

## LA JARRE ABIMÉE<sup>1</sup>

Un porteur d'eau indien transportait deux grandes jarres aux extrémités de sa palanche<sup>2</sup>.

L'une des jarres était fêlée et perdait presque la moitié de son précieux contenu au cours de chaque voyage, alors que l'autre conservait toute son eau de source jusqu'à la maison du maître.

La situation dura ainsi pendant deux ans. Deux ans au cours desquels le porteur d'eau ne livra qu'une jarre et demie d'eau, chaque jour, à son maître.

Bien sûr, la jarre sans défaut était fière de sa performance : elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faillir. Mais la jarre abîmée, elle, avait honte de son imperfection. Et se sentait démoralisée de ne pouvoir accomplir que la moitié de sa tâche.

Au bout de ces deux ans, qu'elle considérait comme un échec complet, la jarre abîmée dit au porteur d'eau, un jour qu'il la remplissait à la source :

« Je me sens coupable et je te prie de m'excuser...

– Pourquoi? demanda le porteur d'eau. De quoi as-tu honte?

– Depuis deux ans, je n'ai réussi à porter que la moitié de ma charge à notre maître à cause de cette brèche qui fait fuir l'eau. Par ma faute, malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau prévue. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts », lui expliqua la jarre abîmée.

Touché par cet aveu et plein de compassion pour la jarre, le porteur d'eau lui répondit : « Je vais te demander quelque chose. Tout à l'heure, quand nous reprendrons le chemin du retour vers la maison du maître, je veux que tu observes les fleurs qui le bordent... »

Au fur et à mesure que le porteur d'eau avançait le long de la colline, la vieille jarre apercevait le bord du chemin couvert de fleurs baignées de soleil. Sur le moment, celles-ci lui mirent du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, la tristesse l'envahit de nouveau : la jarre avait encore une fois perdu la moitié de son eau!



Le porteur d'eau dit alors à la jarre : « Ne t'es-tu pas aperçue que toutes ces belles fleurs, elles poussent de ton côté du chemin, alors qu'on en voit à peine du côté de la jarre en bon état? »

« J'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin. Et chaque jour, tu les as arrosées de ton précieux contenu. Grâce à toi, j'ai pu pendant ces deux ans cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais trouvé de fleurs aussi fraîches, aussi gracieuses, aussi colorées. »

C'est ainsi que la jarre abîmée apprit, attendrie, qu'elle apportait elle aussi sa part de bonheur dans la vie.

*Toutes et tous, nous avons des brèches, des blessures, des défauts. Toutes et tous, nous sommes des jarres abîmées. Nous devons prendre les autres tels qu'ils sont, voir ce qu'il y a de bien et de bon en eux. Du positif, il y en a beaucoup, il y en a partout. Du bon, il y en a beaucoup en vous.*

<sup>1</sup> L'origine de cette fable nous est inconnue. Elle est tirée du site Web [http://www.funfou.com/fables/jarre.phtml].

<sup>2</sup> Tige de bois courbée qui épouse la forme des épaules et qu'on utilise dans de nombreux pays pour porter des fardeaux qu'on accroche aux deux extrémités.

## COFFRE À OUTILS 2009

### Coordination :

Renée Ouimet, ACSM – Division du Québec

### En collaboration avec :

Anne Echasseriau et Marie-Claire Desbiens

### Comité de la SNSM – Édition 2009 :

Claire Bégin, ACSM – Chaudière-Appalaches  
Johanne Bouchard, ACSM – Saguenay  
Carole Chevarie, ACSM – Côte-Nord  
Nathalie Dumais, ACSM – Bas-du-Fleuve  
Anne Echasseriau, ACSM – Division du Québec  
Suzanne Lemire, ACSM – Division du Québec  
Renée Ouimet, ACSM – Division du Québec

### Comité du coffre à outils :

Claire Bégin, ACSM – Chaudière-Appalaches  
Johanne Bouchard, ACSM – Saguenay  
Carole Chevarie, ACSM – Côte-Nord  
Renée Ouimet, ACSM – Division du Québec

### Comité consultatif :

Nicole Desjardins  
Nathalie Dumais  
Aline Lévesque  
Lucie Laporte  
Diane Prud'homme  
Renée Ouimet  
Louise Saint-Arnaud  
Stéphane Savard  
Réjean Simard  
Jean-Claude Therrien Pinette

### Édition :

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

### Conception graphique et illustrations :

Rouleau•Paquin design communication

### Révision linguistique :

Sylvie Roche

### Nous souhaitons remercier :

Les commanditaires de l'édition 2009 de la SNSM :

le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,  
Desjardins Sécurité financière et l'Ordre des psychologues du Québec.

Les travailleuses de la Division du Québec ainsi que tous les membres du comité de la SNSM  
et du Réseau québécois de l'ACSM qui ont su créer une fructueuse synergie.

Les membres du comité consultatif pour leur précieuse collaboration.

Claude Laroche, porte-parole de la Semaine, qui s'est engagé dans le projet avec cœur et détermination.

Sylvie Roche pour son regard perçant.

Marie Rouleau et Yves Paquin pour leur dynamisme et leur présence.

Les nombreux groupes, institutions, entreprises et personnes qui, sous une forme ou sous une autre,  
ont permis la réalisation de la Semaine nationale de la santé mentale.

Les partenaires qui agissent comme relayeurs en distribuant les outils de la Semaine  
et en initiant des activités de sensibilisation dans leurs réseaux respectifs.

Enfin, les municipalités, les villes et le gouvernement du Québec qui annoncent publiquement  
la Semaine nationale de la santé mentale.



## TABLE DES MATIÈRES

<b>LA JARRE ABIMÉE</b>	<b>1</b>
<b>L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM)</b>	<b>4</b>
Bref historique	4
Réseau québécois de l'ACSM : <i>L'énergie d'une association! La force d'un réseau!</i>	4
Services offerts par le réseau québécois de l'ACSM	4
<b>QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?</b>	<b>4</b>
<b>LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM)</b>	<b>5</b>
Les objectifs poursuivis	5
La nouvelle campagne : <i>Être bien dans sa tête ça regarde tout le monde</i>	5
Édition 2009 : <i>On gagne à se Reconnaître</i>	5
Des outils de sensibilisation	5
<b>ON GAGNE À SE RECONNAÎTRE</b> par Anne Échasseriau	<b>6</b>
<b>MOT DU PORTE-PAROLE DE LA SEMAINE</b>	
COMME TOUT LE MONDE, SANS DOUTE... par Claude Laroché	6
<b>JEUNES</b>	<b>7</b>
CONNAISSANCE DE SOI ET IDENTITÉ par Germain Duclos	8
DIALOGUE INTÉRIEUR par Diane Boily	10
<b>TRUCS</b>	
Les attitudes éducatives favorisant la connaissance de soi et le sentiment d'identité par Germain Duclos	12
Comment améliorer ton estime personnelle?	12
La métaphore du 20\$ par Johanne Bouchard	12
<b>OUTIL</b>	
Identité et estime de soi par l'ACSM – Filiale de Montréal	13
<b>ADULTES</b>	<b>14</b>
LE SENTIMENT D'IDENTITÉ par Aline Lévesque	15
LE SENTIMENT D'IDENTITÉ DANS LE RAPPORT À L'AUTRE par Réjean Simard	17
<b>TRUCS</b>	
Un cadeau à se faire! par Johanne Bouchard	18
Enrichissez votre regard par Nicolas Sarrasin	18
<b>OUTILS</b>	
Mon inventaire inspiré d'un exercice d'Aline Lévesque	19
Exercice sur le sentiment d'identité par Aline Lévesque	19
<b>TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS</b>	<b>20</b>
LA RECONNAISSANCE AU TRAVAIL : UN ENJEU AU CŒUR DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL par Louise Saint-Arnaud	21
<b>TRUC</b>	
Mes 101 façons de me Reconnaître par la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations	22
<b>OUTILS</b>	
Mon inventaire inspiré du travail d'Aline Lévesque	23
Au travail, Reconnaissez-vous... inspiré d'un texte de Jean-Pierre Brun	23
<b>PERSONNES AÎNÉES</b>	<b>24</b>
BIEN VIEILLIR par Jean-Claude Tremblay	25
MON EXPÉRIENCE, UN HÉRITAGE À PARTAGER par Anne Echasseriau	27
<b>OUTILS</b>	
Faire le point sur sa vie inspiré d'un texte de Jean-Claude Tremblay	29
La variété des itinéraires de vie	30
<b>MÉDIAGRAPHIE</b>	<b>31</b>
<b>RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM</b>	<b>32</b>



## 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 10 filiales. Ces dernières ont une entité juridique distincte, elles sont autonomes et s'affilient à la Division du Québec afin de créer la force d'un réseau (*voir coordonnées à la page 32*) :

- 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 et à la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

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

Le réseau québécois de l'ACSM joue un rôle important sur le plan de l'information, la sensibilisation et la référence, en particulier au chapitre de la prévention/promotion en santé mentale. Les filiales québécoises de l'ACSM offrent à la collectivité 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. L'ACSM est reconnue pour la qualité et la clarté de ses publications qui s'adressent au grand public et traitent de différents aspects de la santé mentale. Sa force repose en bonne part sur le partenariat que chacune de ses filiales ne cesse de développer avec les organismes de divers milieux concernés par la question.

### QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter, à court, moyen ou 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 sentiment de bien-être avec elle-même et de plaisir dans ses relations avec les autres. Un milieu qui favorise l'épanouissement contribue à la bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas quelque chose de statique. C'est quelque chose qui varie.

Bref, être en bonne santé mentale, c'est<sup>3</sup> :

- 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 dynamique entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social.

<sup>3</sup> Inspiré du cadre d'action de l'Association canadienne pour la santé mentale : *La promotion de la santé mentale*.



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 et éprouver un bien-être mental pouvant se refléter dans des relations satisfaisantes ou dans un emploi épanouissant.

« La **santé mentale** est liée tant aux valeurs collectives d'un milieu qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la **santé mentale** peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes prises individuellement<sup>4</sup>. »

## LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM)

Depuis de nombreuses années, l'ACSM tient au cours de la première semaine de mai, la Semaine nationale de la santé mentale. Cet événement marque le début de la campagne annuelle qui a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Car, il s'agit d'une responsabilité tant individuelle que collective.

La Semaine fait donc la promotion d'éléments permettant de conserver une bonne santé mentale. Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes – telles que renforcer son estime personnelle, créer et entretenir des relations avec les autres ou prendre du temps pour soi – est aussi important que se brosser les dents, manger sainement et faire de l'exercice physique. Ces comportements aideront les individus à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter différents maux voire certaines maladies.

### Les objectifs poursuivis

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin tant de sa santé mentale que de sa santé physique;
- 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.

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

- Au cours des six dernières années, le réseau québécois de l'ACSM a mis l'accent sur le stress lors de chaque Semaine nationale de la santé mentale. Une septième campagne s'amorce par le biais duquel nous continuerons de soutenir le développement d'habiletés, de compétences et de stratégies qui permettent de faire face et de mieux s'adapter aux événements difficiles de la vie. C'est ce que les experts nomment « les facteurs de robustesse en santé mentale ». La nouvelle campagne qui s'étendra de 2009 à 2016 s'intitule ***Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde***. Pourquoi? 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.

### Édition 2009 : *On gagne à se reconnaître*

Le premier sujet développé dans le cadre de cette campagne sera l'**estime de soi**, qui débutera par le sentiment d'**identité**, c'est-à-dire la connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités et de ses difficultés, et la reconnaissance de ces caractéristiques par l'entourage. Par ce thème, nous souhaitons toucher toute la population en général de même que le monde du travail.

Plusieurs chercheurs et auteurs ont démontré qu'une bonne estime de soi permet d'utiliser sa créativité, d'instaurer des relations interpersonnelles positives et de traiter les autres avec respect<sup>5</sup>. La non-connaissance de soi et de sa propre valeur peut, quant à elle, causer une moins grande résistance au stress, une plus grande difficulté à gérer les obstacles, une moins grande persévérance dans la poursuite de ses projets et de plus grandes difficultés à établir de bonnes relations interpersonnelles. Cette mésestime de soi, cette non-reconnaissance de sa valeur personnelle peut aller jusqu'à entraîner des symptômes dépressifs et anxieux, et même une dépendance – à l'alcool, la drogue ou un autre additif<sup>6</sup>.

### Des outils de sensibilisation

En plus du présent coffre à outils, d'autres supports de communication ont été créés pour renforcer la campagne. Des affiches, des signets et des napperons sont distribués. Un site Internet fournissant des articles, des trucs, des outils et des informations supplémentaires sur la question est mis à la disposition de la population. Et cette année, un court métrage, *Le visage caché de l'identité*, donne la parole aux jeunes. Il sera diffusé à travers la province et servira d'outil d'animation et d'intervention pour aborder le sentiment d'identité.

4 EVANS, Robert G., Morris L. BARER et Théodore R. MARMOR (dir.) (1994). *Être ou ne pas être en bonne santé : biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, presses de l'Université de Montréal.

