



La hutte en feu

*L*e seul survivant d'un naufrage a été emporté par les vagues sur une petite île déserte. Tous les jours, il priait pour que quelqu'un vienne le sauver et, tous les jours, il scrutait l'horizon pour entrevoir le moindre signe d'aide, mais personne ne venait jamais.

Il a donc décidé de se bâtir une petite hutte avec des arbres morts et des feuilles de palmier afin de se protéger contre les intempéries, les animaux, ainsi que pour mettre à l'abri les quelques possessions qu'il avait sauvées du naufrage.

Après une semaine de travail assidu, sa hutte était complétée et il en était très fier. Citadin de nature, notre homme n'était pas habitué de travailler de ses mains.

À la tombée du jour, quelques jours plus tard, alors qu'il revenait de chasser pour se procurer de la nourriture, il a trouvé sa petite hutte en feu. Déjà qu'il se sentait terriblement malchanceux de se retrouver seul, égaré sur une île déserte, encore fallait-il que le pire lui arrive. Il avait tout perdu dans cet incendie. Après le choc initial, le chagrin et bientôt la colère l'ont habité. Il s'est mis à genoux sur la plage et a crié : « Mon Dieu, comment peux-tu me faire ça ? » Complètement découragé et fatigué, il s'est mis à pleurer à chaudes larmes, et il s'est endormi ainsi sur la plage. Très tôt, le lendemain matin, il a été réveillé par le bruit d'un bateau qui approchait de son île. Il était ainsi sauvé.

Arrivé sur le bateau, il a demandé au capitaine : « Comment saviez-vous que je me trouvais ici ? »

Le capitaine de lui répondre : « Nous avons vu votre signal de fumée. » Même si dans la majorité des cas, les bienfaits ne nous sont pas toujours apparents au premier coup d'œil, tout ce qui nous arrive dans la vie survient toujours pour une raison bien précise. Rien n'est accidentel. Devant un problème, le perdant se dit : « Pourquoi moi ? ». Le gagnant se dit : « Si ça m'arrive c'est que ça devait m'arriver. »

La vie nous confronte tous quotidiennement à une série de grandes opportunités brillamment déguisées en situations qui semblent impossibles. Une pierre sur votre chemin peut être considérée comme un obstacle, mais elle peut être aussi une opportunité... Cela relève de votre attitude et du point de vue avec lequel vous la considérez.



Patrick Leroux

*Pour le cœur et l'esprit 72 histoires pour retrouver
L'envie d'exceller, le désir de réussir et la volonté de gagner (2001).
Édition : Monde différent (un)*



La hutte en feu

Notre organisation3

Le stress

Définition4

Adultes et travailleurs

Reconnaître les symptômes du stress6

Le stress et vous7-8

Techniques de gestion du stress.....9-10

Le plein air en prescription11-12

Le perfectionnisme et le stress.....13-14

Changement d'attitude au travail..... 15-16-17

Jeunes et adolescents

Vite, les vacances arrivent !!!19-20

Le stress, les enfants et...la discipline.....21-22

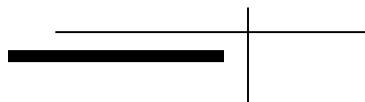
Personnes âgées

Qu'est-ce que la génération sandwich ? 24-25-26

Se parler à haute voix peut aider à combattre le stress ?.....27-28

Réseau29

Rapport



Comité de travail : Monique Boniewski, ACSM-Québec;
Carole Chevarie, ACSM-Côte-Nord;
Nathalie Dumais, ACSM Bas-du-Fleuve;
Christine Gourgue, ACSM-Division Montréal;

Édition : Monique Boniewski, ACSM-Québec;

Coordination : Marco Robichaud, ACSM-Québec;

Production : Caroline Lessard, ACSM-Québec ;
Marco Robichaud, ACSM-Québec;

**Montage, mise en page
et saisie de texte :** Katy Labrie, ACSM-Québec;

Correction : Francine Ouellette, ACSM-Québec.



Notre mission

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme communautaire et bénévole voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Notre histoire

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires et bénévoles au Canada. Elle compte douze organismes provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays. Au Québec, l'ACSM est présente depuis 1955. Constituée en corporation depuis 1961, la Division du Québec de l'ACSM regroupe actuellement 10 filiales :

- * ACSM – Bas-du-Fleuve;
- * ACSM – Montréal;
- * ACSM – Chaudière-Appalaches;
- * ACSM – Québec;
- * ACSM – Côte-Nord;
- * ACSM – Rive-Sud de Montréal;
- * ACSM – Haut-Richelieu;
- * ACSM – Saguenay;
- * ACSM – Lac-St-Jean;
- * ACSM – Sorel/St-Joseph/Tracy.

Nos principes directeurs

Nous croyons qu'il faut aider les personnes, les groupes et les collectivités à maintenir et à améliorer leur santé mentale et à exercer un meilleur contrôle sur leur vie. Nous adhérons également à la nécessité d'une action cohérente, continue, concertée et multisectorielle impliquant les réseaux tels que ceux de la santé et de l'éducation ainsi que le monde politique, économique et municipal.

De plus, nous affirmons qu'à travers notre mission et nos actions, nous sommes des agents de changement pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes dans leur environnement.

Nos valeurs

Nous croyons que la justice sociale, la responsabilité individuelle et collective, l'accès des citoyens à des ressources et à un soutien approprié et adéquat, leur autonomie et leur intégration maximale à la collectivité favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.

Les services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

Les filiales québécoises de l'ACSM offrent à la collectivité de nombreux programmes et activités élaborés en réponse 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. Ils s'adressent à toutes les clientèles : enfance, jeunesse, familles, adultes, couples, personnes âgées. De plus, des activités en lien avec la santé mentale au travail sont offertes dans certaines régions.

Le réseau québécois de l'ACSM joue également un rôle important en ce qui a trait à l'information, la sensibilisation et la référence. L'ACSM est reconnue pour ses publications de qualité mises à la disposition du public et traitant de différents aspects de la santé mentale. Sa force repose en partie sur le partenariat que chacune des filiales ne cesse de développer avec les organismes de divers milieux (communautaire, scolaire, des affaires, etc.).

Depuis plus de 50 ans, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) souligne, au cours de la première semaine du mois de mai, la Semaine nationale de la santé mentale.

Cette année, l'ACSM – Division du Québec présente, dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, la quatrième édition de la Semaine antistress.

Nos objectifs

- * Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- * Sensibiliser la population à une notion universelle et concrète à laquelle elle peut s'identifier.
- * Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- * Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.





Définition

Le stress est un phénomène qui existe depuis des temps immémoriaux. Si, au tout début, il se présentait sous la forme d'actions et de gestes reliés à la survie face aux menaces d'animaux sauvages ou à la nécessité de se nourrir, aujourd'hui il est plus souvent causé par un rythme de vie effréné et la recherche de plus en plus grande de la performance. Même s'il existe des formes positives de stress (naissance, mariage, promotion), depuis quelques années, on associe plus souvent son côté négatif aux problèmes de santé physique et mentale.

D'ailleurs, comme le mentionne Selye, le stress est perçu comme étant : l'ensemble des réactions d'adaptation qui peuvent avoir des conséquences aussi bien positives (se maintenir en vie) que négatives, si elles sont trop intenses ou prolongées¹. Le corps humain n'a pas la capacité de distinguer les bons stress des mauvais stress. C'est pourquoi, s'il est ressenti en trop grande quantité, il peut entraîner des malaises tant physiques que psychologiques. À titre d'exemple, le stress peut entraîner de la fatigue, des maux de tête, des maux de ventre, de l'anxiété et, s'il est vécu de façon trop intense, peut entraîner une forte

diminution d'énergie et, dans certains cas, il peut même conduire à la dépression.

Le stress fait partie intégrante de notre existence et il est utopique de croire que nous pouvons l'anéantir et le rayer de notre vie. Donc, pour nous permettre de mieux vivre avec ce phénomène, la solution idéale consiste à reconnaître et maîtriser les facteurs de stress afin de ne pas les laisser nous envahir.

Pour terminer, laissons Lazarus nous présenter le stress d'une façon simple et intéressante : *le stress apparaît lorsque la personne est confrontée à des demandes qui excèdent ses ressources d'ajustement*². Il importe donc de trouver et développer une variété d'outils et de ressources afin de diminuer le stress vécu et viser le maintien d'une bonne santé mentale et physique.

