

INTRODUCTION—LES GROS CAILLOUX

Un jour, un vieux professeur de l'Université fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour « passer sa matière ».

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ». De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Masson d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein? ». Tous répondirent : « Oui ».

Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment? ». Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein? ». Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : « Probablement pas! ». « Bien! », répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois, il demanda : « Est-ce que ce pot est plein? ». Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : « Non! ... Bien! », répondit le vieux prof. »

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience? »

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : « Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire ».

« Non », répondit le vieux prof. « Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite ».

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie? » « Votre santé? », « Votre famille? », « Vos ami(e)s? », « Réaliser vos rêves? », « Faire ce que vous aimez? », « Apprendre? », « Défendre une cause? », « Relaxer? », « Prendre le temps...? », « Ou... toute autre chose? »

« Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. » Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : « Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie? » « Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie) ». D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Source : <http://site.iffrance.com/chezdom/Reflexions/Cailloux.html>





Table des matières

SEMAINE ANTISTRESS

Messages du président et du parrain d'honneur	3	Stress, bien-être et productivité au travail	17
Message de votre Association	4	Le stress-lastique	19
Notre organisation	5	Stress en milieu de travail	20
Thème et définitions	6	Comment aider les enfants à composer avec le stress	21
L'exaspéromètre	7	Les enfants aussi peuvent apprivoiser le stress	22
Explication des obstacles à la communication	8	Trucs et astuces pour les parents d'adolescents	23
L'Ennéagramme, un outil de connaissance de soi	10	Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie :	
Le stress relationnel au masculin	11	13 trucs pratiques	24
Choisir le silence	13	Vieillir en santé mentale	25
Comment gérer le stress découlant d'un divorce	14	Bibliographie	27
Retrouvailles	15	Le réseau québécois de l'ACSM	29
Réagir à la surcharge de travail	16	Rapport d'activités et évaluation du matériel	30

REPRODUCTION AUTORISÉE À DES FINS NON COMMERCIALES AVEC MENTION DE LA SOURCE.

TOUTE REPRODUCTION PARTIELLE DOIT ÊTRE FIDÈLE AU TEXTE UTILISÉ.

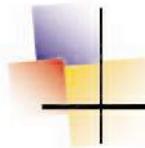
Comité de travail : Monique Boniewski (ACSM-Québec), Carole Chevarie (ACSM-Côte-Nord), Nathalie Dumais (ACSM-Bas-du-Fleuve), Marie-Claire Jean (ACSM-Chaudière-Appalaches), Brigitte Duchesneau (ACSM-Division du Québec)

Coordination et mise en page : Josée Turgeon (ACSM-Division du Québec)

Saisie de textes : Claire Bégin (ACSM-Chaudière-Appalaches), Lynn LeBlanc Bond (ACSM-Côte-Nord)

Un merci tout spécial aux auteurs : Guy Corneau, Gabrielle C. Dubé, Bruno Fortin et Yvan Phaneuf, qui ont contribué au contenu de l'édition 2004 du coffre à outils.





Message du président

L'an dernier, la *Semaine antistress* nous sensibilisait à la nature, aux causes et aux conséquences du stress qui fait partie intégrante de nos vies. Cette année, la *Semaine antistress* nous propose de réfléchir et de dialoguer sur le stress relationnel, c'est-à-dire celui qui se vit dans le cadre de nos relations de couple et familiales, à l'école, au travail et en milieu institutionnel, avec nos amis, et même dans la solitude, en l'absence de relations interpersonnelles.

En effet, vivre c'est être constamment confronté au stress, dès notre naissance jusqu'à notre mort. À l'occasion d'événements heureux ou malheureux, c'est avoir à trouver des solutions accommodantes pour nous-mêmes et pour les autres. Pour bien des personnes, le stress commence au réveil, avec la première tasse de café; il augmente avec les nouvelles du matin, la circulation, la mauvaise humeur du patron ou d'un collègue; il se poursuit à l'occasion d'un rendez-vous manqué, d'un dîner expéditif fait d'aliments sans valeur nutritive et ainsi de suite.