5 POLETTI, Rosetta et Barbara DOBBS (1998). *L'Estime de soi : un bien essentiel*, Genève-Berne, Éditions Jouvence.

6 ANDRÉ, Christophe (2006). *Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob Éditions.



## ON GAGNE À SE RECONNAÎTRE

Par Anne Échasseriau

Adjointe à la SNSM 2009

Les messages sociétaux deviennent de plus en plus exigeants, et nous ressentons leur poids à travers le regard des autres en craignant bien souvent le jugement. L'environnement, l'éducation et les expériences ne sont plus les seuls éléments qui jouent un rôle dans la construction de notre identité. Les stéréotypes sociaux, malgré les exigences irréalistes qu'ils adressent au public, sont devenus de nouveaux critères auxquels les gens se soumettent. Le cadre sociétal impose une couleur monochrome : celle de l'argent et de la réussite professionnelle, de la minceur, de la jeunesse, de la performance comme signe d'une identité forte et d'une vie accomplie. Ces conditions créent de fausses attentes et voilent l'idée que nous nous faisons de la réussite et du bonheur dans la vie. Notre vision de nous-même peut s'en trouver faussée, dévalorisée et diminuée. Est-ce que cela signifie qu'une personne sans travail ni argent ne pourra jamais développer une identité forte et saine? Non, l'identité se situe au-delà des apparences et des normes imposées par la société.

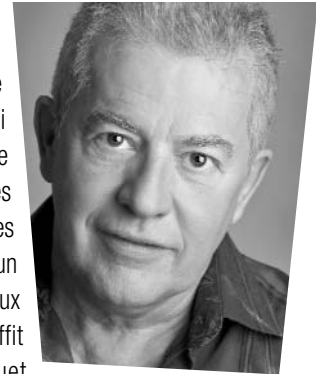
*On gagne à se REconnaître* afin de réaliser nos rêves, d'avancer dans notre vie sans se laisser freiner par les préjugés et les échecs. Chaque personne possède une mosaïque d'identités qui varient selon les champs qu'elle choisit d'investir : être enfant, parent, conjointe, employée, patronne, sportive, citoyenne, bricoleuse, curieuse... Il est important de développer des capacités dans plusieurs domaines, car lorsqu'un de ces multiples rôles pose problème (départ d'un enfant, retraite, divorce, maladie, etc.), on peut se ressourcer et trouver du soutien dans les autres facettes qui forment notre identité. Avec les aléas de la vie, le rééquilibrage est constant entre les différents secteurs investis. L'identité n'est donc pas un phénomène stable. Elle ressemble à une vague qui se modèle au rythme de chaque étape de l'existence humaine et selon les événements traversés.

## COMME TOUT LE MONDE, SANS DOUTE...

Par Claude Laroche

Porte-parole de la Semaine nationale de la santé mentale

La confiance et l'estime de soi, les grandes forces des acteurs? Qu'on se ravise! On est loin de là. Comme tous les métiers, celui que je pratique génère sa bonne part de remises en question. Les plus grandes vedettes, les artistes les plus connus vivent tous, à un moment ou à un autre, le fameux syndrome de l'imposteur. Il suffit



que le téléphone demeure muet pendant dix jours, que les annonces de productions se multiplient sans qu'aucun rôle vous soit offert, et le doute s'installe. « Ma carrière est finie! » « Je tombe dans l'oubli! » « On ne m'engagera plus jamais! » On s'imagine apparaissant en bas de l'avant-dernière page d'un journal à potins, l'allure vieillotte, la photo passée et minuscule sous le titre de la chronique *Que sont-ils devenus?* On parcourt la rubrique *Carrières et professions* en se demandant quelle autre qualification on pourrait bien posséder, et pour faire quel autre métier. Et puis un beau matin, un metteur en scène vous téléphone pour vous offrir le plus petit rôle de votre vie. Terminée la crise... jusqu'à la prochaine!

Le doute est un réflexe normal, et certains philosophes en ont fait la base même de leur pensée. Ce qui est moins normal, c'est de laisser le doute occuper toute la place. Cette année, la Semaine nationale de la santé mentale souligne l'importance de développer et de préserver son identité. Dans un monde où les valeurs véhiculées ne sont pas toujours à échelle humaine, où la performance maximale, l'excellence en toute chose, la gloire instantanée et la richesse à tout prix sont les mesures de la réussite, il est de plus en plus difficile de trouver satisfaction en soi et dans ce qui nous entoure. Pour les jeunes, qui contemplent le mur où s'affichent les critères de reconnaissance sociale, la barre est haute, très haute. Pour les vieux, qui voient les médias faire de la jeunesse et de la beauté les dogmes d'une religion nouvelle, le miroir est cruel et mensonger. Et pour tous les autres, qui se retrouvent pris dans le tourbillon de la survie, les risques de se perdre se multiplient.

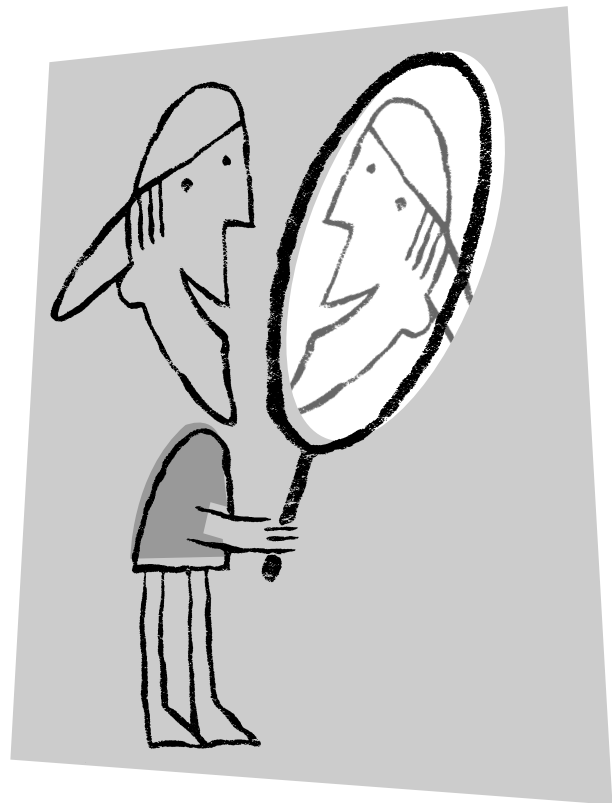
D'où l'importance, pour garder tous ses esprits, de bien se connaître et se reconnaître à sa juste valeur, tout en reconnaissant les forces et les qualités des autres.

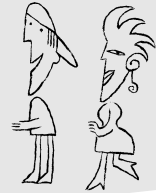
JE ME REGARDE.. JE TE REGARDE.. NOUS NOUS REGARDONS.

Dès les premières années de vie, l'identité personnelle se construit. Pâle reflet au début, l'image se précise – par les goûts, les talents, les forces, les difficultés. Le regard qu'on porte sur soi et sur les autres montre les ressemblances, mais aussi les différences.

*Tu vois, ça, c'est l'image de toi dans la glace, et, à côté, c'est l'image de moi. » Cette expérience permet au petit de saisir qu'il est un enfant et non pas une « grande personne », comme son père et sa mère. Sans ce passage par le miroir, impossible d'acquérir une identité.*

Françoise Dolto





## CONNAISSANCE DE SOI ET IDENTITÉ<sup>7</sup>

Par Germain Duclos

Psychoéducatrice et orthopédagogue, conférencier, consultant et formateur

Au cours des premières années de sa vie, l'enfant apprend peu à peu à se distancier et à se différencier des personnes qui l'entourent. Avec le cumul de ses différentes expériences, l'enfant vient à définir ses caractéristiques physiques, ses besoins et ses sentiments, ainsi que ses capacités physiques, intellectuelles et sociales. Il se découvre comme un être unique et il acquiert ainsi les éléments de base de la connaissance de soi. À partir de ses expériences de vie, de ses apprentissages de même que des rétroactions des gens qui l'entourent, l'enfant apprend à connaître son environnement et à se connaître lui-même. La connaissance de soi se développe donc chez l'enfant par ses interactions avec les autres. Elle est grandement influencée par les personnes qui lui apparaissent importantes. En leur présence, l'enfant pratique des activités physiques, sociales et intellectuelles au cours desquelles il développe des habiletés dont il prend progressivement conscience. À travers cette prise de conscience de ses talents, il apprend de mieux en mieux à se connaître.

Accepter ses différences, c'est se donner le droit d'exister en tant que personne. Il ne s'agit pas d'une entreprise facile : l'histoire de l'humanité regorge de témoignages montrant que les sociétés tolèrent difficilement les différences, qu'elles soient individuelles ou collectives. Pourtant, la diversité fait loi dans la nature elle-même. Prenez deux grains de blé et faites-les pousser en même temps en contrôlant tous les facteurs de croissance – même degré d'humidité, même temps d'ensoleillement, même quantité d'oligo-éléments dans la terre. Malgré tout, les deux grains de blé donneront deux tiges bien distinctes, chacune poussant à son rythme, à sa manière. C'est cette diversité qui fait la merveille de la nature, y compris de l'être humain. Or, en dépit de ce phénomène naturel établi, on voudrait que tout soit pareil. La volonté d'élimination des différences est, aujourd'hui encore, une pratique présente dans toutes les sphères de la société – dans le monde syndical comme chez les administrateurs, les fonctionnaires et, malheureusement, chez les enseignants aussi.

Ce sont les différences entre les individus qui créent la distance permettant la rupture de la fusion ou de la symbiose. **Si on n'accepte pas que l'autre soit différent, on rejette sa propre identité et son droit d'exister comme individu unique.**

En présence de la différence, on adopte l'une ou l'autre des quatre attitudes suivantes, qui vont de la plus primitive à la plus évoluée. D'une part, on peut **rejeter** l'autre parce que ses différences nous menacent en s'opposant à nos habitudes et à nos valeurs. Il s'agit d'un rejet total, et cela n'a rien à voir avec le refus légitime d'un comportement inacceptable. Une autre attitude consiste à **tolérer** les différences chez l'autre. Cette attitude est un peu plus évoluée, mais elle indique encore que l'autre n'est pas accepté dans sa totalité, les différences étant perçues comme un mal nécessaire. Une troisième attitude plus évoluée consiste à **accepter** ces différences et à accueillir l'autre, ce qui suppose de l'empathie et du respect. À l'autre extrémité, l'attitude la plus évoluée consiste à **estimer** l'autre, avec ou en dépit de ses différences; on estime l'autre personne pour ce qu'elle est.

8

Tout être humain est unique. Et on ne peut réduire les gens à des catégories ou à des données statistiques. En plus d'être uniques, les enfants changent sans cesse. En effet, chaque enfant à la naissance possède des caractéristiques particulières. Chaque enfant a des traits de caractère qui lui sont propres, exprime à sa façon des besoins à combler, se développe selon un rythme qui lui est particulier. Par ses actions, ses réactions, ses besoins et ses sentiments, chaque enfant démontre qu'il est différent des autres enfants et de ses parents. **C'est en constatant les traits qui le distinguent des autres qu'un enfant prend connaissance de ce qu'il est, et qu'il développe un sentiment d'identité personnelle.**

En effet, si une personne se sent pareille en tous points à une autre, elle ne peut percevoir son identité. L'enfant doit donc voir ce qui le distingue des autres. Il doit prendre conscience qu'il n'a pas la même morphologie ni la même physionomie que les autres, qu'il possède un ensemble d'habiletés qui lui sont propres, sur les plans physique, intellectuel et social, et qu'il est le seul de son entourage à posséder certains traits de caractère. Ces différences qu'il découvre graduellement l'amènent à se percevoir comme une personne unique.

**L'enfant a besoin qu'on l'apprécie pour ce qu'il est : avec sa propre identité en devenant et surtout avec toutes ses particularités qui le distinguent.**

<sup>7</sup> DUCLOS, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.







Dans sa quête d'identité, l'enfant s'aperçoit également qu'il possède les mêmes habiletés que d'autres enfants, les mêmes réactions ou les mêmes traits de caractère que ses camarades. C'est dans cet équilibre entre la perception des différences et celle des ressemblances par rapport aux autres que l'enfant finit par bien se connaître. Il est donc primordial que le parent amène chacun de ses enfants à se voir comme étant unique, par ses qualités et ses forces comme par ses difficultés. L'enfant doit constater qu'il a des ressemblances avec les autres, mais aussi des différences, dont certaines sont à son avantage.

Tout éducateur doit aussi tenir compte des difficultés de l'enfant.

**Dans la perspective du développement de l'estime de soi, on ne doit pas considérer les difficultés comme des limites ou des handicaps. Au contraire, toute difficulté doit être vue comme temporaire et comme un défi à relever.**

Le parent ou l'éducateur doit aider l'enfant à vaincre ses difficultés. Il doit lui faire comprendre qu'il a la capacité d'y arriver s'il utilise de bons moyens et persévère dans ses efforts. Ce faisant, il lui démontre qu'il a confiance en ses capacités; cela encourage l'enfant et lui donne de l'espoir. Si le parent ou l'éducateur n'a pas d'attentes quant à l'enfant, ce dernier interprétera cette attitude comme une confirmation de son incapacité à relever des défis ou à s'améliorer.

L'adulte doit souligner les difficultés de l'enfant tout en évitant de le culpabiliser. Il aborde ces difficultés comme des défis à relever. En ce qui concerne les comportements désagréables ou inadéquats, ils doivent être refrénés, mais l'adulte doit clairement faire comprendre à l'enfant que c'est le comportement qui est inacceptable, non pas sa personne.