1. Dumont, M. & Placherel, B.(2001). *Stress et adaptation chez l'enfant*. Presses de l'Université du Québec, page 12.
2. Ibid., page 12.

*Le gagnant est souvent
disponible;
Le perdant est souvent
surchargé.
Auteur inconnu*





que je pourrais vivre seulement
sur les intérêts durant les
deux prochaines années !





Il est important de se souvenir que subir un certain stress est souvent ce qui nous procure l'énergie et la motivation dont nous avons besoin pour relever nos défis quotidiens. On parle alors de bon stress. Toutefois, lorsque le stress devient une cause d'épuisement et d'insatisfaction, nous pouvons le considérer nuisible à notre bon fonctionnement. On parle alors de stress négatif.

Reconnaître les symptômes du stress : (Les symptômes de stress positif sont en gras et italique.)

Émotions

- ✗ Anxiété/frustration
- ✗ Cafard
- ✗ Sautes d'humeur
- ✗ Crises de larmes
- ✗ Irritabilité, colère
- ✗ Mauvaise humeur
- ✗ Inquiétude
- ✗ Découragement facile
- ✗ Manque de joie
- ✗ **Excitation/enthousiasme**
- ✗ **Sentiment de dominer la situation**
- ✗ **Confiance**

Contribution importante

- ✗ Ennui
- ✗ Désengagement par rapport au travail
- ✗ Mentalité négative
- ✗ Peur de prendre des risques
- ✗ Compter les jours, les semaines, les mois avant la retraite
- ✗ Perte de sens
- ✗ **Créativité**
- ✗ **Engagement**
- ✗ **Excitation**
- ✗ **Impression de faire une différence**

Spiritualité

- ✗ Agitation
- ✗ Vide/doute
- ✗ Rancune
- ✗ Martyr
- ✗ Recherche de solutions magiques
- ✗ Perte de direction
- ✗ Cynisme/apathie
- ✗ **Paix et joie**
- ✗ **But**
- ✗ **Ordre/Cohérence**
- ✗ **Optimisme**

Relations sociales

- ✗ Isolement/solitude
- ✗ Intolérance
- ✗ Ressentiment
- ✗ Libido réduite
- ✗ Méfiance
- ✗ Manque d'intimité
- ✗ Contacts moindres avec les amis
- ✗ **Appartenance**
- ✗ **Soutien/connexion**
- ✗ **Joie**
- ✗ **Aller vers les autres**

Santé physique

- ✗ Changement d'appétit/poids
- ✗ Maux de tête /tension/fatigue

- ✗ Insomnie
- ✗ Rhumes
- ✗ Douleurs musculaires
- ✗ Problèmes digestifs
- ✗ Palpitations
- ✗ Tendance à avoir des accidents
- ✗ Grincement de dents
- ✗ Augmentation de l'usage des drogues/de l'alcool/du tabac
- ✗ **Énergie**
- ✗ **Force et endurance**
- ✗ **Se sentir « éveillé »**

Santé mentale

- ✗ Manque de mémoire
- ✗ Sens émoussés
- ✗ Faible productivité
- ✗ Attitude/discours intérieur négatifs
- ✗ Confusion
- ✗ Léthargie et ennui
- ✗ Aucune nouvelle idée
- ✗ Mauvaise concentration
- ✗ **« Tranquillité d'esprit »**
- ✗ **Créativité**
- ✗ **Attitude/discours intérieur positifs**
- ✗ **Croissance par l'apprentissage**





Le stress et vous

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est la réaction de notre corps à la demande que nous exerçons sur lui. Le stress peut être positif, par ex. une promotion, un nouveau-né ou le stress peut être négatif, par ex. perte d'emploi, divorce. Le stress est notre façon de réagir aux exigences physiques et émotionnelles de tout changement. Les gens qui ont trop à faire en trop peu de temps et sans contrôle sur la situation peuvent devenir stressés! Statistiques Canada estime que les troubles liés au stress à cause de la surcharge de travail coûtent aux entreprises canadiennes 12 milliards de dollars par année.

Certaines causes de stress en milieu de travail

- Insécurité d'emploi.
- Restructuration et abolition de postes.
- Aucune description claire des tâches.
- Peu de participation aux décisions qui touchent votre travail.
- Aucune influence sur les conditions de travail.
- Interruptions et échéanciers impossibles.
- Aucune rétroaction sur le rendement.
- Conditions environnementales déplaisantes.
- Crainte au sujet des nouvelles technologies.
- Difficultés à équilibrer les responsabilités du travail et de la maison.

Que faire à la maison ou au travail?

Bien manger:

- Variez vos aliments.
- Mangez davantage de céréales, de pain, de légumes et de fruits.
- Mangez plus souvent des aliments à faible teneur en gras.
- Réduisez la consommation de sel, d'alcool et de caféine.

Être actif:

- Faites de l'activité physique votre priorité.
- Faites des marches de dix minutes, prolongez graduellement la durée.
- Adonnez-vous à diverses activités qui vous plaisent et vous détendent.
- Refaites le plein.

Apprenez à vous détendre:

- Arrêtez-vous un moment, par exemple pour aller prendre une courte marche.
- Réservez-vous du temps bien à vous.
- Essayez différentes méthodes de relaxation, par exemple, yoga, massage, méditation.
- Prenez de bonnes nuits de sommeil.

Gérez votre temps:

- Planifiez vos activités.
- Établissez des priorités.
- Dressez une liste de "choses à faire".
- Organisez vos tâches en segments pratiques.
- Sachez dire "non".



Établir des relations de soutien avec la famille, les amis et les collègues:

- Passez plus de temps ensemble.
- Discutez-en...exprimez-vous.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Encouragez les autres
- Offrez de l'aide au besoin

Équilibrer les responsabilités à la maison et au travail:

- Ayez des attentes réalistes.
- Déléguez des tâches et partagez les responsabilités.
- Gardez votre sens de l'humour.
- Après le travail, décompressez en rentrant à la maison.
- Adoptez une attitude positive.



Source : http://ottawa.ca/residents/health/environments/workplace/stress/index_fr.html





Techniques de gestion du stress

Revenons sur la notion de stress en regroupant nos suggestions différemment. Lazarus et Folkman (1984) divisent les techniques de gestion du stress en deux grandes catégories: (1) les techniques orientées vers les problèmes, appropriées aux problèmes sur lesquels on peut agir ou aux situations modifiables, ne serait-ce qu'en partie, et (2) les techniques axées sur les émotions, qui peuvent s'avérer utiles lorsqu'il y a peu de chance de modifier la situation. Il y a toujours quelque chose à faire!

En vous familiarisant avec chacune de ces stratégies, vous découvrirez que certaines d'entre elles vous conviennent mieux que d'autres. Ce n'est pas surprenant. Comme chacun d'entre nous, vous avez sûrement une façon personnelle de faire face au stress. Martelli et ses collaborateurs (1987) ont souligné le fait que certaines personnes préfèrent des stratégies axées sur la tâche tandis que d'autres préfèrent celles axées sur l'aspect émotionnel et que d'autres enfin utilisent un mélange des deux types de stratégies dans des proportions variables.

Vous avez avantage à identifier votre style personnel pour faire face au stress. Vous constaterez aussi qu'à ces préférences personnelles s'ajoutent les caractéristiques de la situation stressante elle-même. Nous vous invitons à vous demander si la situation peut être modifiée ou si elle s'impose par son caractère inévitable. Dans le premier cas, une stratégie orientée vers les problèmes sera appropriée. Dans le second, le caractère inévitable de la situation stressante ou le fait qu'on ne puisse pas la modifier vous fera choisir une des stratégies orientées vers les émotions.

Techniques de gestion du stress

Orientées vers les problèmes
Amasser de l'information de qualité
Questionner ceux qui ont de l'information de qualité
Faire une liste de questions
Se faire accompagner
Consulter les institutions pertinentes
Conserver un point de vue critique

La résolution de problèmes

Qu'est-ce qui me préoccupe?
Qu'est-ce que je veux?
Qu'est-ce que je peux faire?
Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts?
Qu'est-ce que je choisis?
Est-ce que je peux le faire?
Maintenant, je le fais!
Est-ce que cela a été efficace?