Autrefois, nos ancêtres avaient à affronter des situations stressantes et menaçantes pour leur vie. De nos jours, nos vies sont généralement moins directement menacées; par contre, le rythme de la vie moderne multiplie les occasions de stress qui sont plus menaçantes pour notre productivité, pour notre santé psychologique et sociale et, à la limite, pour notre santé physique. Le *Canadian Institute of Stress* estimait, en 1985, que les coûts reliés au stress au Canada représentaient environ 1,5 milliards, alors que ces coûts connaîtraient une croissance annuelle d'environ 16%. On affirme même que les troubles psychologiques et sociaux reliés au stress sont en voie de devenir les problèmes de santé mentale les plus importants au pays. Le mauvais stress est le principal agent qui affecterait le rendement au travail. Au plan médical, 75% des maladies cardiaques seraient reliées au stress, alors que 60% des visites chez le médecin seraient occasionnées par des problèmes de stress.

Voilà autant de raisons qui devraient nous inciter à réfléchir et à dialoguer sur les facteurs relationnels qui influencent nos vies et nos comportements! Voilà autant de raisons qui devraient nous stimuler à rechercher, pour nous-mêmes et ceux qui nous entourent, les solutions les plus susceptibles de nous aider à bien gérer et à bien maîtriser nos stress!

Jacques Couillard

Président

Association canadienne pour la santé mentale—Division du Québec

SEMAINE ANTISTRESS

Message du parrain d'honneur

Le stress joue un rôle important dans nos vies. Parfois, il passe inaperçu ou il se fait discret, se contentant d'un second rôle. Mais trop souvent il prend de plus en plus de place au point de vouloir occuper toute la scène. Dans ces moments, il est essentiel de pouvoir lui donner la réplique et de lui indiquer la sortie. La *Semaine antistress* nous rappelle l'importance d'écouter notre stress afin de mieux le reconnaître et ainsi le maîtriser.

Le stress prend bien des visages et il peut être difficile de l'identifier sous le masque de la performance, de l'urgence ou de l'inquiétude. Il n'en tient toutefois qu'à nous pour transformer les petits irritants de la vie quotidienne en expériences positives... Nous avons le pouvoir d'adopter une attitude constructive en situation stressante. Il suffit d'y penser! De mon côté, j'ai appris à utiliser le trac pour stimuler ma créativité et m'aider à donner le meilleur de moi-même. Et j'y travaille toujours!

Ne laissons pas le stress prendre le contrôle de nos vies : agissons! Le coffre à outils constitue d'ailleurs un premier pas en ce sens. Consultez-le : vous y trouverez une multitude de ressources et de conseils qui vous aideront à jouer un rôle de premier plan dans votre relation avec le stress...

Faire du stress notre allié?

Voilà le défi que la *Semaine antistress* nous invite à relever!

Mario Saint-Amand

Parrain d'honneur



Message de votre Association

C'est avec plaisir que je profite de l'occasion que me fournit *La Semaine nationale de la santé mentale 2004* pour m'adresser directement à chacun de vous. Pour la deuxième année consécutive et à juste titre, le stress est au cœur de nos préoccupations pour cette semaine de promotion de saines habitudes de vie.

Ce mal sournois n'épargne personne. Ses méfaits peuvent être considérables notamment sur notre santé comme dans nos relations interpersonnelles. C'est pourquoi il donne le ton à cette semaine thématique qui prend le nom de *Semaine antistress*. Je vous invite à prendre davantage conscience de cette réalité qu'est le « stress relationnel » : comment il est vécu, ses impacts dans nos vies, comment nous pouvons mieux composer avec cet état que chacun d'entre nous est susceptible de rencontrer à un moment ou un autre dans sa vie.

Une équipe spéciale des travailleurs de l'ACSM s'est penchée sur cette thématique afin de vous préparer de l'information ainsi que des outils appropriés qui sont mis à votre disposition dans le présent Coffre à outils dont l'objectif est de vous informer et de vous outiller un peu plus pour faire face à cette réalité du « stress relationnel ».