La connaissance de soi se transforme peu à peu en un sentiment d'identité, à partir duquel se développe l'estime de soi. Pour se forger une identité solide, l'enfant doit être réaliste concernant ses capacités, ses difficultés et ses limites; il doit aussi savoir de quelle manière il est perçu par les autres. Cette connaissance n'est possible que si les personnes qui l'entourent lui ont dit ce qu'il faisait de bien, à voix

haute et régulièrement, tout en lui parlant de ses difficultés et des défis qu'il devait relever, sans toutefois remettre en cause leur attachement envers lui ni sa valeur intrinsèque.

En règle générale, nos comportements reflètent la façon dont nous nous percevons. L'enfant, dans sa quête de connaissance de lui-même, adopte diverses attitudes et fait d'innombrables expérimentations tout en observant les réactions des adultes. C'est d'ailleurs à partir de leurs réactions que l'enfant adopte des comportements valorisés par son entourage et qu'il abandonne ceux qui ne le sont pas.

À l'exception de celles qui souffrent d'une grave psychopathologie (autisme, psychose), toute personne se construit une identité soit positive, soit négative. Lorsqu'un enfant reçoit à répétition des réactions négatives, il intériorise une image négative de lui-même et l'intègre à son identité. Il adopte des attitudes, pose des gestes et s'exprime en conformité avec cette identité. S'il a intériorisé une identité négative, il aura tendance, par répétition compulsive, à la confirmer et la défendre par un comportement négatif.

Un être humain ne peut donc pas se retrouver sans identité. S'il était privé de son identité, c'est comme s'il perdait le sens de sa propre existence. En l'aidant à développer son estime de soi, on peut amener l'enfant perturbateur à intérioriser graduellement des images positives de lui-même et surtout à les conserver. Pour y parvenir, il faut imaginer des stratégies qui l'empêchent de démolir systématiquement les réactions positives qu'il suscite.

Les parents et les éducateurs doivent être sensibles à la dynamique des enfants porteurs d'une identité négative. **On assiste souvent à un combat intérieur impitoyable entre le bon et le méchant chez l'enfant. L'adulte doit savoir et garder en tête que le bon est toujours présent malgré les comportements perturbateurs<sup>8</sup>.**

<sup>8</sup> Voir dans la section TRUCS (p. 12) « Les attitudes éducatives favorisant la connaissance de soi et le sentiment d'identité ».





## DIALOGUE INTÉRIEUR

Par Diane Boily

Auteure, illustratrice et spécialiste en éducation

L'estime de soi est un concept parfois difficile à comprendre, mais encore plus difficile à appliquer sur soi-même au quotidien. Bien se connaître est essentiel; c'est l'ingrédient de base d'une bonne santé mentale. N'hésitez pas à vous amuser et à faire une lecture à deux.

**ESTIME :** Salut SOI! Comment vas-tu ce matin?

**SOI :** Pas très bien!

**ESTIME :** Ah bon! Qu'est-ce qui ne va pas?

**SOI :** Je changerais bien de peau si tu veux tout savoir! Surtout de prénom!

**ESTIME :** Bien quoi? C'est beau comme prénom, ESTIME...

**SOI :** Peut-être... Mais pas très facile à porter pour un SOI comme moi.

**ESTIME :** Pourtant! Tu sais bien que tu peux toujours compter sur moi. Je peux t'aider à REconnaître tes forces et à accepter tes faiblesses. Je peux même t'aider à surmonter ta peur de faire des erreurs. Je ne te demanderai jamais d'être parfait et tu le sais!

**SOI :** Oui, je le sais. Ce n'est pas ça le problème!

**ESTIME :** Quel est ton problème alors?

**SOI :** Mon problème, c'est que je ne te crois pas.

**ESTIME :** Essaie-tu de me dire que tu ne REconnais pas encore ta valeur? Depuis le temps que je te chuchote à l'oreille combien tu es exceptionnel, à quel point tu as raison de te sentir fier de toi!

**SOI :** Bon, c'est assez! Je l'ai déjà entendue, ta chanson! C'est quand même étrange que les autres ne pensent pas du tout la même chose que toi. Mes parents sont toujours sur mon dos – ils m'engueulent à la première occasion et ils ne me félicitent jamais. À l'école, personne ne veut se mettre en équipe avec moi, et pire encore, je suis toujours seul à la récré. Tout le monde se sauve de moi et se moque bien de ce que je peux valoir comme personne.

**ESTIME :** Ouais, je comprends. Le regard des autres pèse lourd sur toi. C'est normal!

**SOI :** Bon! Ça y est! Je suis normal maintenant!

**ESTIME :** Tout à fait! Chaque être humain cherche désespérément à être reconnu et apprécié des autres. Malheureusement, bien des personnes se basent uniquement sur ce que les autres pensent d'elles pour REconnaître leur valeur personnelle, et c'est là une grosse erreur.

**SOI :** Encore la morale! On t'a déjà dit que tu étais ennuyeux à la longue?

**ESTIME :** Oui! Très souvent même! Mais je sais maintenant ce que je vaud. Ce que les autres pensent de moi, ça n'influence plus la valeur que je m'accorde. Je sais que je vaud autant que les autres. Depuis que j'ai compris cela, je suis bien mieux dans ma peau et c'est drôle comme les autres m'apprécient davantage.

**SOI :** Tu veux dire que si je reconnais ma valeur personnelle, les autres la REconnaîtront aussi?

**ESTIME :** C'est évident! Comment veux-tu qu'ils perçoivent ce que tu es vraiment, si tu ne le vois pas toi-même?

**SOI :** Bon, bon, bon... Tu essaies encore de me faire croire que c'est facile?

**ESTIME :** Pas du tout! REconnaître sa valeur personnelle est probablement ce qui est le plus difficile dans la vie. Bien des adultes n'y sont pas encore parvenus. Le secret, c'est de savoir écouter sa petite voix intérieure.

**SOI :** Parce que je devrais entendre des petites voix maintenant!



**ESTIME :** C'est une manière de parler. Ce qu'on appelle la petite voix intérieure, ce n'est rien de plus que ce que tu penses de toi. C'est le petit discours que tu te répètes intérieurement. Plus ce discours est négatif, moins tu te sens bien et moins tu REconnais ta valeur personnelle.

**SOI :** Alors, j'ai du chemin à faire!

**ESTIME :** Un jour à la fois. Apprends à changer tes attitudes intérieures chaque fois que tu penses négativement de toi.

**SOI :** Même quand je coule un examen et que tout le monde rit de moi?

**ESTIME :** Surtout à ce moment-là! Tu n'as pas besoin d'en ajouter. Tu ne trouves pas que tu en as suffisamment comme ça? Penses-y, si en plus d'essuyer un échec et de faire rire de toi « par tout le monde », tu te mets toi aussi de la partie... Au contraire, si tu calmes ta petite voix négative, un autre discours va se faire entendre, et celui-là sera le bon. Il te permettra de te protéger du regard des autres et de voir ce que tu pourrais faire pour obtenir une meilleure note la prochaine fois, sans pour autant diminuer l'entièreté de ta valeur personnelle.

**SOI :** Et ceux qui rient de moi, quel genre de petite voix ont-ils, eux?

**ESTIME :** Une petite voix du genre trop positive!

**SOI :** Ouais! Disons que je m'en doutais un peu.

**ESTIME :** Mais attention! Une petite voix trop positive, ce n'est pas mieux!

**SOI :** Pourquoi?

**ESTIME :** Parce que les personnes qui ont une petite voix trop positive ne REconnaissent pas, elles non plus, leur propre valeur. Alors, pour se sentir plus fortes et plus importantes, elles vont écouter leur petite voix trop positive qui leur fait croire qu'elles sont les meilleures et chercher ensuite à rabaisser les autres.

**SOI :** Tu veux dire que ceux qui rient de moi à l'école ne s'apprécient pas plus que moi? Que leurs comportements ne sont que des apparences?

**ESTIME :** Tout à fait. Tu sais, la personne qui s'apprécie n'a pas besoin de rabaisser les autres pour se sentir bien. Au contraire!

**SOI :** ...

**ESTIME :** De plus, la personne qui se sent bien avec elle-même parvient plus facilement à voir grand pour sa vie. Malgré les difficultés qu'elle traverse, elle continue à croire en ses capacités et elle agit en ce sens.

**SOI :** Sais-tu quoi?

**ESTIME :** Quoi?

**SOI :** Ça me fait du bien de te parler...

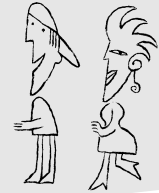
**ESTIME :** Tu veux dire que tu gagnerais beaucoup à te REconnaître!

**SOI :** Ouais. Genre.

Signé

**ESTIME DE SOI**





## TRUCS

### LES ATTITUDES ÉDUCATIVES FAVORISANT LA CONNAISSANCE DE SOI ET LE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Par Germain Duclos

Psychoéducatrice et orthopédagogue, conférencière,  
consultante et formatrice

Les parents et éducateurs doivent adopter des attitudes et des moyens susceptibles de favoriser la connaissance de soi et le sentiment d'identité chez l'enfant. Ils doivent donc chercher à :

- Tisser une relation d'attachement et de connivence avec l'enfant;
- Reconnaître et accepter les différences entre leur enfant et ceux des autres;
- Faire le deuil de l'enfant rêvé;
- Proposer des objectifs réalistes, tant sur le plan de l'apprentissage que sur celui du comportement;
- Faire preuve d'empathie et de chaleur humaine;
- Utiliser un langage respectueux;
- Éviter d'accoler des étiquettes, de porter des jugements sur l'enfant, comme « paresseux », « lent », etc.;
- Se centrer sur les forces, les qualités et les compétences de l'enfant;
- Avoir régulièrement des réactions positives envers l'enfant;
- Inciter l'enfant à prendre conscience qu'il est unique au monde par ses caractéristiques corporelles ainsi que par ses qualités et ses talents particuliers;
- Favoriser l'affirmation et l'autonomie;
- Aider l'enfant à prendre conscience de ses besoins et de ses sentiments et à les exprimer adéquatement;
- Amener l'enfant à prendre conscience des liens qui existent entre ses besoins, ses sentiments et ses comportements;
- Préciser les difficultés rencontrées et aider l'enfant à les surmonter;
- Éviter de souligner le comportement inacceptable de l'enfant devant les autres;
- Blâmer le comportement inacceptable, non pas l'enfant.

Il serait illusoire de s'attendre à ce que les parents et éducateurs adoptent toutes ces attitudes et utilisent tous ces moyens de façon continue. Toutefois, il importe qu'ils s'interrogent régulièrement sur la qualité de la relation qu'ils tissent avec l'enfant.

### COMMENT AMÉLIORER TON ESTIME PERSONNELLE ? <sup>9</sup>

**Choisis le regard que tu poses sur les choses** – Tu peux décider de regarder ce que tu n'es pas et ce que tu n'as pas, ou mettre l'accent sur ce que tu as et ce que tu es. Quelles lunettes choisis-tu? Les noires ou roses?

**Prends le temps de savourer ce que tu vis** – Quand tu vis un succès ou que tu réussis un bon coup, prends-tu le temps d'être fier de toi, de te féliciter et de laisser les autres te complimenter?

**Évite de te comparer** – Envier ou se comparer aux autres peut nous causer beaucoup de souffrances inutiles. Tu es différent des autres et tu as des traits qui te rendent unique, spécial. Pourquoi vouloir être le clone de quelqu'un d'autre?

**Pose des questions** – On peut être le pire juge de soi-même! Oses-tu questionner ta famille et tes amis pour savoir ce qu'ils pensent de toi?

### LA MÉTAPHORE DU 20\$

Par Johanne Bouchard

Filière Saguenay

J'aimerais partager avec vous cette belle métaphore de l'estime de soi. Si je prends un billet de 20\$ et que je le chiffonne, combien vaudra-t-il ensuite? 20\$.

Si je prends le même billet et que je le piétine, combien vaudra-t-il maintenant? 20\$.

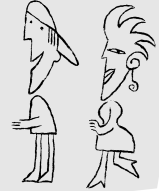
Si je le mets dans la boue, dans l'eau, et que je le piétine encore, combien vaudra-t-il? 20\$.

Malgré tout ce que ce billet de 20\$ a pu subir, sa valeur est demeurée la même. Il en va de même de notre estime de soi et de notre valeur personnelle.

Peu importent les événements, les situations ou les paroles blessantes venant de l'extérieur, notre estime et notre valeur personnelle, tout comme le billet de 20\$, peuvent demeurer intactes.

<sup>9</sup> Tel-jeunes [en ligne]. [http://teljeunes.com/]





## OUTIL

### IDENTITÉ ET ESTIME DE SOI<sup>10</sup>

#### OBJECTIF :

Stimuler l'estime de soi et la reconnaissance de sa valeur personnelle.

#### PREMIER TEMPS

L'activité se déroule par équipes de deux.

Demandez aux jeunes de choisir un coéquipier, préférablement quelqu'un qu'ils connaissent peu.

- Première étape : chaque jeune écrit cinq aspects de lui qu'il apprécie.
- Deuxième étape : chaque jeune écrit cinq aspects qu'il apprécie de son coéquipier.
- Troisième étape : les coéquipiers partagent leurs réponses.

#### DEUXIÈME TEMPS

L'activité se déroule en grand groupe.