L'entraînement aux habiletés de communication:

Dire non
Demander un changement (souhaits)

Exprimer ses émotions
Répondre aux critiques

La gestion du temps

Faire un horaire incluant des activités agréables
Établir des priorités

La mobilisation du support des gens de l'entourage

Informez les gens de vos besoins précis
Remercier
Accepter que l'aide reçue soit imparfaite
Accepter que chacun vous aide à sa manière : confiance, loisirs, exécution de tâches, fourniture de moyens et de ressources. Parler d'autre chose que de la maladie.

Les efforts pour changer l'environnement

Le rendre plus sécuritaire
Le rendre plus simple



Se retirer de l'environnement

Période de repos et d'intimité

Détourner son attention

Lecture, marche, téléphone, visites, sport, bricolage

Rechercher le sens de ce que l'on vit

Aspect religieux

Se rappeler ses intentions

Ses valeurs et ses croyances

Prendre une distance émotionnelle

Regarder cela de plus loin

Humour, dédramatiser

Se comparer à d'autres personnes dans la même situation

Pas seulement à ce qu'elles réussissent. Surtout à ce qu'elles vivent de semblable.

Exprimer ses sentiments

À un confident

Aux membres de la famille

S'observer

Mieux se connaître

Se parler comme à un ami

Se donner des directives et des encouragements

Réviser ses critères d'évaluation afin d'éviter de se demander l'impossible

L'entraînement à la relaxation

En guise de conclusion

Les pensées et les sentiments que nous avons au sujet d'un problème sont aussi importants que le problème lui-même en ce qui a trait à l'impact d'un événement sur notre vie.

Lorsque nous traversons une situation difficile, il vaut mieux s'observer attentivement et voir comment nous pouvons influencer positivement le cours des événements en utilisant efficacement notre marge de manœuvre.

Chaque fois que quelqu'un témoigne de sa détermination à profiter de la vie, malgré les difficultés et les limites, en utilisant pleinement ses ressources et celles de son entourage, il éveille chez les gens avec qui il entre en contact le goût irrésistible de faire de même, de vivre à plein, dans la direction qu'ils ont choisie pour eux-mêmes. Il transforme alors le monde en un lieu un peu plus agréable à vivre. C'est ce que nous pouvons tous faire en commençant à vivre à plein.

Références

Désormeau, L. et Fortin, B. (1993). Vivre à plein malgré ses limites. Montréal: éditions Fides.

Fortin, B. (1993). Prendre soin de sa santé mentale. Montréal: éditions du Méridien.

Fortin, B. (1992). Des pistes pour modifier l'impact du stress. The Canadian Nurse/ L'infirmière Canadienne, 88(8), 37-39.

Fortin, B. (1992). Les effets protecteurs de trois ressources de support interne: L'estime de soi, le lieu de contrôle et l'efficacité personnelle. Science et Comportement, 22(1), 23-66.

Fortin, B. (1993). Survivre à l'urgence. L'infirmière du Québec, Novembre-Décembre, 34-38.

Fortin, B. et Néron, S. (1991). Vivre avec un malade...sans le devenir! Montréal: éditions du Méridien

Fortin, B. (2001). La gestion du stress au travail. Montréal: Éditions Les Consultations Pédagogiques Fortin inc, 1100, rue St-Urbain, bureau 605, Montréal, H2Z 1W1. Téléphone: (514) 238-7321.

Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company

Martelli, M. F., Auerbach, S. M., Alexander, J. et Mercuri, L. G. (1987). Stress management in the health care setting: Matching interventions with patient coping styles. Journal of Consulting Psychology, 55(2), 201-207.

Néron, S. et Fortin, B. (1993). Vivre avec le cancer: stratégies d'adaptation pour le malade et pour les aidants naturels. Perspectives psychiatriques, 39(4), 242-251.

Roskies, E. (1987). Stress management for the healthy type A. New York: The Guilford Press.

Bruno Fortin, psychologue et auteur du livre « *La gestion du stress au travail* » (2001)

www.geocities.com/HtoSprings/3475/Stress.html





Le plein air en prescription

Dans l'éditorial de novembre 2004 de la revue *Espaces*, Stéphane Corbeil, s'appuyant sur le lien démontré entre l'exercice et la santé mentale, réclamait, avec raison, une véritable politique en santé. Pour un intervenant du domaine de la santé comme moi, c'est rafraîchissant de lire un tel appui dans une publication consacrée au plein air. Pour l'intervenant du domaine du plein air que je suis à mes heures, il est encourageant de voir ce support venant de l'interne, si on peut l'appeler ainsi.

Depuis plusieurs années, je fais la promotion de la santé mentale, particulièrement la santé mentale au travail, en démontrant le lien entre l'activité physique – exercice, sport, plein air – et la santé tant physique que mentale. Le plus amusant dans ce contexte, c'est que le modèle que j'utilise pour illustrer ce lien vient tout droit du plein air. Je reprends donc ici cette métaphore pour défendre le lien incontournable qui existe entre la santé, la nature, et l'exercice. D'autres facteurs jouent un rôle clé dans cette façon de concevoir la personne humaine dans son entier et sont introduits ici. Trop psychologique? Depuis le temps que médecins et psychologues entendent parler d'exercice et de plein air, il est temps que les amateurs de plein air entendent parler de psychologie. La plupart sont d'ailleurs très au fait de ces réalités.

Les tentes pour modèle

Pour introduire notre modèle, imaginez une tente, la plus simple qu'on puisse construire : un poteau central supportant une toile qui tombe vers le sol. On conçoit vite que toute la force et la protection reposent sur le poteau central et que, si celui-ci se brise, tout s'effondre. Il en va ainsi des gens qui appuient toute leur vie sur un seul élément, que ce soit le travail, leur conjoint ou la pratique d'une activité. Et pourtant, on vit dans une société qui valorise encore énormément ces hommes d'affaires millionnaires, ces grimpeurs de l'Everest ou ces navigateurs autour du monde.



À peine plus élaborée, la tente de notre enfance (pour les plus vieux seulement) : quatre robustes poteaux soutenant une lourde toile huilée. C'est solide, ça tient le coup, jusqu'à ce que ce soit confronté aux éléments. Pluie, vent ou neige auront tôt fait d'affaiblir la structure et, si un seul poteau flanche, le tout s'écroule.

Encore là, c'est le portrait de beaucoup d'entre nous : famille, travail, sport, amis, le tout maintenu fermement en place, sans interaction entre chaque compartiment de notre vie bien structurée. Qu'arrive-t-il en situation de stress aigu ? Comme pour la tente, si un poteau se rompt, tenir le reste debout devient difficile, et on risque de se retrouver par terre. Traduit en termes de santé, cela signifie anxiété, dépression, ou maladie cardio-vasculaire. On résiste parfois à un stress aigu mais gare à l'impact cumulatif des stress chroniques. Quitte à pousser la comparaison, les tendeurs et autres bouts de corde qu'on ajoute pour rester debout seraient nos béquilles : jeu, cyberdépendance, alcool ou drogue. Non content de ne pas vraiment aider, on peut s'y empêtrer sérieusement et entraîner ceux-là même qui veulent nous aider.



Multiplier les piliers

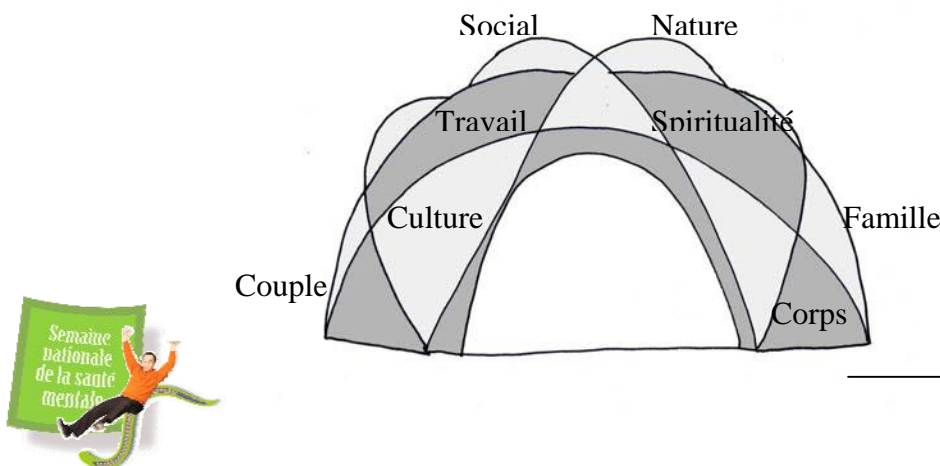
Imaginons maintenant une tente moderne, construite suivant le concept du dôme géodésique, concept développé par l'ingénieur Buckminster Fuller. Une telle tente repose sur une architecture en arceaux; plusieurs anneaux de matière légère et flexible, aluminium ou fibre de verre s'entrecroisent et supportent une toile tout aussi légère. L'ensemble est autoportant, flexible, et portatif (avant de la fixer au sol, on peut déplacer sa tente pour la mettre au meilleur endroit). On a démontré qu'une telle structure peut aisément supporter sept fois son poids.

