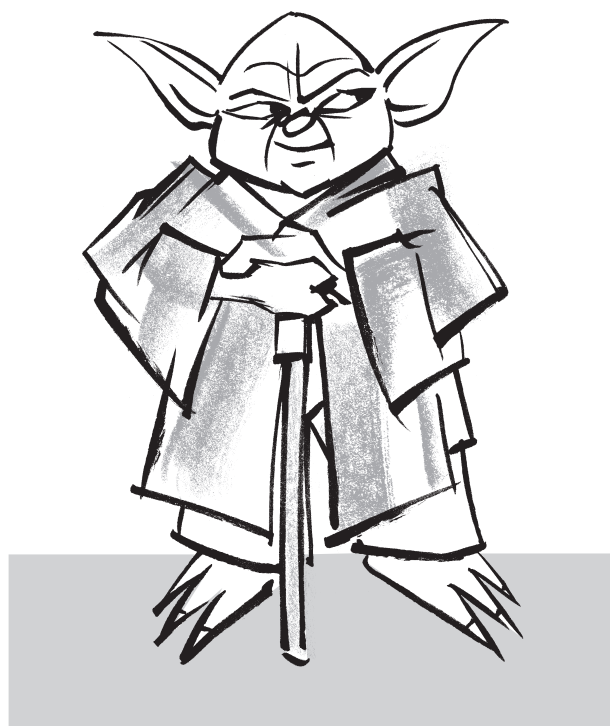
3 ICARIUS. « Mais que font les ados sur Internet? », *CentPapiers*, [en ligne]. [<http://www.centpapiers.com/mais-que-font-les-ados-sur-internet/7443>] (19 octobre 2010). Pour situer le contexte dans lequel a été réalisée l'étude citée dans l'article de *CentPapiers*, précisons qu'elle a été menée en mars 2009 par Tickbox.net, un institut d'études de marché, pour le compte de Trend Micro, une compagnie spécialisée dans les logiciels et services de protection antivirus pour réseaux et les services de sécurité de contenu Internet. Si les données mentionnées sont proches de la réalité, il est bon de ne pas les prendre pour entièrement acquises.

La même étude Tickbox.net est aussi citée sur WEKA. « Éducation aux médias : définir une politique globale et structurée d'éducation aux médias pour les enfants et les parents », *Le site des professionnels de l'éducation, Lettre des professionnels de l'éducation*, [en ligne]. [http://education.weka.fr/lettre-professionnels-education/ressources-ressources/education_aux_medias_definir_une_politique_globale_et_structuree_d-education_aux_medias_pour_les_enfants_et_les_parents-3251] (19 octobre 2010)



Jeune internaute, que la Force du réseau soit avec toi!

- 1 Changer ta situation amoureuse sans prévenir ton partenaire, tu ne feras pas.
- 2 Poster des photos ou des vidéos embarrassantes, tu t'en abstiendras.
- 3 Respecter le « mur » de ton pire ennemi, même si tu veux l'écœurer, tu feras.
- 4 Voler les contacts des contacts de tes amis pour en avoir plus de 700 et gagner ton pari, tu ne commettras pas.
- 5 Tenir des propos méchants sur ta famille, tes amis ou des connaissances, même si tu es en colère, tu éviteras.
- 6 Préserver l'intimité de tes ami-e-s, même si tu veux faire une farce, tu privilégieras.
- 7 Complimenter la photo de profil de ton ami-e et lui souhaiter une bonne journée, tu feras!



Avant d'ouvrir une session aujourd'hui, de loguer, voici quelques réflexions pour toi :

- Comment utilises-tu de façon positive le réseau social ?
- As-tu déjà consolé ou aidé un-e ami-e qui a été blessé-e par un message circulant dans les médias sociaux ?
- Qu'as-tu fait pour l'aider ?
- Que pourrais-tu faire pour que cela ne t'arrive pas ?
- Comment réagiras-tu si quelque chose de semblable t'arrivait ? À qui ferais-tu confiance pour en parler ?
- Nos attitudes peuvent encourager ou décourager les auteurs de mauvaises plaisanteries. Toi, que feras-tu la prochaine fois que tu recevras une photo ou une vidéo ridiculisant quelqu'un ? À côté de la touche « envoyer », on trouve la touche « effacer »...