Demandez aux jeunes de s'exprimer et d'échanger sur les questions suivantes :

- Avez-vous trouvé facile ou difficile d'écrire cinq aspects que vous appréciez de vous ?
- Comment vous êtes-vous senti lorsque votre coéquipier vous a fait part de ce qu'il appréciait chez vous ? Avez-vous été surpris des réponses ?
- Qu'avez-vous appris de cet exercice ?

#### POINTS À FAIRE RESSORTIR

Nous avons souvent tendance à mettre l'accent sur les aspects que nous n'aimons pas chez soi, parfois même à les amplifier. Nous oublions alors qu'il n'y a pas que ces aspects-là qui existent et qu'il est strictement impossible de n'avoir que des défauts.

Parfois, nous nous sentons gêné lorsque quelqu'un nous fait un compliment; nous pouvons même nous empresser de le rabaisser, de le nier, de nous en moquer ou de ne lui accorder aucune importance pour mieux revenir à nos défauts. Quand nous réagissons ainsi, c'est une partie importante de nous-même que nous oublions, cette partie qui est composée de l'ensemble de nos qualités et de nos forces personnelles.

Savez-vous que cette part de nous est très créative, qu'elle nous amène à réaliser ce qui nous est cher, et qu'elle fait également que les autres ont du plaisir à être en notre compagnie ?

En fait, ce qui fait de nous quelqu'un qu'on apprécie, c'est l'ensemble de tout ce que nous sommes, c'est-à-dire cet heureux mélange de nos points forts et de nos points moins forts.

Pensez-y un instant. Vos amis, vous les aimez, même s'ils ne sont pas parfaits ! Il en va de même pour eux : ils vous aiment pour qui vous êtes !

Rappelez-vous bien ceci : même si vous n'avez pas le moral ou que vous avez l'impression d'avoir fait une gaffe, JAMAIS vous ne perdrez vos points forts. JAMAIS ils ne disparaîtront. C'est même eux qui pourront vous aider à aller mieux ou à réparer la gaffe que vous avez faite – ou croyez avoir faite.

Alors, gardez bien en mémoire vos points forts. Et n'ayez pas peur de les utiliser et d'en être fier. Ce ne sera pas de la vantardise.

Pour informations :

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



<sup>10</sup> Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal (2004). *Ma vie c'est cool d'en parler!*, p. 25.



## JE ME RECONNAÎS... JE TE RECONNAÎS... NOUS NOUS RECONNAÎSSONS.

Que ce soit sur le plan personnel ou relationnel, le niveau d'appréciation de ses forces et d'acceptation de ses limites varie grandement au cours d'une vie.

Les expériences de vie influencent favorablement ou négativement la valeur que l'on se donne. Les personnes qui ont un fort sentiment d'identité ne sont pas à l'abri des changements de statut personnel ou social qui provoquent un réaménagement de l'identité.

Dans un contexte de respect des différences, la communication, l'entraide et la solidarité favorisent l'épanouissement de chacun et nourrissent avantagement le sentiment d'identité.

***Comme des bibliothèques aux multiples rayons que l'on classe, déplace, aménage, lentement nos identités se recomposent.***

Viviane Chocas





## LE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Par Aline Lévesque

MBA, Formatrice

### L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi se définit par « la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans les différents domaines de notre vie ».

L'estime peut être considérée sous deux axes : ce qui touche notre *être* et ce qui touche notre *agir*. Elle se bâtit à partir de cinq sentiments : ceux d'identité, de sécurité, d'appartenance, de détermination et de compétence.

### LE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Le sentiment d'identité réfère à la connaissance que nous avons de nos capacités, de nos forces et de nos limites. On parle ici d'une image réaliste de soi-même et de la valeur que nous nous attribuons. Le sentiment d'identité représente l'élément constituant le plus important de l'estime de soi.

Le sentiment d'identité est intimement lié à l'amour-propre, au respect de soi. Vous sentez-vous digne de confiance? d'amour? de respect?

En plus de *bien* se connaître, le sentiment d'identité implique l'acceptation de soi dans ce que l'on est et dans ce que l'on a comme potentiel pour ensuite être en mesure de tirer profit de ses forces et de respecter ses limites.

**L'identité résulte d'un processus complexe qui lie étroitement la relation à soi et la relation à autrui, l'individuel et le social.**

### FLUCTUATIONS

#### SELON LES CYCLES DE VIE

L'estime de soi n'est pas un élément statique, figé en soi. Bien au contraire, c'est un phénomène dynamique, qui évolue tout au long de l'existence et est marqué par des ruptures et des crises.

Chaque personne verra son estime fluctuer de bien des façons au cours de sa vie. Chaque passage de la vie – enfance, adolescence, âge adulte, retraite, vieillissement – amènera son lot d'amélioration et parfois de détérioration de notre estime de soi. Cela s'explique par le fait que les expériences de vie jouent positivement ou négativement sur la perception que nous avons de nous-mêmes. L'estime de soi devra régulièrement être réactivée pour conserver sa force.

#### SELON LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE VIE

Une autre façon d'évaluer notre sentiment d'identité, c'est de le considérer selon chacun des aspects de notre vie : le physique, le mental et l'émotif, le relationnel (familial, amical et social), le professionnel, le financier et le spirituel.

La valeur que nous lui attribuons peut grandement varier d'un aspect à l'autre. Par exemple, on peut avoir une perception favorable de soi quant à nos compétences parentales, mais une perception beaucoup plus faible quant à l'aspect physique. Ces divers aspects peuvent aussi fluctuer dans le temps.

#### SELON LES EXPÉRIENCES DE VIE

Tous les changements importants en ce qui a trait au statut personnel ou au statut social entraînent des réaménagements identitaires. Qu'il s'agisse de devenir parent, grand-père ou grand-mère, de changer de profession ou de conjoint-e, de perdre son emploi, de prendre sa retraite ou d'émigrer, si l'une ou l'autre de ces situations est perçue comme un échec ou une dépréciation, elle fragilisera l'équilibre émotionnel et portera atteinte au sentiment d'identité.

Par ailleurs, un nouvel emploi, une nouvelle relation amoureuse ou une réussite peut amplifier favorablement la perception que l'on a de soi et ainsi renforcer notre sentiment d'identité.

### CE QUI NUIT À LA DIGNITÉ

**Sans vouloir dresser une liste exhaustive de tout ce qui peut bafouer la dignité et par le fait même le sentiment d'identité, voici quelques-uns des facteurs importants qui peuvent y contribuer :**

**le manque de respect (par la parole, la violence, le congédiement sauvage, etc.); l'isolement; la pauvreté; l'obsession de la performance; l'instabilité familiale ou financière; l'intégrisme religieux; le racisme; les préjugés (envers les immigrants, les homosexuels, les autochtones, les handicapés, les assistés sociaux, les sans-emploi, etc.); le taxage; les étiquettes.**

### RISQUES LIÉS À UN FAIBLE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Ne pas s'attribuer une valeur réaliste – que celle-ci soit sous-évaluée ou surévaluée –, comporte des risques. Si nous nous attribuons peu de valeur, nous irons chercher notre valorisation dans le regard ou l'approbation des autres, et cela ne peut qu'engendrer des styles d'estime de soi problématiques.

Pour une majorité de gens, l'identité porte sur leurs compétences; leur valeur est intimement liée à leurs réalisations. Ce type de personnes aura alors tendance à « faire » de plus en plus pour cacher cet « être » qu'il dévalorise intérieurement. Le phénomène est courant, ce qui ne l'empêche pas d'être fort dangereux pour l'estime de soi.





## COMMENT AMÉLIORER VOTRE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Pour améliorer le sentiment d'identité, l'idéal est d'agir sur ses deux versants : le rapport à soi-même et le rapport aux autres.

### 1. LE RAPPORT À SOI

#### a) SE CONNAÎTRE

Il faut d'abord *bien se connaître avant d'être en mesure de se Reconnaître*. Les tests, exercices et démarches de développement personnel (voir TRUCS et OUTILS) s'avèrent de bons moyens pour nous aider à mieux nous définir.

Les échanges et le point de vue des autres sur soi peuvent aussi nous apprendre beaucoup sur nous-mêmes; le regard des autres sur soi peut grandement influencer sur notre sentiment d'identité.

#### Apprendre à être à l'écoute de son ressenti

Notre voix intérieure nous indique nos goûts, nos dégoûts, nos valeurs, nos croyances, nos aspirations, ce que l'on est profondément. Se mettre en contact avec cette voix intérieure, c'est s'enraciner dans l'authenticité des sentiments que l'on éprouve au lieu de vouloir posséder telle ou telle qualité qui n'est pas nôtre et que l'on a voulu adopter pour plaire à notre entourage.

#### Reconquérir son identité

Quelle richesse que de se découvrir soi-même par de nouvelles expériences, par de nouveaux territoires intérieurs à exploiter! Notre sentiment d'identité peut se développer par le biais d'apprentissages, de création, d'activités sportives, de bénévolat; il peut croître dans chacune des sphères de notre vie.

#### b) S'ACCEPTER

Une personne dotée d'une saine estime de soi arrivera à se respecter et, par conséquent, à respecter ses besoins, ses objectifs, ses ambitions.

Le monologue intérieur que nous entretenons avec nous-même s'avère vital pour notre identité. Une révision à la loupe s'impose parfois : elle nous permet de rétablir *d'une manière juste* nos croyances et d'avoir une vision plus réaliste de la personne que nous sommes. Si nous n'accomplissons pas cette exploration, les autres auront toujours à nos yeux plus de valeur que nous-même, et nous vivrons dans une spirale de comparaison sans fin.

Apprenez à *être bon pour vous*, moins exigeant et moins perfectionniste. Acceptez que l'échec fait partie de la vie. Comme le succès!

### 2. LE RAPPORT AUX AUTRES

#### a) S'AFFIRMER : OSER ÊTRE SOI

Survient un moment dans la vie où il faut accepter que l'on ne sera jamais parfait aux yeux des autres, jamais à la hauteur de leurs attentes. Acceptez que certaines personnes vous aiment et d'autres pas, peu importe ce que vous ferez.

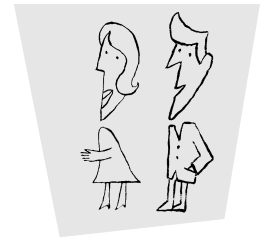
Une attitude plus autonome et indépendante peut vous prémunir contre une grave crise d'identité. Oser s'affirmer inclut les attitudes suivantes : le droit de vous raconter, le droit de *prendre la place qui vous revient*, le droit de faire connaître vos besoins, le droit de dire non.

#### b) LA SOLIDARITÉ

Se donner des espaces de partage, formels et informels, sur les plans social ou professionnel, permet de prendre conscience que l'on n'est pas seul à vivre telle ou telle situation, et peut contribuer au maintien d'un sentiment d'identité positif. Se regrouper permet de rebâtir son sentiment d'identité.

Être attentif aux autres et être empathique à leur égard nourrit favorablement le sentiment d'identité. Rappelons-nous que les gens ont souvent tendance à vouloir devenir ce que l'on pense d'eux. Il revient donc à chacun de nous de conserver un regard plein d'espoir envers ceux et celles que nous côtoyons.





## LE SENTIMENT D'IDENTITÉ DANS LE RAPPORT À L'AUTRE

Par Réjean Simard

Psychologue

Notre sentiment d'identité – c'est-à-dire savoir qui nous sommes et se reconnaître – se construit tout au long de notre vie. Il s'installe dans les différentes sphères de notre existence et est influencé par le regard et l'agir de l'autre. L'adulte s'actualise dans son travail, ses loisirs, ses activités sociales et sportives, et dans sa vie privée ou son intimité, comme parent, ami, amoureux ou autre. Ses activités font en sorte que, de diverses manières, il est plus ou moins en contact avec d'autres personnes. Or, ce qui fait souvent échec à nos relations professionnelles, familiales et autres, et qui réduit notre estime de soi comme parfois celle des autres, est souvent dû à la façon dont nous communiquons, la façon dont nous prenons contact avec l'autre.

La communication se déroule sous différentes formes, à la fois par les échanges verbaux, mais aussi et surtout par les gestes, les attitudes, le regard, la façon d'agir. Tous ces éléments donnent « une couleur particulière » à ce que nous communiquons. De plus, la façon dont l'autre reçoit le message influence le dialogue en cours. J'ai un jour vu un parent dire à quel point il aimait son enfant alors que ses comportements et ses attitudes exprimaient le contraire; son adolescent s'est senti confus, rejeté puis agressif. Une autre fois, une mère de famille de quatre enfants m'a raconté à quel point elle se sentait une « mauvaise mère » : elle avait peu à peu intégré les critiques que faisait sans relâche son conjoint violent à son endroit et en avait fait une partie importante de son identité. Dan Bigras disait dans une de ses conférences : « Vous n'êtes pas obligé de donner de l'argent aux itinérants, mais vous avez la responsabilité de les regarder comme des personnes, des êtres humains. Être considéré plutôt que nié fait toute la différence. »

Combien de fois avons-nous entendu des phrases telles que « Tu n'as pas de bon sens », « Tu es ridicule », ou encore « Tu es un paresseux, un bon à rien... » ! Ce sont de telles paroles qui peuvent s'incruster et contaminer notre sentiment d'identité. Il est plus facile de dire que nous devons bien communiquer que de le faire de façon concrète et efficace. Comme nous sommes habitués à porter promptement des jugements, à étiqueter, à donner des conseils ou à interpréter les paroles de l'autre, il nous est difficile de communiquer en se situant, en donnant son point de vue. Pourquoi est-ce plus difficile ? Parce que cela implique qu'on écoute l'autre, qu'on lui laisse le temps de s'exprimer, tant sur ses idées que sur les sentiments que cette personne éprouve. Une véritable communication laisse la place à

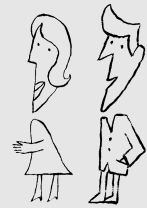
l'expression des sentiments, du vécu, des désirs et des besoins comme des idées. Bien entendu, le rapport se dose selon la situation. Ainsi, il faut une plus grande part d'empathie et de compréhension émotive de la situation pour communiquer avec ses enfants que pour régler un conflit dans son milieu de travail.