Voyons maintenant ce que représentent les arceaux. On y retrouve le corps, qu'on doit habiter et garder en forme par l'exercice; le couple (l'amour) et la famille, encore composantes de base de nos sociétés; la nature aussi, avec laquelle on entretient un lien intime, nécessaire, la biophilie. Autre arceau aussi important, le travail, qui contribue à nous sécuriser économiquement, mais surtout à nous valoriser et qui nous permet de contribuer à notre société. On inclut aussi le réseau social, comprenant les amis et les personnes avec lesquelles nous partageons nos intérêts et activités. Ajoutons l'art, que ce soit son appréciation ou sa production (et tout le monde peut trouver un art à travers lequel s'exprimer) et, enfin, la spiritualité recherche d'un sens profond de la vie par le biais de ses croyances, ses valeurs et ses engagements. Ce dernier arceau donne pour moi un sens, une direction et une raison d'être à tous les autres. Plus il y a d'arceaux, plus la tente est solide et plus elle peut loger de monde.

Si vous avez déjà assemblé une tente en dôme, vous savez l'importance d'entrelacer les arceaux, mais pas d'une façon rigide. Cela contribue à la force et à la flexibilité de l'ensemble. Lorsque le stress s'ajoute, pluie, vent ou neige, le tout peut fléchir et reprendre sa forme sans jamais céder. Si on récapitule, on voit que le dôme prend sa force dans le nombre et la souplesse de ses composantes, assure la légèreté et l'interdépendance de celles-ci, garde sa portabilité et s'appuie sur de multiples points de support.

On voit par analogie comment une personne qui sait répartir ses investissements cognitifs (sa pensée) et affectifs (ses émotions) dans plusieurs sphères d'activité, en lien avec plusieurs personnes, sachant nourrir autant son corps que sa tête et son âme, non seulement maintiendra une bonne santé physique et mentale mais verra même une croissance personnelle l'enrichir. Elle saura aussi aller chercher du support auprès de sources diverses. Dans tout cela, c'est sans doute le lien avec la nature qui est le plus cher aux amateurs de plein air. Ceux-ci savent déjà comment un séjour dans la nature peut faire du bien, comment le fait de se mesurer aux éléments naturels nourrit, calme et stimule tout à la fois, laissant une satisfaction durable qui agit comme une protection contre les stressseurs. On peut donc, avec assurance, prescrire une descente de rivière, une visite dans l'arrière-pays ou une randonnée à vélo. En plus, il n'y aura comme effet secondaire qu'une bonne fatigue. « Repos fatigue et fatigue repose » chantait Félix Leclerc.

André M. Bergeron, Ph. D. Psychologue





Le perfectionnisme et le stress

Le phénomène du stress fait maintenant partie intégrante de notre réalité quotidienne. Avec l'arrivée des nouvelles technologies, la société nous pousse constamment à en faire plus, avec toujours moins. Il faut performer au travail, dans notre vie de couple, mais également en tant que parents. Le stress devient omniprésent et la pression de la réussite devient extrêmement forte. En ce sens, le désir de perfection est maintenant devenu un phénomène de société, voire un idéal à atteindre. C'est effectivement le cas des perfectionnistes, qui ne peuvent s'empêcher de faire un travail sans l'achever jusque dans les moindres détails. Ces personnes ne pensent avoir réussi que si leur travail est parfait. De plus, elles poursuivent constamment des buts irréalisables et se jugent uniquement en termes de rendement ou de réussite. Regardons maintenant les effets possibles de ce désir extrême de perfection sur la santé, ses origines, ainsi que les deux formes de perfectionnisme à distinguer.

Deux chercheurs canadiens parlent de la personnalité comme étant la clé de plusieurs problèmes qui découlent du stress. En ce sens, le perfectionnisme est un trait de personnalité qui rend la personne beaucoup plus vulnérable et moins apte à composer avec le stress. Les recherches de Paul Hewitt et Gordon Flett ont démontré que les personnes perfectionnistes ressentent un stress constant, ce qui a pour effet de contribuer au développement de plusieurs problèmes tels la dépression, les troubles alimentaires, le syndrome de douleur chronique et parfois même le suicide.

Selon Burns, il existe trois éléments qui favorisent l'apparition du perfectionnisme : le facteur génétique, l'éducation familiale, ainsi que le facteur culturel (la société). Il importe de mentionner que le facteur culturel englobe également la religion, la publicité, le système d'éducation ainsi que la littérature. En ce sens, il est très difficile de connaître la source exacte de cette caractéristique, étant donné que les trois éléments sont difficilement dissociables.

Il existe deux formes de perfectionnisme, le normal et le pathologique. Le perfectionnisme normal est celui qui nous permet de progresser, de se développer et d'apprendre. De l'autre côté, le perfectionnisme pathologique est davantage motivé par la peur d'échouer, ce qui cause un énorme stress constant chez la personne. De plus, comme la personne perfectionniste se fixe des objectifs irréalisables, elle est rarement satisfaite du travail effectué et elle se dévalorise constamment, ce qui risque de devenir dommageable pour la santé de la personne.



Quelques avantages au perfectionnisme

- Ordre et propreté
- Minutieux
- Bonne organisation
- Attentes élevées
- Prudence
- Fiable
- Motivateur pour les autres
- Recherche du succès

Quelques désavantages au perfectionnisme

- Prennent peu de risques
- Pointilleux
- Ne délèguent pas
- Épuisement
- Stress
- Forte autocritique
- La méfiance
- Déception dûe aux fortes attentes.

En réalité, il existe autant d'avantages que d'inconvénients au perfectionnisme. Il devient donc très important de rester vigilant et ne pas tomber dans le perfectionnisme pathologique. L'équilibre est de mise pour se maintenir en santé !!!

Pour avoir plus d'information sur le sujet, voici des références traitant du perfectionnisme :

Ramirez Basco, M. (2000). *Y a-t-il des perfectionnistes heureux ?* Le Jour éditeur.

Bazinet, A., & Todorov, C. (1996). *Le perfectionnisme: Aspects conceptuels et cliniques*. Revue canadienne de psychiatrie, 41, 291-298.

Disponible à l'adresse suivante :

- <http://www.cpa-apc.org/publications/archives/PDF/1996/June/TODOROV.PDF>

Société canadienne de psychologie, par Dr. Paul Hewitt.

Disponible à l'adresse suivante :

- http://www.cpa.ca/factsheets/perfection_fr.htm





Changement d'attitude au travail

Nous avons tous la capacité d'améliorer notre milieu de travail. Assainir l'environnement de travail requiert les efforts de tous les membres d'une entreprise. Que vous soyez un employé ou un employeur, prenez le temps, au cours de la Semaine nationale pour la promotion de la santé au travail (et au-delà!), de changer d'attitude en mettant en pratique certaines des idées suivantes afin de réduire le stress, d'améliorer l'équilibre personnel et de promouvoir la culture de la santé au travail.

1. Prenez les autres en flagrant délit de bonne action

Un des principaux griefs au travail est le manque de reconnaissance. Nous ne pouvons toujours obtenir la reconnaissance de notre patron ou de nos collègues, mais nous pouvons devenir le genre de personne qui reconnaît les autres. Prenez les autres en flagrant délit de «bonne action» et encouragez-vous mutuellement. Félicitez ou remerciez ceux qui travaillent avec vous.