Le harcèlement et la confiance en soi

La violence a un impact sur la santé mentale et physique. Elle affecte le métabolisme et les défenses immunitaires et engendre chez les victimes une fatigue chronique. Une étude (Hawker et Boulton, 2000) a montré que la victimisation est très fortement liée à la dépression. Le harcèlement et la maltraitance répétée à l'école induisent une érosion de l'estime de soi. La victimisation répétée a été identifiée comme étant l'un des éléments stressants les plus fortement associés avec les comportements suicidaires chez les adolescents. Une autre étude (Olweus, 1999) va dans le même sens : une victime de harcèlement en milieu scolaire qui ne bénéficie pas du soutien des adultes présente quatre fois plus de risque d'attenter à sa vie qu'un autre jeune.



SACHEZ PASSER LE RELAIS!

Exercice pour les parents

« Le parent ou l'éducateur qui est responsable (de l'enfant) lui assure une sécurité "extérieure" par la régularité de ses réponses aux besoins exprimés, par une stabilité dans le temps et l'espace ainsi que par un certain nombre de règles de conduite. Cette sécurité "extérieure", qui se vit dans une relation d'attachement stable et chaleureuse, s'intériorise chez l'enfant et devient peu à peu une sécurité intérieure, un sentiment de confiance. (...) »

Des recherches ont démontré que les enfants qui se sentent en sécurité dans leurs relations avec des adultes significatifs sont plus indépendants, réagissent mieux aux séparations et ont une meilleure estime d'eux-mêmes. (L'enfant qui a une bonne sécurité, tant sur le plan psychologique que physique, est disponible pour apprendre et pour adopter une attitude de confiance)⁴. »

1 Cochez les attitudes parentales que vous mettez en pratique afin de favoriser un sentiment de sécurité et de confiance chez votre enfant :

- Garantir une stabilité par un horaire régulier;
- Offrir un cadre de vie stable dans l'espace et dans le temps;
- Établir des routines et des rituels fixes;
- Être stable dans les réponses aux besoins physiques (sommeil, repas, etc.);
- Être stable ou fiable dans la réponse aux besoins affectifs;
- Garantir une sécurité physique;
- Réserver du temps pour s'amuser avec l'enfant;
- Offrir sécurité et affection quand l'enfant est malade ou blessé;
- Offrir sécurité et affection en accueillant les émotions (joie, colère, tristesse, peur, etc.);
- Tenir les promesses;
- Soutenir et encourager l'enfant dans ce qu'il fait et ce qu'il crée;
- Éviter les écarts excessifs d'humeur;
- Être constant dans l'application des règles de conduite;
- Réduire le plus possible les facteurs de stress en préparant l'enfant aux changements;
- Offrir à l'enfant des façons de réduire son stress par des activités de relaxation.

2 Qu'est-ce que vous faites pour encourager la confiance chez votre enfant? (Le laisser cuisiner, lui faire préparer son sac de sport, l'encourager à accepter ses échecs et à trouver des solutions pour surmonter les difficultés, etc.)

Jongler entre l'indépendance et l'autonomie représente un équilibre à trouver à la fois pour les parents et pour les enfants, un équilibre qui donne confiance. Essayez de trouver le vôtre!



⁴ Duclos, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2^e édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 67 et 85.





LA CONFIANCE, ÇA SE CONSTRUIT!

Il existe plusieurs trucs permettant d'améliorer la confiance en soi. En voici quelques-uns⁵ :

- **Faire partie d'une équipe** – C'est croire que nous avons besoin des forces et des capacités de chacun des membres. Dans une équipe, nous nous sentons intégré, encouragé par nos pairs. Nous partageons la fierté de nos réussites et le réconfort dans les défaites. Ceci sous-entend : l'adhésion à un objectif commun, la coopération, la solidarité, le respect, le sens collectif, l'exercice physique, et autres.
- **Se dépasser** – C'est reconnaître, accepter et mettre en œuvre son potentiel pour aller au-delà du cadre dans lequel nous nous pensons confiné sur les plans physique, psychologique et social.
- **S'engager** – C'est agir en fonction des valeurs que nous avons choisi de défendre. C'est la motivation, la détermination et les prises de position qui nous permettent de bouger. Cela nous permet d'être des bâtisseurs de la société de demain.
- **Poser des objectifs** – C'est rêver. C'est se donner les moyens pour les atteindre. C'est avancer en tenant compte de ses forces et ses limites. C'est construire à partir de ses expériences et en créer de nouvelles. C'est augmenter son potentiel et ses compétences.
- **Se lier aux autres** – C'est reconnaître que les autres ont besoin de nous et que nous avons besoin d'eux. Cela passe par l'amitié, l'entraide entre voisins, une activité intergénérationnelle, etc. Ensemble pour aller plus loin!