Dans son livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai!*, Thomas D'Ansembourg affirme qu'une véritable communication implique avant tout une ouverture, une écoute de l'autre égale à celle que nous devons porter envers nous-même. Le même événement revêt un tout autre sens si on prend le temps d'expliquer à l'autre la raison du geste qu'on vient de poser, ce qu'on a trouvé ridicule dans une situation ou ce qui a pu nous blesser. Il faut savoir distinguer le comportement inacceptable de l'être humain qui l'adopte.

En raison de leur plus grande vulnérabilité, les personnes qui ne disposent que d'une faible autonomie ou qui en sont complètement privées, comme les enfants, les adolescents, les personnes âgées ou celles souffrant d'un handicap, sont plus susceptibles d'être affectées dans leur estime d'elle-même. Des comportements tels le manque de considération ou de respect, ou encore les gestes de négligence, de mauvais traitements ou de violence de toutes sortes affectent la solidité de leur identité et peuvent aller jusqu'à la détruire. Il arrive que certaines d'entre elles pensent qu'elles sont responsables de ce qu'il leur est arrivé, que c'est leur faute, qu'elles méritent cette violence ou ce mépris. Alors, cette mauvaise estime qu'elles ont d'elles-mêmes s'exprime soit par des comportements dépressifs ou anxieux, soit par des gestes d'intolérance et d'agressivité envers les autres.

Une relation de respect et de confiance devrait être à la base de toute relation humaine, quelles que soient les caractéristiques (situation, âge, etc.) de la personne avec qui nous communiquons : elle contribue à soutenir le développement de l'estime de soi et celle des autres. En contrepartie, il est tout aussi important que l'autre manifeste envers nous le même respect et communique correctement avec nous. Certains comportements et attitudes favorisent chez l'autre le développement de la confiance en soi. C'est le cas de la reconnaissance des réussites et des succès de l'autre; la délicatesse à son égard – en particulier lorsqu'un proche traverse une situation difficile; et des excuses ou des regrets exprimés pour avoir blessé





l'autre ou avoir eu à son endroit un comportement inadéquat, ce qui permet le pardon et la réconciliation. Il est parfois nécessaire de souligner les difficultés ou les limites de l'autre : il est alors préférable de le faire en ménageant sa fierté, en lui proposant des solutions, en lui fournissant des occasions de connaître le succès et de développer un sentiment de compétence, tout en gardant des attentes réalistes. Enfin, une personne qui se considère sans aucune valeur a besoin d'être protégée, entourée, aidée.

Dans son dernier ouvrage intitulé *La dynamique amoureuse : entre désirs et peurs*, la psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du Québec Rose-Marie Charest se penche sur l'intimité chez les adultes. Elle démontre que, dans la relation de couple, le regard qu'on porte sur soi a besoin du soutien de l'autre. Ainsi, un tel rapport favorise la réalisation des aspirations de chacun dans la construction de son identité et dans le développement de sa confiance en sa propre valeur.

**Références bibliographiques de l'auteur :**

- CHAREST, Rose-Marie (2008). *La dynamique amoureuse : entre désirs et peurs*, Montréal, Éditions Bayard.
- CORNEAU, Guy (1996). *L'amour en guerre*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.
- CORNEAU, Guy (2007). *Le meilleur de soi*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.
- D'ANSEBOURG, Thomas (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai! – Être avec les autres en restant soi-même*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.
- WRIGHT, John, Yvan LUSSIER et Stéphane SABOURIN (sous la direction de) (2008). *Manuel clinique des psychothérapies de couple*, Presses de l'Université du Québec.

**TRUCS**

**UN CADEAU À SE FAIRE!**

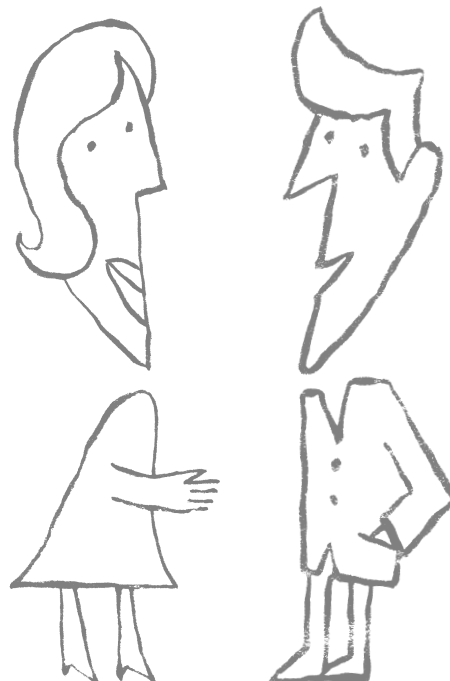
**Par Johanne Bouchard**  
*Filiata Saguenay*

Et si je me tournais vers mon entourage et demandais à quelques personnes qui m'apprécient de me décrire sur le plan de mes forces, de mes qualités, de ce qu'ils aiment particulièrement chez moi, etc. ?  
Le résultat serait étonnant, je peux vous l'assurer!

**ENRICHISSEZ VOTRE REGARD**

**Par Nicolas Sarrasin**  
*M.A., Conférencier, formateur, coach et auteur*

Enrichissez le regard que vous portez sur les autres. Apprenez à bien connaître les gens et évitez de les juger trop rapidement. Prenez conscience de l'importance de l'empathie et de votre capacité à vous concentrer sur les solutions et non sur les problèmes lorsque vous entrez en relation avec les autres.





## OUTILS

### MON INVENTAIRE<sup>11</sup>

Prendre le temps de faire son inventaire en répondant aux questions suivantes permet de mieux se connaître :

- Quelles sont mes valeurs?
- Quels sont mes champs d'intérêt?
- Quelles sont mes qualités?
- Quelles sont mes aptitudes (physiques, intellectuelles, mentales)?
- Quels sont mes talents?
- Quelles sont mes réalisations?

### EXERCICE SUR LE SENTIMENT D'IDENTITÉ<sup>12</sup>

Voici un questionnaire portant sur votre sentiment d'identité. Le plus spontanément possible, répondez par OUI ou par NON aux questions suivantes :

1. Ai-je parfois le sentiment que je n'exploite qu'une infime partie de mes talents? \_\_\_\_\_
2. Est-ce que j'hésite à faire des choses par crainte de l'échec? \_\_\_\_\_
3. Ai-je l'habitude de me placer dans des situations problématiques? \_\_\_\_\_
4. Suis-je très préoccupé(e) par ce que les autres pensent de moi? \_\_\_\_\_
5. Est-ce que je doute souvent de mes capacités? \_\_\_\_\_
6. Est-ce que les autres me considèrent comme meilleur(e) que ce que je crois être? \_\_\_\_\_
7. Suis-je souvent anxieux(se) et aux prises avec un sentiment de culpabilité? \_\_\_\_\_
8. M'arrive-t-il trop souvent à mon goût d'avoir des sentiments dépressifs? \_\_\_\_\_
9. Ai-je du mal à prendre soin de moi? \_\_\_\_\_
10. Ai-je le sentiment que les autres ne reconnaissent pas suffisamment mes efforts ou mes succès? \_\_\_\_\_
11. Est-ce que je crois que je ne suis « pas aimable »? Ou, formulé autrement : Quelqu'un peut-il vraiment m'aimer, moi? \_\_\_\_\_
12. Suis-je une ou un abonné au *burn-out* (à l'épuisement, qu'il soit professionnel ou autre)? \_\_\_\_\_

TOTAL : \_\_\_\_\_ /12

Faites l'addition des réponses auxquelles vous avez répondu OUI.

### ANALYSE SOMMAIRE

1. Plus souvent vous aurez répondu par un OUI aux questions, plus votre estime liée à votre sentiment d'identité a besoin d'être renforcée et soignée. Ce sentiment est l'un des plus importants parmi les cinq qui composent votre fleur d'estime de soi, votre valeur personnelle. Ne le négligez pas.
2. Portez une attention particulière aux questions 11 et 12 : elles sont des indices cruciaux de votre sentiment d'identité. Le *burn-out* (l'épuisement), évoqué à la question 12, sous-entend que vous avez dépassé vos limites. Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une ou l'autre question, n'hésitez pas à investir les efforts nécessaires pour améliorer ce sentiment.
3. Notez bien les autres éléments auxquels vous avez répondu par l'affirmative : ils vous indiquent sur quoi vous pouvez axer votre travail pour développer un sentiment d'identité plus fort.

### CONCLUSION SUR VOTRE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Si vous avez obtenu 5 OUI ou moins, votre sentiment d'identité est relativement fort.

Si vous avez obtenu 6 OUI ou plus, votre sentiment d'identité connaît une certaine faiblesse.

Pour informations :  
[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



<sup>11</sup> Inspiré de l'exercice « Mon inventaire », dans *Mission? Passions!*, d'Aline LÉVESQUE (2007). Saint-Hubert (Québec), Éditions Un monde différent, p.103.

<sup>12</sup> LÉVESQUE, Aline (2000). *Guide de survie par l'estime de soi – Apprendre à être bon pour soi*, Saint-Hubert (Québec), Éditions Un monde différent, p. 85-86.



JE ME RECONNAÎS... JE TE RECONNAÎS... NOUS NOUS RECONNAÎSSONS.

Le travail revêt une importance qui dépasse largement le besoin de gagner sa vie.

Le travail est une source de relations humaines, un lieu de sociabilité. Il a une fonction importante dans le développement humain et la conquête de l'identité.

La reconnaissance de son propre travail et du travail des autres permet à la personne de comprendre en quoi elle est à la fois semblable et unique par rapport à l'autre.

*La suprême récompense du travail n'est pas ce qu'il vous permet de gagner, mais ce qu'il vous permet de devenir.*

John Ruskin





## LA RECONNAISSANCE AU TRAVAIL : UN ENJEU AU CŒUR DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Par Louise Saint-Arnaud

Ph. D., Professeure et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'intégration professionnelle et l'environnement psychosocial de travail, Université Laval, CRIÉVAT

### La reconnaissance au travail : une dimension essentielle pour développer et renforcer la santé mentale

Malgré les grandes transformations qu'il a connues au cours des dernières décennies, le travail demeure encore aujourd'hui l'un des éléments centraux de l'organisation sociale et de la construction de l'identité. Le travail est l'une des formes les plus importantes d'intégration sociale et l'un des espaces déterminants de l'accomplissement de soi. La fonction du travail dans le développement de la personne est rarement comblée par d'autres dimensions de la vie.

**Travailler, ce n'est pas seulement une occasion de produire ou fabriquer quelque chose, c'est aussi un moyen privilégié de se produire, de se transformer et d'entretenir sa santé.**

Le fait d'avoir un emploi n'est toutefois pas la seule garantie d'une bonne santé mentale. Celle-ci est le fruit d'une conquête qui se gagne au fil des expériences de travail. C'est à travers la reconnaissance que l'investissement et les efforts au travail peuvent prendre tout leur sens et renforcer le sentiment d'identité. Lorsque le travail permet l'accomplissement de soi et la conquête de l'identité, il devient un appui central au développement et au renforcement de la santé mentale.

#### Le travail : une mobilisation de l'intelligence pratique

Travailler, c'est s'engager dans un mouvement où des efforts seront déployés pour préparer, organiser, aménager, transformer les exigences du travail afin de faire ce qui doit être fait. Cela exige toujours l'investissement de soi, de la créativité, de l'ingéniosité et de la débrouillardise.

De fait, travailler va toujours bien au-delà des gestes mécaniques, et ce, même si l'activité en cause fait appel à des gestes simples et très répétitifs. Chaque geste s'inscrit dans un temps donné et exige un effort pour s'ajuster aux imprévus de l'environnement et aux exigences physiologiques et psychologiques de tout être humain. Le travail mobilise l'intelligence pratique, une forme d'intelligence sensible qui puise ses connaissances dans le corps et nécessite toujours un effort. À preuve, lorsque l'intelligence pratique n'est pas au rendez-vous, on adopte une attitude mécanique, moins efficace et sans discernement. C'est à travers cet appel à la mobilisation de soi que le travail offre un espace privilégié pour le développement de ses capacités et l'accomplissement de soi.

#### La reconnaissance au travail : un constat des efforts

La reconnaissance au travail porte sur le faire et non sur l'être. C'est avant tout un constat sur les efforts réalisés, sur ce qui est fait et non sur ce qui caractérise tout être humain, sa date de naissance ou encore son ancienneté dans l'entreprise.