2. Prenez conscience des cadeaux que vous offre la vie

Nous remarquons difficilement comment nous sommes précisément soutenus et aidés par les autres ou par les « choses ». Ce sont plutôt les obstacles qui retiennent notre attention. Lorsque les choses se déroulent bien, souvent nous ne les remarquons pas ou nous les tenons tout simplement pour acquises. Lorsque nous prenons conscience du soutien que nous recevons quotidiennement, nous voyons le monde sous un jour nouveau.

3. Tenez d'abord compte des autres

Durant toute une journée, donnez la priorité aux besoins des autres. Comparez cette nouvelle façon de faire à votre façon de faire habituelle. Remarquez dans quelles circonstances cela vous est difficile. Découvrez la richesse intérieure que peut vous apporter le fait d'accorder la priorité aux autres. (*Improv Wisdom* de Patricia Ryan Madson)

4. Pratiquez l'écoute attentive

Lorsqu'une personne avec qui vous avez une conversation téléphonique vérifie également son courrier électronique, vous en rendez-vous compte? Bien sûr, vous remarquez les longues pauses, le bruit, le fait qu'il vous demande de répéter, etc. Exercez-vous à écouter attentivement. Accordez toute votre attention à votre interlocuteur jusqu'à la fin de l'appel. Lorsque votre esprit se laisse distraire par votre courrier électronique, votre prochain rendez-vous ou ce que vous allez faire pour souper, ramenez-le doucement à la conversation en cours.

5. Devenez un spécialiste des « services secrets »

Rendez service anonymement à un ou plusieurs de vos collègues. Remarquez la différence entre une chose qui vous rapporte un crédit social et une autre qui ne vous en rapporte pas. Amusez-vous.

6. Donnez sans cesse jusqu'à votre départ

Tant que vous travaillez, faites toujours de votre mieux. Votre employeur, vos collègues et vos clients méritent vos meilleurs efforts et vous n'aurez aucun regret quand viendra le temps de partir.



7. Transformez l'inaction en action

Prenez le temps de vous asseoir dans votre jardin, d'admirer le coucher de soleil, de flâner sur la plage, de vous pelotonner pour lire un bon livre, de faire une sieste. La vie n'est pas que travail. Nous avons tous besoin de temps pour réfléchir ou savourer les merveilles de la vie.

8. Soyez attentif

Devenez un observateur passionné. Servez-vous de tous vos sens pour observer le monde qui vous entoure. Lorsque nous sommes attentifs, nous voyons ce qui doit être fait, nous remarquons les répercussions en chaîne de nos actions, la vie devient plus intéressante et nous obtenons une rétroaction précieuse de la réalité. Ayez une conscience accrue de votre milieu de travail et tirez parti des programmes existants d'aide aux employés, qui peuvent vous aider à répondre à vos besoins et à vos préoccupations.

9. Faites une chose à la fois

Il existe un mythe répandu que mener plusieurs tâches de front est productif. Dans la mesure du possible, accordez toute votre attention à la tâche que vous êtes en train de faire. Passez ensuite à la tâche suivante et accordez-lui toute votre attention. Vous découvrirez peut-être que vous abattez plus de travail et réduisez votre stress.

10. Économisez votre énergie

Lorsque nous négligeons la base de notre santé - le sommeil, l'alimentation et l'exercice – nous tombons malades, tôt ou tard. Nous donnons aussi un mauvais exemple, surtout si nous avons des subalternes. Notre productivité et notre santé s'améliorent lorsque nous mangeons sainement, que nous marchons tous les jours (pourquoi pas durant la pause de midi?) et que nous nous couchons avant les nouvelles de 23 h.

11. Prenez rendez-vous avec vous-même

Utilisez votre agenda à votre avantage. Nous prenons des rendez-vous avec des médecins, des dentistes et des collègues et nous notons toutes sortes de réunions dans notre agenda. Il nous vient rarement à l'idée, toutefois, de prendre rendez-vous avec nous-mêmes pour achever une tâche. Inscrivez à votre agenda un rendez-vous avec vous-même pour terminer un rapport ou commencer un projet. Traitez-le comme tout autre rendez-vous, et dites à vos collègues que vous ne serez pas disponible de 13 h à 16 h ce jour-là.

12. Vérifiez votre courrier électronique à heures fixes

Soyez votre propre recherchiste. Désactivez la notification automatique de courrier électronique. Pendant une semaine, vérifiez votre courrier électronique quatre fois par jour à heures fixes et répondez, transférez, reportez ou supprimez. Résistez à la tentation de vérifier à tout bout de champ. Remarquez jusqu'à quel point vous trouvez ce projet de recherche difficile. Qu'avez-vous appris au cours de la semaine?

13. N'hésitez pas à vous tromper

Soyez prêt à faire des erreurs, à essayer quelque chose de nouveau, à faire des expériences. Prenez des risques pour avancer. Soyez disposés à reconnaître vos erreurs de bonne grâce, puis voyez ce qu'il vous reste à faire. Il est nécessaire de faire des erreurs pour réduire l'écart entre une idée et sa réalisation. N'hésitez pas à pardonner les erreurs des autres.



14. Valorisez vos efforts « Un plein effort est une pleine victoire » (Gandhi)

Nous voulons tous obtenir des résultats. Nous avons besoin de résultats pour rester en affaire, maintenir les programmes et rester à flot. Par contre, les résultats ne sont pas entièrement contrôlables. Il existe des variables comme le temps, l'économie, la maladie et la guerre qui représentent un défi même pour les meilleurs plans. C'est une bonne idée de souligner nos efforts. Si nous apportons toute notre attention et tous nos efforts à une tâche, nous réussissons, peu importe les résultats. Cela mérite d'être reconnu même lorsque nous apportons des changements plus tard.

15. Parlez franchement

Même si vous êtes anxieux ou timide, parlez franchement des questions d'équilibre entre le travail et la vie personnelle lorsque l'occasion se présente, par exemple, lors de discussions au travail, d'évaluations de rendement, etc. Voulez-vous un horaire souple, une limite aux heures supplémentaires ou le partage d'emploi? Faites connaître votre opinion et concrétisez vos idées.

16. Clarifiez les choses

Lorsque des demandes apparemment déraisonnables sont faites, posez des questions. Clarifiez vos buts et objectifs. Dites à la personne qui fait la demande tout ce que vous avez déjà à faire. Discutez des tâches que vous pourriez laisser de côté. Présumez que les choses se passeront pour le mieux, et préparez vous à réussir en faisant des vérifications et en posant des questions.

17. Cultivez votre enthousiasme

« L'enthousiasme est l'un des plus puissants moteurs de la réussite. Lorsque vous faites quelque chose, mettez-y toute votre force. Mettez-y toute votre âme... soyez actif, énergique et fidèle, et vous atteindrez votre objectif. Rien de grand ne se fit jamais sans enthousiasme. » — *Ralph Waldo Emerson*

Adapté de : semainesanteautravail.ca 2005 – *Changement d'attitude au travail*



Amparavant...
je prenais tellement
le temps de penser
avant d'agir....



Que je n'avais
plus le temps
de rien faire!



Ce dessin, extrait de LA VIE QU'ON MÈNE (page 21), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arseneault.

La série LA VIE QU'ON MÈNE compte 5 titres. lavie_quon_mene@hotmail.com



Vite, les vacances arrivent !!!

Pour la majorité des gens, l'été c'est le temps des vacances avec ce que cela représente de liberté. Mais pour la majorité des enfants c'est aussi une transition. Et qui dit changements, dit période de stress. C'est la course folle du quotidien et de la nouveauté : camp de vacances, nouveau service de garde, pertes d'amis changements d'éducatrices, deuil des liens créés, pression pour la performance, échec scolaire, cours d'été, déménagement, séparation des parents, nouveaux cours pour tenir occupé, nouveau groupe social ou réorganisation du groupe, nouveau venu dans la famille ou arrivée du demi-frère (sœur), fatigue des parents et besoin de vacances, solitude vécue et ressentie... Ouf !