EXEMPLES



ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS!



Clé 3

pour développer sa confiance

Le sport permet de découvrir ses capacités physiques et ses talents. Il offre la possibilité de faire partie d'une équipe qui compte sur nous. Se dépasser, seul ou en groupe, augmente la confiance en soi ou dans les autres.

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

Coopérative de solidarité DesÉquilibres

Située à Montréal, la coopérative de solidarité DesÉquilibres offre aux jeunes de 16 à 21 ans des défis sportifs intenses, des alternatives liées à l'engagement social⁶. Elle utilise le sport comme un outil. Accessible à tous, cet outil est inclusif, démocratique et générateur de confiance en soi et envers les autres.

La coopérative offre aux entreprises et organismes qui œuvrent auprès des jeunes un service sur mesure d'animations sportives ponctuelles, d'entraînements et de défis sportifs qui peuvent les mener très loin! Elle offre aussi la possibilité aux jeunes qui ne se sentent pas prêts à vivre une aventure sportive en groupe de s'entraîner individuellement pour préparer la réalisation d'un défi sportif. Elle offre enfin une certification en animation sportive destinée notamment aux jeunes qui rencontrent des difficultés.

Derek, 15 ans, participe activement à la coopérative DesÉquilibres. « Quand ça a commencé il y a quatre mois, je ne pensais pas être capable de courir 250 kilomètres. Mais quand on a la volonté, on est capable. Comme les autres, j'ai pris de la confiance en moi. J'ai découvert qu'il ne fallait pas penser juste à nous, mais aux autres aussi. Je le faisais pour moi, mais pour les autres aussi. S'il y a des gens qui veulent le faire, je les encourage parce que c'est une expérience dont ils vont se souvenir toute leur vie. »

Coordonnées : <http://desequilibres.org>

Programme *Mon ami, mon village*

Implanté depuis plus de 15 ans dans la municipalité de Chute-aux-Outardes, le programme *Mon ami, mon village* s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans et vise le développement de l'estime de soi sur les plans individuel, social et communautaire. Les enfants témoignent de leur expérience positive. Ils sont reconnaissants des apprentissages réalisés quant à la connaissance de soi, l'expression des idées, le contrôle des émotions et du langage, le partage, l'acqui-

sition de connaissances et l'acceptation des différences. En un mot, un ensemble de facteurs permettant de développer leur confiance en soi et dans les autres.

Tous les outils utilisés par les enfants sont ludiques et ont été inventés par des gens de la communauté. En voici trois exemples. En lançant un dé géant dont les chiffres ont été remplacés par des qualités, les enfants cherchent celles qui les caractérisent le mieux puis expliquent en quoi ils s'y reconnaissent. Un jeu-questionnaire leur permet de découvrir toutes les ressources communautaires de leur milieu. Un graphique les aide à reconnaître les qualités chez leurs camarades de classe.

De l'avis des parents, ces acquis favorisent un bon climat à l'école et de bonnes relations entre les élèves. Ils préparent les jeunes à passer au secondaire parce que ceux-ci ont appris à exprimer leurs idées et leurs sentiments, à connaître leurs forces, à s'outiller pour résoudre les problèmes et à socialiser. Au village, les parents remarquent aussi chez les enfants une fierté qu'eux-mêmes n'avaient pas à leur âge. Pas de doute, la confiance en soi et dans les autres se bâtit dès le plus jeune âge⁷!

Coordonnées : 418 567-2525

5 Texte inspiré de DESÉQUILIBRES. « Mission/vision/valeurs », [en ligne]. [<http://desequilibres.org/>] (11 octobre 2010)

6 Texte inspiré de DESÉQUILIBRES. « Mission/vision/valeurs », [en ligne]. [<http://desequilibres.org/>] (11 octobre 2010)

7 Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord. *La santé recherchée – Bulletin d'information sur l'état de santé de la population nord-côtière*, vol. 6, n° 2, mai 2007.