**Suivant cette perspective, le gâteau d'anniversaire ou la montre en or après 25 ans de service, bien qu'ils témoignent d'une attention bienveillante, ne participent pas de la même manière au développement de l'identité au travail qu'un jugement porté sur la qualité et l'utilité du travail réalisé.**

#### Le regard de l'autre : un élément nécessaire à la reconnaissance au travail

La capacité de juger par soi-même de son travail, d'aimer ce que l'on fait, de sentir que l'on est utile et que l'on travaille bien joue un rôle important dans le développement de soi. Toutefois, **l'identité se construit difficilement dans l'isolement. Elle passe par le regard de l'autre et par le jugement qui sera porté sur la qualité et l'utilité de notre travail.** Ce sont les supérieurs, les clients, les collègues, ceux qui connaissent notre travail et ceux qui en sont les utilisateurs qui sont en mesure de porter un jugement sur l'ouvrage accompli et ainsi donner un sens à nos efforts et à notre investissement.

On peut cerner deux dimensions au jugement porté par les autres.

Le premier niveau de reconnaissance est un jugement sur l'utilité du travail, son importance pour l'organisation ou pour les utilisateurs. C'est un jugement qui est essentiellement porté par les supérieurs, ceux qui commandent le travail et qui ont des attentes sur notre production ainsi que sur la façon dont notre travail doit être réalisé. Il peut être aussi porté par les clients, ceux qui demandent et reçoivent un service, qui utilisent le produit du travail. Lorsque les supérieurs ou les clients témoignent de leur reconnaissance et de l'importance du travail accompli, ils viennent participer à la construction de l'identité.

La seconde dimension de la reconnaissance au travail concerne le jugement sur la qualité du travail accompli, lequel est essentiellement porté par les collègues, les gens du même métier, ceux qui connaissent et qui comprennent les difficultés de la tâche. Ce regard porté par les pairs a une portée encore plus puissante que celles des supérieurs ou des clients. C'est un regard d'expert, de celui qui connaît le métier, qui sait parce qu'il partage la même réalité, qui est apte à bien saisir les efforts consentis et la beauté du résultat. Lorsque la reconnaissance par les collègues existe dans un milieu de travail, elle permet de construire une identité de métier. Le fait d'être reconnu par ses pairs n'est pas une simple formalité. Alors, la personne n'est plus seule, elle fait partie d'un groupe, d'une communauté d'appartenance. Plus profondément encore, cette reconnaissance peut aller jusqu'à permettre à chacun des membres du groupe d'être reconnu pour ce qu'il apporte de particulier, pour son originalité, sa contribution propre à l'œuvre commune. Cette reconnaissance par les pairs permet à la personne de saisir en quoi elle est à la fois pareille et unique par rapport à l'autre. Elle offre ainsi une base solide à la conquête de l'identité et de la santé mentale.





## Les obstacles à la reconnaissance

Pour être reconnu, il faut être vu; et pour être vu, il faut pouvoir montrer ce que l'on a accompli comme travail. Or, faire connaître et reconnaître son travail n'est pas toujours facile. Des facteurs liés à l'organisation du travail vont souvent y faire obstacle. Dans certains cas, l'organisation du travail est conçue sur un mode compétitif, ce qui entraîne une faible confiance entre les collègues et autres personnes du milieu. Dans un tel contexte, la personne peut décider de ne pas exposer son travail réel pour éviter de faire connaître sa production médiocre malgré son envie de dévoiler ses bons coups.

À partir du moment où l'on montre ce que l'on peut faire, on montre aussi ce que l'on ne peut pas faire. La confiance entre celui qui s'expose et celui qui regarde est au cœur du processus.

**On veut généralement s'assurer que la personne qui regarde portera un jugement équitable sur notre travail, qu'elle posera un regard juste sur ce qui a vraiment été fait et qu'elle ne réagira pas de manière à mettre en péril le contrat de travail.**

C'est pourquoi les trucs ou les bons coups peuvent rester cachés lorsque la confiance n'est pas au rendez-vous. Dans le même sens, faire voir comment on s'y est pris, expliquer ses choix, rendre compte de ses façons de faire exige du temps, des lieux de parole, des espaces pour exposer son travail. Les objectifs de production actuels visant à éliminer les temps morts et à rationaliser toutes les actions ont fini par miner les espaces de parole pourtant nécessaires à la mise en valeur des efforts et des façons de faire intervenant dans la réalisation d'un travail. Enfin, l'individualisation des modes de fonctionnement fait en sorte qu'on expose de moins en moins notre travail au regard des collègues. C'est le cas des travailleurs autonomes

et des personnes qui font du télétravail : ils ont de moins en moins de contact avec des collègues ou avec des personnes qui exercent le même métier que le leur et qui partagent la même réalité professionnelle au quotidien.

## Le regard de l'autre : une ouverture vers le savoir-vivre ensemble

Dans un milieu de travail donné, les nombreuses façons de faire les choses peuvent avoir des répercussions sur l'organisation des activités. L'activité des uns n'est jamais isolée de celle des autres. Or, si chacun pratique son métier de façon individuelle, sans tenir compte du rapport aux autres, des malentendus et des incompréhensions risquent d'apparaître. Aussi, les nouvelles manières de faire devront-elles être soumises à un arbitrage et à des accords afin d'assurer le bon fonctionnement du lieu de travail. Ces accords se réalisent par le biais d'échanges et de discussions qui ne relèvent pas seulement de la dimension technique et efficace du travail, mais également de sa dimension éthique : ce qui est bien ou mal, juste ou injuste, acceptable ou inacceptable dans la relation des uns par rapport aux autres. Les règles se définissent aussi selon des valeurs et des croyances qui ont cours entre les personnes.

**Ainsi, le travail n'est pas seulement un rapport à la production et à l'efficacité. Il doit aussi être considéré dans son sens plus large comme un lieu où s'exercer et se réguler la vie sociale et le savoir-vivre ensemble.**

## TRUC

### MES 101 FAÇONS DE ME RECONNAÎTRE

La reconnaissance au travail peut s'exprimer par de simples gestes. Si vous manquez d'inspiration, voici quelques propositions qui vous aideront à exprimer votre reconnaissance envers les membres de votre organisation<sup>13</sup>.

- Remercier publiquement, lors de réunions, ses collègues ou son supérieur.
- Souligner l'atteinte des objectifs visés.
- Souligner l'ingéniosité d'une idée.
- Aider un collègue en surcharge de travail.
- Accorder de l'importance aux personnes.
- Faire appel à l'expertise de collègues plus expérimentés.
- Aider une personne à développer ses compétences.
- Sensibiliser les gestionnaires à l'importance de la reconnaissance.
- Se connaître soi-même.
- Consulter son entourage et le remercier pour ses opinions.
- Féliciter ses employés sur la constance dont ils font preuve dans l'exercice de leurs fonctions.
- Favoriser la collaboration.
- Consulter le personnel avant les prises de décision.
- Dire à un collègue que l'on admire sa persévérance et sa ténacité au travail.
- Faire circuler l'information au sein de l'organisation.
- Aménager les lieux de travail en fonction des besoins des membres de l'organisation.
- Prendre en considération la charge de travail et la difficulté des mandats en évaluant le rendement d'un employé.
- Offrir à ses employés la possibilité de participer à des séances de formation.
- Souligner la créativité de ses collègues lors de réunions.

<sup>13</sup> Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail, 2009. [http://www.cgsst.com]





## OUTILS

### MON INVENTAIRE PROFESSIONNEL<sup>14</sup>

Prendre le temps de faire son inventaire permet de mieux se connaître. Les questions suivantes vous aideront à y arriver.

- Quelles sont mes compétences ?
- Quelles sont mes connaissances ?
- Quelle est mon expertise ?
- Quelles sont mes aptitudes (physiques, intellectuelles, mentales) ?
- Quels sont mes acquis transférables ?

**« La reconnaissance au travail est un élément essentiel pour préserver et construire l'identité des individus<sup>15</sup>. »**

— Jean-Pierre Brun

### AU TRAVAIL, RECONNAISSEZ-VOUS...<sup>16</sup>

#### ... les personnes comme des êtres singuliers et uniques ?

La reconnaissance porte sur l'individu et non sur l'employé ou sur sa fonction. Nous nous adressons à Patrice ou à Martine, non au comptable ou à l'adjointe aux communications. Cette reconnaissance peut s'exprimer de diverses façons : on peut saluer ses collègues le matin ou consulter les salariés au sujet d'une décision à prendre (et en faire le suivi avec eux). Nous parlons donc de tout ce qui va reconnaître la présence de la personne, tout ce qui la valorisera et confirmera son importance dans l'organisation.

#### ... les compétences et la pratique ?

On parle ici de reconnaître les responsabilités individuelles de la personne. Souligner la qualité d'un travail bien fait et valoriser des caractéristiques au premier abord invisibles d'une personne, tels la créativité, l'innovation, l'autonomie ou l'enthousiasme, sont des comportements à cultiver quand on veut reconnaître l'importance du travail effectué.

#### ... les résultats ?

La personne travaille pour obtenir des résultats positifs qui seront observables et contrôlables. Un mot ou un courriel personnalisé soulignant les progrès accomplis peut être perçu comme une rétribution symbolique sur le plan de la reconnaissance au travail.

#### ... l'effort et l'investissement ?

Il peut arriver que les résultats obtenus soient inférieurs aux efforts déployés. La reconnaissance doit alors porter sur l'engagement et sur les risques encourus par la personne, indépendamment des résultats. Des remerciements ou l'attribution de plus grandes responsabilités seront un signe de confiance et de soutien.

**La reconnaissance au travail est l'affaire de tous. « Ce sont les supérieurs, les clients, les collègues, ceux qui connaissent notre travail et ceux qui en sont les utilisateurs, qui sont en mesure de porter un jugement sur l'ouvrage accompli et ainsi donner un sens à nos efforts et à notre investissement<sup>17</sup>. »**

Pour informations :

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



<sup>14</sup> Inspiré de l'exercice « Mon inventaire », dans *Mission? Passions!*, d'Aline LÉVESQUE (2007). Saint-Hubert (Québec), Éditions Un monde différent, p.103.

<sup>15</sup> BRUN, Jean-Pierre, *La reconnaissance au travail*, paru dans les Grands dossiers des Sciences Humaines, n° 12, Automne 2008, Paris, Sciences Humaines Éditions.

<sup>16</sup> Inspiré du contenu du texte de Jean-Pierre BRUN, *La reconnaissance au travail*, paru dans les Grands dossiers des Sciences Humaines, n° 12, Automne 2008, Paris, Sciences Humaines Éditions.

<sup>17</sup> SAINT-ARNAUD, Louise (2009). « La reconnaissance au travail : un enjeu au cœur de la santé mentale au travail », *Coffre à outils*, Semaine nationale de la santé mentale, p. 21.



## JE ME RECONNAÎS... JE TE RECONNAÎS... NOUS NOUS RECONNAÎSSONS.

Qu'elles soient actives et autonomes, en légère perte d'autonomie ou en situation de dépendance, les aîné-e-s sont des personnes à part entière qui ont leur identité propre.

Se retirer du marché du travail amène à faire le bilan de ses gains, ses pertes, ses réussites et ses échecs. C'est un moment propice pour faire le point sur les expériences vécues, pour accepter son passé et pour réaménager son quotidien.

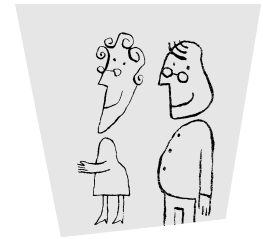
Retrouver un rêve oublié et le réaliser, se rendre utile à la communauté ou transmettre ses acquis sont quelques exemples d'initiatives parmi de nombreuses autres qui aident à maintenir un bon sentiment d'identité.

***L'identité de chacun d'entre nous dépend de l'enchaînement des reconnaissances et de sa stabilité dans le temps.***

Salvatore Veca







## BIEN VIEILLIR

Par Jean-Claude Tremblay

Psychologue

« Qu'est-ce que je vais devenir? » C'est ce cri du cœur qui éclate, un bon matin devant le miroir, chez nombre d'hommes et de femmes *vieillissants*. Les signes annonciateurs étaient déjà bien présents, pourtant. Or, les voilà – rides, cheveux blancs, courbatures plus marquées, récupération plus difficile des organes et des muscles les lendemains de veille – qui imposent désormais présence et respect.

Soudain, la réalité de la mort est là devant soi. La vie, notre vie, a une fin. Cette réalité frappe de plein fouet. Du sentiment d'immortalité, la personne passe à la conscience de sa finitude. Dorénavant, la vie se compte en années qui restent plutôt qu'en périodes de carrière ou d'activités diverses. Les repères, solides hier, sont aujourd'hui fragiles.

Cette prise de conscience suscite des négations suivies de négociations avec la vie : mieux manger, moins boire, faire de l'exercice... Mais la réalité finit par s'imposer, avec ses peurs et ses angoisses. « Que vais-je devenir? Comment vais-je redonner un sens à ma vie? » La vieillesse se présente. C'est une étape à ne pas rater, car les chances de la reprendre sont nulles.

Commence alors le passage vers la grande maturité, un passage plus que précieux pour l'adaptation de l'identité aux nouvelles perspectives des années à venir. C'est le temps de faire le point sur sa vie : d'abord pour l'intégrer; puis pour définir de nouveaux paramètres porteurs de sens à mesure que nous nous libérons de nos nœuds affectifs, c'est-à-dire du regret, de la culpabilité et du ressentiment. Le grand défi consiste à développer des attitudes propices à une vie pleine, riche et ouverte aux autres. N'est-ce pas là le but ultime de la vie?