Toutes ces sources de stress peuvent amener des symptômes plus ou moins évidents, selon l'écoute que l'on en fait. Parce qu'il est difficile pour les enfants de mettre en mots ce qu'ils vivent, ils réagissent au stress de différentes façons. Au plan physique : constipation ou diarrhée, maux de tête ou de ventre, tics nerveux, maladies de peau (rougeurs, irritation, eczéma...), trop ou peu de sommeil, douleurs, cauchemars, accidents fréquents... Au chapitre du comportement, on retrouve : bégaiement, fièvre, pleurs, agressivité, irritabilité, crises, demandes constantes, peurs excessives, etc. Ces symptômes ne sont pas que liés au stress mais ils sont accentués par celui-ci. Dans notre société actuelle et au rythme dans lequel on vit, de plus en plus d'enfants arrivent en thérapie parce qu'ils ont développé des troubles d'anxiété. Il faut donc leur donner des moyens pour vivre avec le stress sans répercussion sur leur santé physique et psychologique.



Comment les aider ?

Il existe plusieurs moyens de contrer les effets négatifs du stress mais il faut d'abord et avant tout savoir les reconnaître et les accepter. C'est-à-dire, voir les signes et symptômes de stress chez l'enfant mais aussi chez l'adulte et accepter que l'enfant, par son comportement ou ses paroles, dise à ses parents : « Nous vivons du stress et apprenons ensemble à le gérer. ». Voici donc une liste non exhaustive de moyens pour mieux vivre son stress.



- ✖ Limiter les sources de stress ou de changement en même temps (exemple : retarder le déménagement ou garder le même service de garde ou les amis du camp de vacances);
- ✖ Nommer les inquiétudes, la nouveauté, le changement avec l'enfant pour le préparer d'avance et visualiser avec lui les événements à venir;
- ✖ Offrir des choix à l'enfant, dans les limites établies par les parents, pour lui donner un certain contrôle sur son quotidien;
- ✖ Donner du temps libre : l'enfant a besoin de jouer, de rêver, d'imaginer et même de perdre son temps (ce que l'adulte oublie souvent !);
- ✖ Accorder votre présence à l'enfant, par exemple lui demander le soir ce qu'il a le plus aimé dans sa journée et ce qu'il a le moins aimé pour permettre de nommer et verbaliser son stress et voir le positif;
- ✖ Protéger vos enfants des émotions trop intenses : bruit excessifs, conflits entre parents ou adultes, trop longue période de jeu vidéo ou de télé ainsi que la violence associée, etc.;
- ✖ Établir des priorités avec vos enfants;
- ✖ Trouver les zones de tensions et tenter de les diminuer ou de les évacuer;
- ✖ Faire de l'exercice physique, des exercices de relaxation;
- ✖ Permettre à l'enfant d'inventer des jeux (à travers lesquels il s'exprime) et, comme adulte, participer au jeu;
- ✖ L'enfant apprend et découvre la vie à travers le jeu donc introduire ce dernier dans les moments de routine (ex : chanter ou mettre de la musique en faisant le lit ou toute autre tâche ménagère avec l'enfant);
- ✖ Se donner des moments de plaisir; le rire est fondamental pour la santé. Ne pas hésiter à faire des folies pour détendre l'atmosphère ou courir dehors avec les enfants.

Il existe autant de suggestions pour apprendre à gérer le stress qu'il existe de gens dans le monde. L'important c'est de trouver ses propres solutions, selon le contexte, en tenant compte de l'enfant et en suscitant sa participation. Et aussi, s'accorder du temps...

Alors, bonne réflexion et...bonne discussion !!!

Lectures suggérées : *Être parent, une affaire de cœur I*, de Danielle Laporte ainsi que *L'enfant stressé*, de D. Elkins.

Nathalie Parent, M.A.
Psychologue





Le stress, les enfants et...la discipline

Par Pierre Desjardins, M.Ps
Ordre des psychologues du Québec

Il est tellement plus simple de dire oui ! Mais, est-ce le meilleur moyen d'éduquer un enfant, de le rendre responsable de ses actes ? Certainement pas car un enfant doit apprendre à accepter les contraintes. Cependant, plusieurs parents s'épuisent à la tâche lorsqu'il s'agit de discipliner la conduite de leur enfant. Voici quelques trucs qui pourraient permettre d'encadrer les enfants de façon efficace et, éventuellement, de réduire le stress qu'implique le lien avec ceux-ci.

- ★ Récompenser, encourager le comportement souhaité. Trop souvent, on considère cela comme un dû et on oublie l'effort déployé par l'enfant pour y arriver.
- ★ Souligner tout progrès, ne pas attendre le succès complet. Cela signifie qu'on peut reconnaître chaque pas dans la bonne direction et qu'on refuse d'être régi par la loi du tout ou rien.
- ★ Avoir des attentes réalistes, en se rappelant que l'enfant franchit des étapes dans son développement.
- ★ Établir un contact personnalisé avec chaque enfant, créer des rapports positifs, ce qui démontre un intérêt véritable pour eux.
- ★ Respecter les sentiments de l'enfant; l'inciter à les exprimer même si l'on ne peut approuver les actes inacceptables. Ne pas oublier que dire ses sentiments ce n'est pas les agir. C'est plutôt avoir un début d'emprise.
- ★ S'appliquer à sauver et à nourrir l'amour-propre de l'enfant. Il ne doit pas perdre à ses yeux ou aux nôtres la valeur qu'il a.
- ★ Ne pas confondre ce qu'il fait et ce qu'il est.
- ★ Formuler les demandes ou règlements de façon claire et positive sans offenser l'enfant ou défier son amour-propre.
- ★ Éviter des défenses trop nombreuses et/ou inutiles. Si on dit non trop souvent à l'enfant, en plus de l'exaspérer, on risque de l'empêcher de reconnaître les interdictions importantes.
- ★ Ignorer un comportement non souhaité, à condition qu'il ne soit pas dangereux, destructeur ou nuisible à l'enfant ou aux autres, l'attention des parents étant des plus importantes pour l'enfant.
- ★ Être constant, ferme et sûr de soi dans ses défenses et/ou sanctions. Les adolescents, plus particulièrement, ont le don de nous ébranler et de nous remettre en question. Il ne s'agit pas d'être « bêtement » rigide.



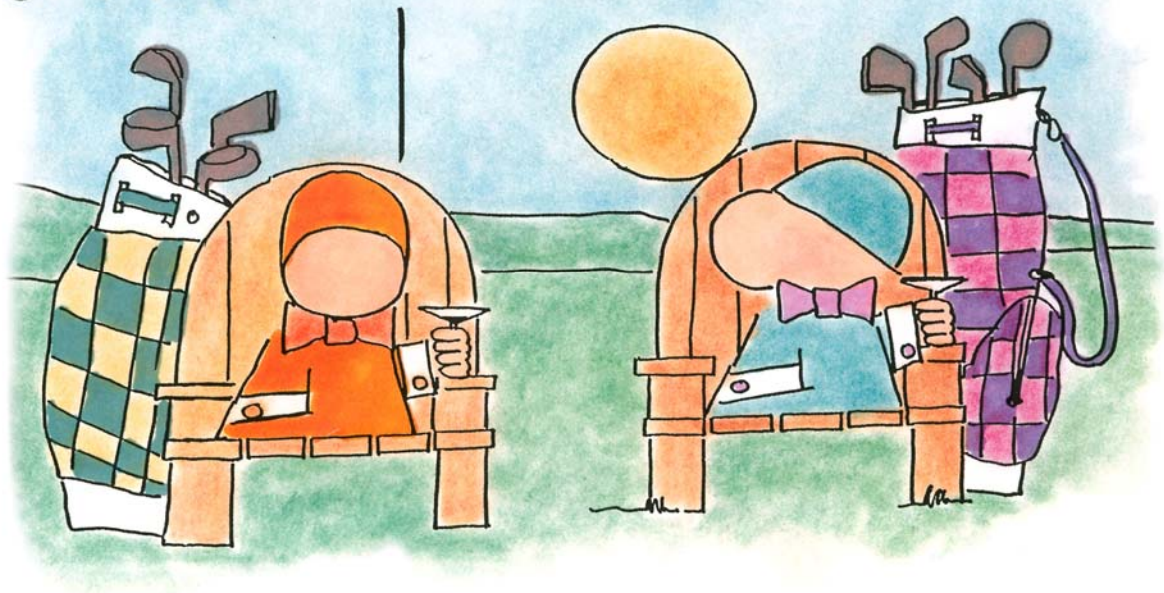
- ★ Donner un seul message à la fois, message clair, net, bref et impersonnel si possible.
- ★ Donner une solution de rechange positive ou suggérer des manières de réaliser en partie le désir de l'enfant.
- ★ Chercher ensemble un arrangement à la satisfaction mutuelle en cas de conflit de besoins.
- ★ Établir clairement les limites de notre tolérance.
- ★ Préciser les besoins établis par l'environnement.
- ★ S'appuyer sur le puissant moteur de l'imitation consciente et inconsciente. Ne pas oublier que l'enfant fera davantage ce que ses parents font que ce qu'ils disent.
- ★ Miser sur le désir d'obtenir l'approbation et sauvegarder l'amour des parents.
- ★ Donner à l'enfant la liberté d'explorer son environnement et d'assumer ce qu'il peut faire seul.
- ★ Mettre l'enfant face aux conséquences de ses actes.
- ★ Penser non pas en termes de punition, qui peut devenir synonyme de vengeance, mais en termes de conséquence logique qui soit en lien avec l'acte répréhensible.
- ★ Ne rien promettre à l'enfant qu'on risque de ne pouvoir lui donner. Tenir sa parole, c'est aussi montrer à l'enfant qu'il faut assumer les conséquences de ses décisions.
- ★ Réagir immédiatement pour que l'enfant comprenne bien ce qui est attendu et ce qui est interdit, qu'il saisisse que notre réaction est une conséquence de ses gestes et pour empêcher de devenir trop en colère et réagir de façon disproportionnée.
- ★ Ne pas céder à la colère qui, comme toutes les émotions fortes, est mauvaise conseillère.
- ★ Aménager l'environnement pour éviter de « tenter le diable » inutilement.
- ★ Savoir ouvertement reconnaître ses erreurs et montrer, par là, que l'enfant aussi a droit à l'erreur et peut réparer.