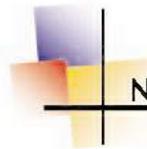
Je vous incite donc, chers partenaires, membres et collaborateurs de la région Chaudière-Appalaches, à lire le présent *Coffre à outils*, à l'utiliser pour vous-même et dans vos milieux respectifs.

Comme notre qualité de vie repose aussi sur la qualité de nos relations avec autrui, voilà une excellente occasion de réfléchir et de partager ensemble sur les moyens de mieux gérer nos relations interpersonnelles.

Gaston Gosselin t.s.

Président du conseil d'administration
Association canadienne pour la santé mentale—Chaudière-Appalaches





Notre organisation

SEMAINE ANTISTRESS

Notre mission

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) 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.

Notre histoire

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires et bénévoles au Canada. Elle compte douze organismes provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays. Au Québec, l'ACSM est présente depuis 1955; en Chaudière-Appalaches, elle est incorporée depuis 1990. La Division du Québec de l'ACSM regroupe :

Nos principes directeurs

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

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

Nos valeurs

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

Les services offerts par l'ACSM

L'ACSM offre à la collectivité québécoise de nombreux programmes et activités élaborés en réponse aux besoins du milieu. Ces programmes et activités visent à améliorer le bien-être des individus et à prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale. Ils s'adressent à toutes les clientèles : enfance, jeunesse, familles, adultes, couples, personnes âgées. De plus, des activités en lien avec la santé mentale au travail sont offertes dans certaines régions.

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

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

Cette année, dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, l'ACSM présente la deuxième édition québécoise de *la Semaine antistress*.

Nos objectifs

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





Notre thématique : Le Stress

Selon ACNielsen (2000), plus de 40% de Québécois déclarent souffrir de stress plusieurs fois par semaine. Les maladies reliées au stress sont en voie de devenir le problème de santé mentale le plus important au pays. Il est urgent d'agir, car les coûts humains, sociaux et économiques sont considérables.

Au Québec, on estime que ces problèmes entraînent des coûts directs et indirects représentant 20% de la masse salariale d'une organisation et près de 4 milliards de dollars annuellement. Par ailleurs, on évalue à plus de 3 millions de journées où l'activité de travail des Québécois et des Québécoises est réduite pour ces mêmes raisons. (Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations, Université Laval).

Du début du jour jusqu'au coucher du soleil, nous entrons en relation avec diverses personnes qui font partie soit de notre famille, de notre milieu de travail ou encore de nos amis. Les contacts que nous avons quotidiennement avec ces personnes génèrent tous, à différents niveaux, du stress. Contrairement à la croyance populaire, les agents stresseurs ne sont pas toujours négatifs. Dans certaines occasions heureuses, naissance, mariage, promotion, etc., nous vivons une forme positive de stress.

Que le stress soit négatif ou positif, il nous agresse et a des effets qui peuvent être nuisibles pour notre santé physique et mentale. Prenons le temps de prendre soin de nous, de relaxer et d'apprendre à le gérer.

Définitions :

Santé mentale :

L'Association canadienne pour la santé mentale définit la santé mentale comme : un équilibre entre tous les aspects de notre vie : social, physique, spirituel, économique et mental.*

La santé mentale est donc la façon dont une personne pense, se sent et agit dans toutes les sphères de sa vie. Elle reflète la perception qu'une personne a

d'elle-même, des autres et de son existence. La santé mentale a une influence sur la vision que nous avons de la vie et sur la manière de relever les défis et de résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés. Chaque jour, nous faisons face à des événements qui mettent à rude épreuve notre santé mentale. Nous sommes généralement en mesure de les maîtriser, mais parfois la difficulté est telle que notre équilibre s'en trouve affecté. Toutefois, quel que soit le problème, il est possible de prendre des moyens pour améliorer notre bien-être psychologique.

Stress :

Il existe plusieurs définitions du stress. Nous vous proposons celle de Lazarus et Folkman qui nous permet de bien comprendre le phénomène.

Lazarus et Folkman définissent le stress comme « la façon menaçante dont la personne perçoit l'événement et la signification que l'individu donne aux éléments de l'environnement ». Cette définition explique pourquoi, devant certains agents stresseurs, des individus se sentent stimulés et performant mieux alors que d'autres figent ou se désistent.