Revisiter son passé, c'est l'occasion de laisser monter à la conscience des situations encore lourdes d'une forte charge affective. Plus ou moins refoulés, ces affects influencent notre manière de voir et de ressentir le monde. Nos pensées, nos désirs et nos décisions en sont marqués. Or, ce sont nos nœuds affectifs qui, en conditionnant nos réactions, nous empêchent de réaliser l'être que nous sommes vraiment.

### Potentialités retrouvées

Dans ce retour sur le passé, un des premiers sentiments à émerger est le regret : des projets et des rêves n'ont pas été réalisés, car des choix de vie, des obligations familiales ou des peurs en ont décidé autrement. L'homme ou la femme ressent parfois des regrets vifs et tenaces qui jouent un rôle négatif dans l'appréciation du passé comme

dans la perception du présent et de l'avenir. Des sentiments de tristesse, des rêveries stériles et de l'aigreur peuvent gâcher des moments qui pourraient pourtant être bons et gratifiants. En reconnaissant et en acceptant ces regrets avec leur intensité émotionnelle, il est possible d'entreprendre une action pour les dépasser et les intégrer.

Parlons d'abord des projets ou des rêves aujourd'hui irréalisables ou privés de sens. Ces rêves, c'est par un véritable processus de deuil que la personne pourra les laisser aller, y renoncer, se résigner à la perte. Il est trop tard, c'est fini. D'autres rêves et projets, par contre, ont encore un sens. Ils brûlent toujours et sont envisageables. La démarche consiste alors à trouver de quelle manière et sous quelle forme ils peuvent reprendre vie. S'ouvre alors dans la réalité tout un champ de possibles où explorer et vivre ces élans.

### Paix du cœur

La culpabilité morale est un autre sentiment qui surgira dans la conscience lorsqu'on se penchera sur le passé. Ce sentiment négatif mine les énergies psychiques et physiques et amène la personne à refouler les remords, souvent d'une façon compulsive par une hyperactivité, par des troubles somatiques et psychiques ou encore par une consommation abusive de jeu, de drogue ou de médicaments.

Un moyen de dépasser ce sentiment est la réparation. Pour être efficace, la réparation doit s'adresser directement aux personnes blessées. Mais en cas d'impossibilité, les personnes concernées étant décédées, introuvables ou autrement inaccessibles, la réparation doit tout de même s'effectuer de manière appropriée. Car les remords issus de ces actes qui ont offensé nos propres règles morales demeurent. Alors, il reste le pardon, un pardon qu'on s'accorde par compassion et par amour de soi, en acceptant notre humanité. Ce pardon peut arriver à soulager la personne qui, lorsqu'elle aura réussi à se libérer de ses remords, pourra enfin retrouver la légèreté du cœur.

### L'élan d'entreprendre

À la culpabilité morale s'ajoute la culpabilité relationnelle. Il s'agit de ce sentiment pénible et paralysant qui fait qu'on ne se sent pas à la hauteur des attentes, qu'on a le sentiment de ne pas avoir assez fait, de ne pas être assez intelligent, etc. En fait, la personne se sent toujours en deçà de ce qu'elle devrait faire ou devrait être. C'est le cancer de l'âme. La culpabilité relationnelle l'empêche de ressentir et d'intégrer ses succès. Elle peut les reconnaître mais n'en ressent





pas la satisfaction. Ce sentiment, un véritable poison, contamine souvent tous les aspects de la vie de la personne qui en souffre, comme l'éducation de ses enfants, sa vie professionnelle, sa vie sociale et même ses biens matériels. Il entretient l'insatisfaction, diminue la confiance en soi et surtout bloque l'élan vers l'action. Pour sortir de ce marasme psychique et affectif, la personne doit faire le deuil de la perfection et surtout renoncer définitivement à satisfaire les attentes. Elle doit se convaincre qu'elle n'a plus à fournir de preuves pour avoir le droit de vivre et d'être heureuse. Revoir le film de sa vie avec tous ses succès, petits et grands, pour arriver à les accepter et à les intégrer augmente le sentiment de satisfaction et de confiance en soi de même que la capacité de triompher. Plus encore, l'énergie qu'on tire de ce travail donne le goût d'agir et le plaisir de triompher par ses actions et ses succès.

### Pouvoir dire merci

Une personne peut aussi entretenir la rancœur en ressassant tout ce que ses parents, son milieu social ou ses éducateurs ne lui ont pas donné, ce qu'elle était, croit-elle, en droit de recevoir. Le ressentiment est un autre sentiment que l'on doit dépasser pour trouver la liberté. Il arrive qu'à 65 ans et même plus tard, qu'un adulte en veuille encore à l'un de ses parents ou aux deux d'avoir été ce qu'ils étaient ou de ne pas lui avoir donné ce à quoi « il avait droit ». Ce sentiment amène la personne à revendiquer, à se replier sur elle-même et à devenir aigrie. Il ferme son cœur.

Pour contrebalancer le ressentiment, qui masque la réalité en la déformant, la personne doit d'abord reconnaître ce sentiment et l'accepter en elle tout en abandonnant l'objet de sa rancœur. C'est, dans un acte de modestie, l'acceptation sincère de tout ce que nous avons reçu depuis notre conception qui permet de dépasser ce sentiment. Ce processus ouvre le cœur sur les autres, amène la solidarité, l'amour des autres humains.

### Références bibliographiques de l'auteur :

CHÖDRÖN, Pema (1997). *Entrer en amitié avec soi-même*, Paris, La table ronde.

ERIKSON, Érik H. (1982). *Enfance et société*, Paris, Delachaux et Niestlé.

GRAF DÜRCKHEIM, Karlfried (1992). *Le centre de l'être*, Paris, Albin Michel.

HOUDE, Renée (1986). *Les temps de la vie : le développement social de l'adulte selon la perspective du cycle de vie*, Chicoutimi, Gaëtan Morin éd.

PELLETIER, Denis (1981). *L'arc-en-soi – Du manque à la plénitude*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

### Solidarité sociale

Quand les obligations de la vie familiale et professionnelle pèsent moins sur les épaules de l'homme ou de la femme de plus de 60 ans, commence alors un nouveau cycle de vie. L'identité devient celle d'un ou d'une aînée.

L'engagement prend cependant un sens différent. Sortie du monde de la compétition, libre de ses actions, la personne peut choisir de contribuer à sa société par ses valeurs en déterminant le temps qu'elle veut lui consacrer. À elle de trouver un rôle conforme à ses aspirations. Cela étant, si les expériences professionnelles et humaines acquises durant toute une vie sont une inestimable ressource pour le bien-être et l'évolution d'une société, il est tout aussi essentiel que l'aîné s'accorde du temps pour réaliser ses projets personnels tout en demeurant actif socialement : les projets personnels assurent son évolution, développent sa créativité, augmentent sa satisfaction, favorisent sa santé.

### Une vieillesse épanouie

En acceptant son passé avec ses expériences et ses charges affectives, ce n'est pas la complaisance ou la pitié envers soi-même qu'on recherche, mais une voie pour dénouer les situations lourdes de sentiments négatifs qu'on porte en soi. Le but d'une telle approche est de favoriser la circulation d'une énergie créatrice et positive. L'arrivée à l'âge de la vieillesse, après le passage qui la prépare, est un privilège. La vie continue. C'est la période de vie au cours de laquelle la personne peut consacrer du temps à son épanouissement. Elle n'a plus rien à prouver, elle est libre, le champ d'exploration est vaste et les projets personnels peuvent être nombreux.



## MON EXPÉRIENCE, UN HÉRITAGE À PARTAGER

Par Anne Echasseriau

Adjointe à la SNSM 2009

### Tenir une place et un rôle améliore le sentiment d'identité

Pour beaucoup de personnes, la retraite marque l'arrêt de la vie active. Fini la rémunération salariale. Terminé les réunions du personnel et la vie sociale avec les collègues de travail. Les journées ne sont plus rythmées par les horaires de travail et devraient ainsi laisser place à une nouvelle organisation du temps permettant qu'on profite de la vie, des loisirs et des proches. Pourtant, nombreux se croient exclus du fonctionnement productif de notre société et vivent alors un véritable sentiment d'exclusion.

Dans son livre *Still Here: Embracing Aging, Changing, and Dying*, qui deviendra probablement un classique sur le vieillissement, l'Américain Ram Dass raconte que lors d'un séjour au Népal, un ami népalais qu'il n'avait pas vu depuis longtemps lui dit : « Ah! Comme tu as l'air vieux! » Sa première réaction d'Occidental fut d'être plutôt débiné. Mais il se rendit compte que son ami lui disait ceci sur un ton admiratif : c'était un hommage et un compliment. En Orient, toute sa vie on se prépare en quelque sorte pour faire face à la mort et on accède à un nouveau rôle comme on accède à un nouveau poste. Félicitations! Ce n'est que vers 60 ans que l'être devient libre des contraintes sociales.

DUMOULIN, Lucie et Paule LEBRUN. – Voir note de bas de page 18 pour références bibliographiques complètes.

Les aînés qui savent reconnaître leurs forces, leurs acquis et leurs difficultés arrivent plus facilement à apprécier leur quotidien, malgré ses difficultés. Ils savent déployer de l'énergie autour d'eux et s'investir dans des activités. Se reconnaître permet de nourrir son estime de soi.

Les changements sociétaux des dernières décennies ont jeté une teinte sombre sur les idées préconçues concernant la retraite. Autrefois, les aînés étaient vénérés pour leur sagesse; les gens venaient les consulter pour leur demander conseil avant de prendre une décision. Les nouvelles générations oublient les compétences et les expériences des aînés, et les liens intergénérationnels se trouvent affaiblis. L'accélération de la technologie a contribué à creuser le fossé entre les nouvelles et les anciennes générations qui se disent souvent « complètement dépassées » par les moyens de communication et l'hypersophistication des machines actuelles. Dans les communautés autochtones, les aînés, autrefois respectés, sont aujourd'hui bien souvent oubliés par leur milieu.

Sylvie Lapierre, du Département de psychologie à l'UQTR, explique que les aînés « veulent jouer un rôle utile dans la société, mais à moins d'être particulièrement créatifs ils ne savent pas comment et ne trouvent pas de structures sociales qui leur facilitent ce rôle »<sup>18</sup>. Les solutions sont encore peu connues, mais elles existent. Des moyens sont mis en place pour conserver l'enseignement riche et précieux des aînés, pour briser leur isolement et pour mettre en valeur tout qu'ils peuvent apporter à leur famille ou, plus largement, à la société.



18 DUMOULIN, Lucie et Paule LEBRUN. « Baby-boomers, la retraite s'en vient! », *Réseau – Le magazine de Université du Québec* [en ligne]. [http://www.uquebec.ca/mag/mag2003\_01/dossier2003\_01.html] (hiver 2003)



## Transmettre et partager collectivement

« Une retraite réussie, c'est être capable de porter son âge avec fierté et de se valoriser par lui. »

Sylvie Lapiere

Il existe différentes façons d'être une personne âgée, et ces façons présupposent différentes manières d'être et d'agir. Le renommé écologiste Pierre Dansereau, 91 ans, a choisi de poursuivre son travail comme « professeur retraité » à l'université sans toucher de salaire; il continue de préparer des dossiers de grande importance en éducation à l'écologie. L'ancien président de l'Afrique du Sud et figure de proue de la lutte contre l'apartheid Nelson Mandela, 91 ans, peint des toiles pour récolter des fonds au profit des populations défavorisées de son pays<sup>19</sup>. De nombreux retraités prennent à cœur leur rôle de citoyen et participent à diverses activités dans leur quartier, leur ville, leur communauté. L'association L'amitié n'a pas d'âge, par exemple, a produit un répertoire intitulé *Projets de transmission de différents savoirs auprès des jeunes de 5 à 18 ans*. On y trouve 74 pages d'activités conçues pour regrouper des jeunes et des aîné-e-s afin que ces derniers leur transmettent leurs savoirs (les différents métiers pratiqués, les façons de vivre et de fêter dans leur jeunesse, l'histoire de leur quartier, les valeurs d'autrefois et d'aujourd'hui, le tricot, la menuiserie, les échecs et bien d'autres). Soixante-quatorze pages de créativité et de partage d'expériences<sup>20</sup>.

### Témoignage de Denise, du groupe des Retraités flyés

« J'ai pris ma retraite en mai 96. Mon mari venait de décéder, et les projets de retraite que nous avons faits étaient complètement anéantis. Juste à cette époque, mon amie d'adolescence (...) m'invite à la fameuse soirée donnée par *La Presse* pour des retraités un peu « farfelus ». C'est à partir de cette soirée que j'ai réalisé que je pouvais faire des tas d'activités intéressantes. » Logée sur place chez des habitants et en compagnie d'amies, elle est successivement allée en Amérique du Sud, en Asie et en Australie. Elle explique les avantages de ces voyages : « On est libre d'aller où l'on veut, d'y rester le temps que l'on veut. On rencontre les gens du pays, on parle de leur pays et du nôtre. C'est une façon économique de voyager. Il est assez facile de demander, par le biais d'une petite annonce ou de vive voix lors des rencontres, pour une compagne ou un compagnon de voyage. En terminant, je peux dire que ma vie a changé avec les Retraités Flyés. Je fais des voyages fascinants, je rencontre des personnes formidables. Et ce qui est le plus important à mon avis, je me suis fait des amis que je revois avec grand plaisir. »

DUMOULIN, Lucie et Paule LEBRUN. – Voir note de bas de page 18 pour références bibliographiques complètes.