J'ai tout changé dans ma vie depuis un an: ma façon de penser, de travailler, de manger, de me détendre... Une seule chose m'inquiète...



Je n'arrive pas à m'habituer à mes nouvelles habitudes!





Qu'est-ce que la génération sandwich?

Êtes-vous aux prises avec le stress d'avoir à vous occuper d'un parent vieillissant et de vos enfants? Si oui, vous êtes du nombre grandissant de personnes qui font partie de la génération intermédiaire, appelée aussi la « génération sandwich ». L'expression « génération sandwich » sert à décrire les personnes qui sont pris en sandwich entre les besoins de leurs parents vieillissants et ceux de leurs enfants. Selon l'Institut Vanier de la famille, un peu plus de 750 000 familles canadiennes comptent trois générations. Ce sont les membres de la génération intermédiaire à qui il incombe d'assumer la double responsabilité de s'occuper de leurs parents et de leurs propres enfants.

En tant que société, nous veillons aux besoins des personnes âgées depuis des siècles; alors pourquoi la situation est-elle différente maintenant? La raison de ce changement est fort simple. En effet, dans la plupart des pays industrialisés, on observe une nette augmentation de l'espérance de vie, en lien avec l'amélioration des conditions de vie et les énormes progrès réalisés dans le domaine médical. Au Canada, en cinquante ans, l'espérance de vie est passée de 69 à 78 ans. Les gens vivent donc plus longtemps et, bien que leur santé soit grandement améliorée, le besoin de soins augmente, surtout dans le grand âge.

Les couples qui attendent la trentaine ou la quarantaine avant d'avoir des enfants peuvent souvent se sentir coincés entre les obligations qu'ils ont envers leurs jeunes enfants et celles envers un membre plus âgé de leur famille. Ces personnes âgées sont soit trop âgées ou trop malades pour assumer le rôle de soutien traditionnel et ont souvent besoin de soins particuliers.

Même les parents dont les enfants sont plus âgés peuvent être pris en sandwich si leurs enfants reviennent vivre dans le foyer familial à la suite d'un divorce ou de la perte d'un emploi.

Qui fait partie de la génération *sandwich*?

En général, la génération sandwich est composée de femmes entre 45 et 60 ans; elles élèvent leurs enfants, occupent un emploi à temps plein ou à temps partiel et ont un conjoint ou n'en ont pas. Ces femmes vivent un stress important qui se répercute sur toute la famille. Plus d'un tiers des membres de la génération sandwich consacrent moins de temps à leur conjoint et à leurs enfants que les personnes n'ayant pas à assumer ce rôle d'aidant. Ces personnes se sentent souvent coupables et dépassées par les événements. Elles sont plus souvent malades et souffrent plus fréquemment de fatigue que les personnes qui ne sont pas dans un rôle d'aidant.

Comment venir en aide

Les personnes aidantes peuvent éprouver des sentiments de solitude, d'isolement et d'inaptitude. Si vous connaissez quelqu'un qui fait partie de la génération sandwich, n'hésitez pas à lui offrir votre aide. Ces personnes ressentent énormément de pression et ont besoin d'aide. Elles doivent prendre le temps de refaire le plein d'énergie. Elles doivent se sentir appréciées, se réserver du temps avec leurs pairs, pouvoir poursuivre leur carrière et profiter de moments de répit.



Prévoir à l'avance

Même si vous ne faites pas partie de la génération sandwich maintenant, vous devez envisager la possibilité d'avoir à vous occuper d'un parent vieillissant dans l'avenir. On attend souvent qu'un incident se produise, qu'un de nos parents tombe malade par exemple, avant de discuter de ces questions. Ces situations entraînent beaucoup de stress et peuvent obliger à prendre des décisions peu éclairées. Il est important d'en discuter à l'avance et d'étudier les options qui s'offrent à vous.

Conseils aux aidants :

Prenez soin de vous et de votre santé

Prenez le temps de vous divertir et de vivre pleinement votre vie. Plusieurs personnes aidantes se sentent coupables lorsqu'elles se réservent du temps pour elles-mêmes. Il est important de reconnaître que votre santé et votre mieux-être sont une priorité afin de pouvoir bien assumer votre rôle d'aidant. Toute personne soumise à des facteurs de stress importants est moins efficace et moins productive.

Soyez pratique

Vous avez des limites; sachez les reconnaître. Ne vous surchargez pas sur le plan émotionnel, physique ou financier.

Ne négligez pas vos relations personnelles

Consacrez du temps aux personnes qui vous sont chères. Faites des projets en famille, comme un pique-nique dans le parc ou une soirée de films à la maison. Planifiez des sorties avec votre conjoint.

Soyez à l'écoute de votre santé physique et mentale

Soyez conscient des signes d'épuisement et de dépression. Discutez de ces questions avec votre médecin ou obtenez du counseling si vous éprouvez des symptômes de dépression. Prenez garde à la consommation accrue de médicaments ou d'alcool. Soyez conscient de votre propre santé physique et mentale et obtenez de l'aide si vous constatez un changement.

Incitez tous les membres de votre famille à faire leur part

Le rôle d'aidant ne doit pas uniquement être assumé par la sœur aînée. Les frères et sœurs ainsi que les enfants peuvent faire leur part. Réunissez les membres de votre famille pour discuter des responsabilités, dressez une liste et répartissez les tâches. Tous les membres de la famille qui habitent à proximité devraient assister à la rencontre et surtout le parent qui a besoin de soins, afin de ne pas mettre ses sentiments à l'écart.

Acceptez de l'aide des membres de votre famille élargie, de vos amis et de vos voisins

Il est difficile de demander et d'accepter de l'aide. Toutefois, si vos amis ou vos voisins vous offrent de l'aide, ne refusez pas. Les gens veulent souvent aider, mais ne savent pas comment s'y prendre. N'hésitez donc pas à leur faire des suggestions pratiques qui vous aideront à alléger votre tâche.

Devenez expert

Renseignez-vous le plus possible sur l'état médical de la personne dont vous vous occupez. En étant bien renseigné, vous aurez moins de stress, car vous saurez à quoi vous attendre et pourrez mieux assumer votre rôle d'aidant.



Réfléchissez aux aspects positifs de la relation

Gardez à l'esprit la raison pour laquelle vous vous occupez d'un parent ou d'un proche vieillissant. Souvenez-vous des moments où cet être cher a été une source de force et de soutien dans votre vie. Renouvelez les sentiments et l'amour que vous avez envers cette personne. Les épreuves que vous vivez en tant qu'aidant peuvent parfois vous faire oublier ces sentiments. Feuilletez vos albums de photos et souvenez-vous des bons moments que vous avez vécus avec cet être cher.