Les Retraités flyés, la Fédération de l'âge d'or, les groupes d'anciens syndiqués ont été créés par des personnes qui mettent en œuvre des projets. D'autres aiment être présents à leurs proches au quotidien, font du bénévolat aux soins palliatifs ou collaborent à des activités répondant à une variété de besoins sociaux. Des grands-mères, par exemple, qui ont appris par les médias que des enfants arrivaient les mains vides en famille d'accueil, ont choisi de fabriquer pour eux des doudous. Des aîné-e-s ajoutent à leur épicerie une quantité importante de fruits pour les collations qu'elles préparent à l'attention des écoliers qui ne mangent pas à leur faim.

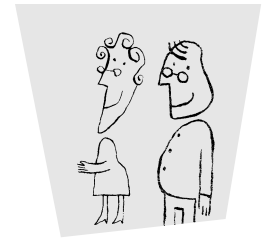
Il existe de beaux et stimulants projets pour chaque tranche de vie. Sachons les reconnaître et en profiter. Car, sentir qu'on a une place, qu'on a un rôle à jouer dans notre milieu ou dans la société améliore l'estime de soi.

Pour des informations complémentaires sur le sujet, voir *Plaisirs de vivre jusqu'à 100 ans*, un documentaire de l'ACSM – Lac-Saint-Jean produit en 2008.

19 BÉLANGER, Paul. « Le nouveau pouvoir GRIS », *Réseau – Le magazine de Université du Québec* [en ligne]. [http://www.quebec.ca/mag/mag2003\_01/dossier2003\_01.html] (hiver 2003)

20 « L'amitié n'a pas d'âge », *Répertoire des Projets de transmission de différents savoirs auprès des jeunes de 5 à 18 ans* [en ligne]. [http://www.amitieage.org/documents/cahier\_projets.pdf]





## OUTILS

### FAIRE LE POINT SUR SA VIE

Le passage vers la vieillesse est un moment privilégié pour adapter son identité aux nouvelles perspectives qu'offrent les années à venir. C'est le temps de faire le point sur sa vie pour l'intégrer puis pour définir de nouveaux horizons à explorer. Dans ce retour sur son passé, les premières émotions ressenties sont souvent le regret et la culpabilité. Or, ces émotions nuisent à l'appréciation de notre passé de même qu'à notre perception du présent et de l'avenir. En les reconnaissant et en les acceptant, nous pouvons entreprendre une action pour les dépasser, les intégrer et poursuivre notre chemin<sup>21</sup>.

Dans la colonne de gauche, faites le bilan des **deuils, regrets, échecs, maladies, blessures affectives, culpabilités, déceptions** et autres états que vous avez traversés dans votre vie.

Dans la colonne de droite, **inscrivez les moyens que vous vous êtes donnés, ou que vous allez vous donner, pour mieux vivre les passages difficiles** (pardon, acceptation, projets de remplacement, nouvelles rencontres, loisirs, amour de soi, temps pour soi, etc.).

Passages difficiles, fragiles ou délicats de la vie	Moyens et outils pour surmonter et cicatriser nos peines et difficultés, et pour avancer positivement
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

« Un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves. »

John Barrymore

21 Inspiré de l'article de Jean-Claude TREMBLAY, *Bien vieillir*, dans le coffre à outils de la Semaine nationale de la santé mentale 2009, p. 25.



## LA VARIÉTÉ DES ITINÉRAIRES DE VIE

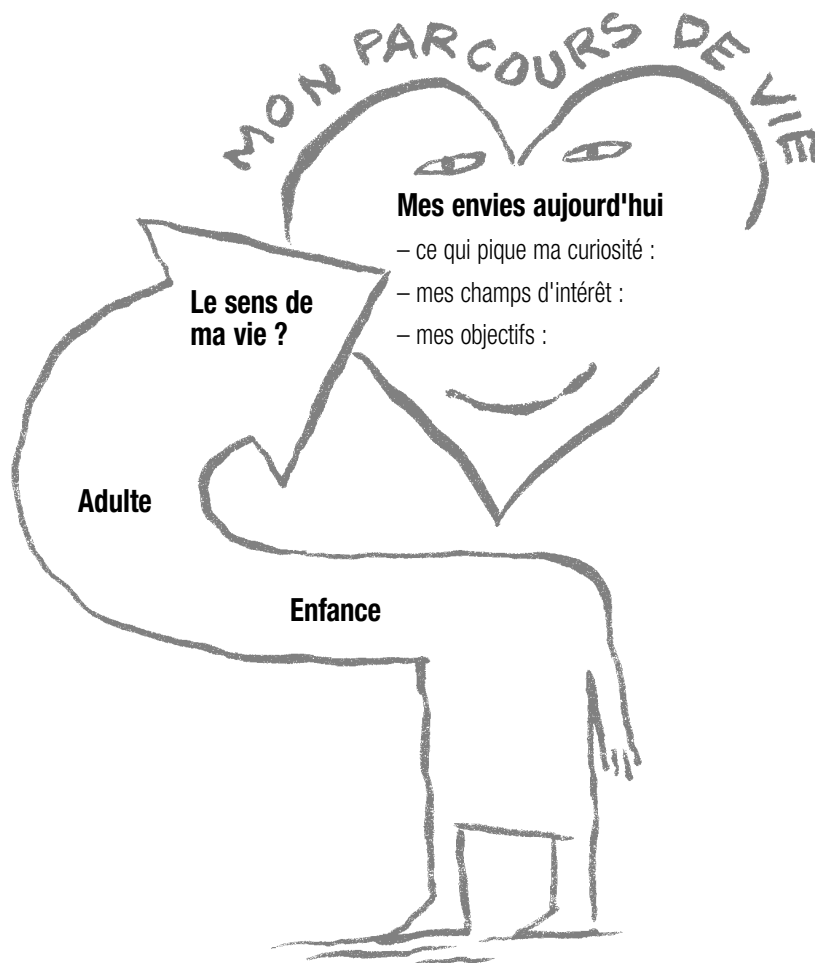
Par Jean-Claude Tremblay

Psychologue

Imaginez que vous avez l'occasion de vous rendre à Paris pour 15 jours. Tous ceux qui vont à Paris ne font pas le même voyage. Tous, par contre, en reviennent généralement satisfaits. Pourtant, ils n'ont pas tous vu les mêmes choses... Le voyage se fait à la manière de chacun, selon ce qui pique sa curiosité, ses champs d'intérêt, ses objectifs. Personne ne changerait son voyage pour celui de sa voisine, parce que chacun veut que son voyage lui ressemble. De même, il est important et précieux de reconnaître l'itinéraire de vie qui nous est propre. Ce qui est dramatique c'est de manquer sa propre vie parce qu'on la compare constamment à celle des autres<sup>22</sup>.

Voyons ce que dit Jean-Claude Tremblay à ce sujet : « Revoir le film de sa vie avec tous ses succès, petits et grands, pour arriver à les accepter et à les intégrer augmente le sentiment de satisfaction et de confiance en soi de même que la capacité de triompher. Plus encore, l'énergie qu'on tire de ce travail donne le goût d'entreprendre et le plaisir de triompher par ses actions et ses succès<sup>23</sup>. »

Dans le parcours de vie suivant, inscrivez les moments importants qui ont jalonné votre vie : **joies, succès, apprentissages résultant de souffrances ou d'échecs vécus, travail, projets, voyages, enfants, famille, amis, etc.** Dans le cœur symbolisant le passage à la retraite, inscrivez **votre état d'esprit actuel et vos envies pour l'avenir.**



Pour informations :  
[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



<sup>22</sup> Extraits de notes prises lors d'une conférence prononcée par Louise NOISEUX, le 21 septembre 1990, lors d'un colloque intitulé « La mort, parlons-en ».

<sup>23</sup> TREMBLAY, Jean-Claude. « Bien vieillir », *Coffre à outils*, Semaine nationale de la santé mentale 2009, p. 25.

## MEDIAGRAPHIE

DUCLOS, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

LAPORTE, Danielle et Lise SÉVIGNY (1993). *Comment développer l'estime de soi de nos enfants*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

ANDRÉ, Christophe (2006). *Imparfaits, libres et heureux*, Paris, Odile Jacob.

LÉVESQUE, Aline (2007). *Mission? Passions!* Québec, Les Éditions Un Monde différent.

LÉVESQUE, Aline (2000). *Guide de l'estime de survie par l'estime de soi*, Québec, Les Éditions Un Monde différent.

PRUD'HOMME, Diane (2008). *Violence entre enfants, casse-tête pour les parents*, Montréal, Les Éditions du remue-ménage.

D'ASPREMONT, Isabelle, Myrna LADOUCEUR et Jean MONBOURQUETTE (2003). *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du soi*, Montréal, Éditions Novalis.

BOILY, Diane (2008). *Estime de soi* [en ligne]. [<http://www.esteem-de-soi.com/>]

Association canadienne pour la santé mentale, Filiale Lac-Saint-Jean (2008). *Plaisirs de vivre jusqu'à 100 ans* (DVD).

*La Jarre Brisée*, tirée du site Web [<http://www.funfou.com/fables/jarre.phtml>].

Inspiré du cadre d'action de l'Association canadienne pour la santé mentale : *La promotion de la santé mentale*.

POLETTI, Rosetta et Barbara DOBBS (1998). *L'Estime de soi : un bien essentiel*, Genève-Bernez, Éditions Jouvence.

ANDRÉ, Christophe (2006). *Imparfaits, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob Éditions.

Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail, 2009.

BRUN, Jean-Pierre, *La reconnaissance au travail*, paru dans les Grands dossiers des Sciences Humaines, n° 12, Automne 2008, Paris, Sciences Humaines Éditions.

DUMOULIN, Lucie et Paule LEBRUN. « Baby-boomers, la retraite s'en vient! », *Réseau – Le magazine de Université du Québec* [en ligne]. [[http://www.uquebec.ca/mag/mag2003\\_01/dossier2003\\_01.html](http://www.uquebec.ca/mag/mag2003_01/dossier2003_01.html)] (hiver 2003)

BÉLANGER, Paul. « Le nouveau pouvoir GRIS », *Réseau – Le magazine de Université du Québec* [en ligne]. [[http://www.uquebec.ca/mag/mag2003\\_01/dossier2003\\_01.html](http://www.uquebec.ca/mag/mag2003_01/dossier2003_01.html)] (hiver 2003)

« L'amitié n'a pas d'âge », *Répertoire des Projets de transmission de différents savoirs auprès des jeunes de 5 à 18 ans* [en ligne]. [[http://www.amitieage.org/documents/cahier\\_projets.pdf](http://www.amitieage.org/documents/cahier_projets.pdf)]

Extraits de notes prises lors d'une conférence prononcée par Louise Noiseux, le 21 septembre 1990, lors d'un colloque intitulé « La mort, parlons-en ».



**RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM  
DIVISION DU QUÉBEC**

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5

Tél. : 514-849-3291 Téléc. : 514-849-8372 Courriel : info@acsm.qc.ca Site Web : www.acsm.qc.ca

**Filiale Bas-du-Fleuve**

315, avenue Rouleau  
Rimouski (Québec) G5L 5V5  
Tél. : 418-723-6416  
Téléc. : 418-721-5811  
Courriel : acsmbf@globetrotter.net  
Site Web : www.acsmbf.com/

**Filiale Côte-Nord**

17, rue de la Baie  
Case postale 323  
Port-Cartier (Québec) G5B 2G9  
Tél. : 418-766-4476  
Téléc. : 418-766-4476  
Courriel : acsmcn@globetrotter.net

**Filiale Saguenay**

371, rue Racine Est  
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8  
Tél. : 418-549-0765  
Téléc. : 418-549-7568  
Courriels : acsmsaguenay@videotron.ca  
acsmpromo@hotmail.com  
Site Web : www.santementale.ca

**Filiale de Montréal**

847, rue ChARRIER, bureau 201  
Montréal (Québec) H2L 1H6  
Tél. : 514-521-4993  
Téléc. : 514-521-3270  
Courriel : acsmmtl@cam.org  
Site Web : www.acsmmontreal.qc.ca

**Filiale Rive-Sud de Montréal**

150, rue Grant, bureau 300  
Longueuil (Québec) J4H 3H6  
Tél. : 450-616-1569  
Courriel : acsmrs@videotron.ca

**Filiale Lac-Saint-Jean**

962, Paradis, CP 214  
Roberval (Québec) G8H 2N6  
Tél. : 418-275-2405  
Téléc. : 418-275-8647  
Courriel : acsmjsj@destination.ca

32

**Filiale Chaudière-Appalaches**

5935, rue Saint-Georges, bureau 110  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
Tél. : 418-835-5920  
Téléc. : 418-835-1850  
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca  
Site Web : www.acsm-ca.qc.ca

**Filiale Haut-Richelieu**

148, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6S6  
Tél. : 450-8346-1386  
Téléc. : 450-346-2075  
Courriel : acsmhr@videotron.ca

**Filiale Sorel/Saint-Joseph/Tracy**

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

**Filiale Québec**

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

Être bien dans sa

tête ça regarde tout le monde

Pour informations :  
www.acsm.qc.ca