Tirez parti des nombreuses ressources d'aide

Il existe de nombreuses ressources utiles telles que les logements avec assistance, les soins de jour pour aînés, les soins à domicile, les soins de courte durée en établissement et les organismes bénévoles qui offrent des services aux aidants. Prenez le temps de découvrir les ressources qui existent dans votre collectivité afin d'en tirer parti.

Obtenez du soutien

Vos amis ou les membres de votre paroisse peuvent être d'excellentes sources d'aide. Plusieurs collectivités ont même des groupes d'entraide Alzheimer. Il existe aussi des groupes d'entraide sur Internet. Renseignez-vous sur les services de soutien disponibles dans votre collectivité. N'hésitez surtout pas à vous en prévaloir.



Tiré de : *Solutions, Services à la famille-Canada, no 18, 2001.*

http://www.familyservicesseap.com/files/solutions_newsletters/bulletin18.doc





Se parler à haute voix peut aider à combattre le stress ?

Par Marco Robichaud

J'ai souvent été mal à l'aise de me parler à haute voix. Cependant, cette attitude serait aidante dans plusieurs situations comme le mentionne Suzanne Gastonguay dans un excellent article paru dans *Le Bel Âge*¹. En effet dans cet article, dont le présent texte s'inspire abondamment, nous y apprenons que contrairement à la croyance populaire se parler seul n'est pas l'apanage des personnes âgées. C'est plutôt une habitude qui prend racine dès l'enfance et à laquelle les gens mettent un frein à l'âge adulte par peur du jugement des autres.

Selon la psychologue Suzanne Gastonguay, en vieillissant, la résistance au stress diminue et par conséquent le taux d'anxiété est généralement plus élevé chez les personnes vieillissantes. Pour être certaines de ne rien oublier, elles se parlent à haute voix ce qui leur permet de se rappeler certaines choses importantes à faire; le fait de se l'entendre dire aurait comme effet d'augmenter la rétention mémorielle.

De plus, le fait de se répéter à haute voix des consignes aide à se donner confiance et, par le fait même, à atténuer le stress. Voilà pourquoi bon nombre de personnes se parlent à haute voix en préparation d'une situation délicate. En fait leur discours supporte leur visualisation de l'événement à venir et permet, au préalable, de gérer les émotions et par conséquent d'être plus en contrôle durant une situation délicate.

Une autre raison pouvant expliquer notre volonté de parler seul viendrait de notre besoin d'établir des priorités, de faire du ménage dans nos idées, de prendre une décision. En fait, une personne qui commence sa journée en se disant tout haut la majorité des choses qu'elle doit faire s'organise en agissant ainsi.

Se parler tout haut nous aide également à fixer notre attention et à mieux se concentrer. Comme la majorité des personnes, lorsqu'il y a beaucoup de bruit autour de soi il est plus difficile de se concentrer et parler tout haut nous permet d'éviter de faire des erreurs en se concentrant davantage sur la tâche à exécuter.

Pour d'autres personnes, s'entendre dire une chose qu'elle doit faire la motive à la réaliser. Combien de fois avons-nous entendu quelqu'un, surtout en milieu de travail, se dire spontanément après l'heure de la pause : « C'est fini, il faut y aller ». En fait, s'entendre dire qu'on va faire telle chose nous encourage à passer à l'action.

Parler seul nous permet également de valider nos actions. Lorsqu'un collègue de bureau revient à son poste de travail en disant tout haut « Bravo mon grand, tu as réussi », il donne un opinion sur sa performance et porte un regard rétroactif sur ce qui vient de se passer.



Se parler seul est également un exutoire important lorsque nous avons besoin de libérer le trop plein d'émotions. En effet, dans les situations de colère ou de grand stress nous avons souvent besoin de se parler pour ventiler nos émotions. Prenons pour exemple notre attitude à l'heure de pointe où nous nous retrouvons à tempêter à haute voix dans notre automobile contre d'autres conducteurs impatientes. Mais pourquoi agissons nous ainsi ? Tout simplement parce que ça fait du bien. À d'autres moments, il est impossible de se contrôler. Rappelez-vous la dernière fois où vous vous êtes frappé l'orteil sur le coin de la table ou que vous avez reçu un coup de marteau sur le doigt. Dans de tels moments, impossible de rester muet.

Il faut bien l'admettre, plusieurs personnes vivant seules prennent l'habitude du soliloque. C'est en fait une façon de combler le vide. Selon Suzanne Castonguay, on commence souvent à se parler seul sans même s'en rendre compte; chez certaines personnes cela peut se produire suite au décès d'un proche. Cette façon de prolonger la relation avec la personne décédée peut aider à exprimer sa peine, son incompréhension et sa colère. L'attitude est saine dans la mesure où elle est occasionnelle et qu'elle ne limite pas les liens avec autrui.

En conclusion, se parler seul nous permet de ne rien oublier, de se donner confiance, d'établir des priorités, de se concentrer, de se motiver, de valider nos actions, de combler un vide, de se libérer d'un trop plein d'émotions. Bref, de combattre le stress. De plus, nous pouvons dire que nos propos, lorsque nous monologuons, sont révélateurs de notre discours intérieur et en être conscient peut nous aider à mieux nous comprendre. Gardons en tête que se parler seul est sain dans la mesure où nos propos ne servent pas à nous décrier ou essentiellement à se taper sur la tête. Bref, que l'on soit jeune ou plus vieux, continuons à parler seul sans aucune peur de ne pas être normal et restons positifs, même en se parlant à soi-même.

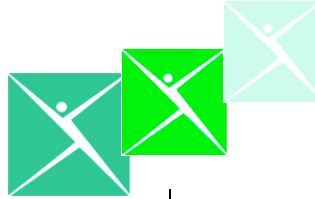
1- Le Bel Âge, Pourquoi se parle-t-on à haute voix, volume 16, numéro 5, février 2003





ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

Réseau



Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal, Qc H2V 3S3
Tél : (514) 849-3291
Fax : (514) 849-8372
Courriel : acsm@cam.org
Site Web : www.acsm.qc.ca

Filiale Québec

325, rue Raoul-Jobin
Québec, Qc G1K 1M9
Tél : (418) 529-1979
Fax : (418) 529-1904
Courriel : info@acsmquebec.org
Site Web ; www.acsmquebec.org

Filiale Côte-Nord

17, rue de la Baie
Case Postale 323
Port-Cartier, Qc G5B 2G9
Tél : (418) 766-4476
Fax : (18) 766-4476
Courriel : acsmcn@globetrotter.net

Filiale Lac Saint-Jean

880, rue Saint-Joseph
Roberval, Qc G8H 2L7
Tél : (418) 275-2405
Fax : (418) 275-8746
Courriel : acsmlsj@destination.ca

Filiale de Montréal

847, rue Cherrier, local 201
Montréal, Qc H2L 1H6
Tél : (514) 521-4993
Fax : (514) 521-3270
Courriel : acsmtl@cam.org
Site Web : www.acsmmontreal.qc.ca

Filiale Haut-Richelieu

148, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc J3B 6S6
Tél : (450) 346-1386
Fax : (450) 346-2311
Courriel : acsahr@videotron.ca

Filiale Bas-du-Fleuve

315, Avenue Rouleau
Rimouski, Qc G5L 5V5
Tél : (418) 723-6416
Fax : (418) 721-5811
Courriel : acsmbf@globetrotter.net

Filiale Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, local 310
Lévis, Qc G6V 4K8
Tél : (418) 835-5920
Fax : (418) 8351850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site Web : www.acsm-ca.qc.ca

Filiale Saguenay

371, rue Racine Est
Chicoutimi, Qc G7H 1S8
Tél : (418) 549-0765
Fax : (418) 549-7568
Courriel : acsmsaguenay@videotron.ca
Courriel : acsmpromotion@videotron.ca
Site Web : www.acsms.icomm.ca

Filiale Sorel/Saint-Joseph/Tracy

105, rue Prince, local 107
Sorel, Qc J3P 4J9
Tél : (450) 746-1497
Fax : (450) 746-1073
Courriel : franyne@bellnet.ca

Filiale Rive-Sud de Montréal

Édifice Commission scolaire Marie-Victorin
13, rue Saint-laurent Est
Longueuil, Qc J4H 4B7
Tél ; (450) 670-0730 # 2330
Fax : (450) 463-4229
Courriel : helene_laramee@csmv.qc.ca