Les gens associent souvent le stress à des situations ou des événements qui les mettent sous pression. En fait, dans le langage de tous les jours, le stress est perçu comme un élément négatif alors qu'il n'est qu'une composante de la vie. Malgré tout, il est possible de comprendre que certains états de stress sont pénibles à supporter, alors que d'autres permettent de se sentir en vie comme par exemple « tomber en amour ». Puisque le stress est inhérent à l'existence, ce qu'il faut c'est l'appivoiser. Pour ce faire, chacun doit apprendre à se connaître afin de pouvoir cerner les sources de stress qu'il peut supporter de celles qu'il ne peut pas supporter. Il doit ensuite viser à réduire les stresseurs inutiles et dans certaines situations trouver des moyens afin d'augmenter sa résistance au stress.

* Association canadienne pour la santé mentale-Bureau national. *La santé mentale, c'est pour la vie*, Toronto, 1993





Mise en situation :

Imagine une personne qui est en colère contre toi pour une raison quelconque. Elle t'aborde brusquement et elle s'adresse à toi sur un ton de reproches et d'accusations disqualifiant à ton égard.

Encerle les numéros qui représentent le mieux tes réactions potentielles dans une telle situation.

1	Je la laisse exprimer ses émotions, je l'écoute, je me tais, je suis présent et attentif.
2	J'essaie de ne pas interpréter ce qui ne va pas chez elle ou de le rassurer faussement.
3	Je l'invite à mettre en mots, non pas ce qui s'est passé, mais ce qui est remonté et se vit au présent chez elle.
4	Je lui reflète son émotion, par exemple : « je remarque que tu es très en colère et ça me désole de te voir ainsi ».
5	Je renonce à me laisser entraîner dans le réactionnel et à tomber dans le registre des reproches, des accusations et des culpabilisations.
6	Je fais comme si je n'entendais rien et je quitte les lieux pour ne plus l'entendre.
7	Je lui adresse des reproches en la tenant responsable de la situation et je lui dis d'aller se faire consoler ailleurs.
8	Je la traite d'imbécile, de niaiseuse et je lui dis d'aller se faire « foutre ».
9	Je me mets à crier après elle en l'injuriant et je la menace de lui casser les deux jambes si elle ne se la ferme pas.
10	Je lui donne une gifle retentissante au visage pour lui montrer qui a le pouvoir entre les deux.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

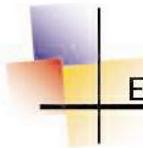
Si tu as encerclé les réponses entre :

DANS UNE OPTIQUE DE PRÉVENTION



1 et 5	Quand ce qui te vient de l'autre n'est pas bon, tu t'exprimes honnêtement et sincèrement pour lui permettre de mieux te situer et toi-même te respecter. Ton intention ne vise pas à punir ou à mettre l'autre en difficulté. Tu es clair dans tes propos et suffisamment conscient pour te rappeler que les autres ne sont pas responsables de tes émotions mais qu'ils sont des occasions pour t'en faire vivre. Tu as le droit de refuser ce qui vient de l'autre, non pas pour t'opposer, mais pour te différencier et te protéger d'une trop grande emprise. Lorsque qu'une (sic) relation est saine, elle peut se transformer en lien suffisamment solide pour résister aux malentendus et ainsi permettre une évolution bénéfique pour les parties en présence. Une relation saine suppose un changement possible, une alternance envisageable dans la position d'influence occupée par chacun des protagonistes.
6 et 7	Danger! Ce type d'expression brise la relation et les enjeux sont multiples. Il produit des conséquences dans différentes sphères de ta vie. Il engendre de l'anxiété, du doute, du rejet, de l'épuisement. Tu te sens attaqué et tu veux te défendre. Ton émotion contient une part irrationnelle, tu crains la submersion, la perte de contrôle ou la remontée de l'insupportable. Tu t'es laissé entraîner dans le réactionnel car tu oublies que tu n'es pas responsable de l'émotion de l'autre.
8 et 10	La colère exprimée sur cette échelle est destructrice et la relation est encombrée de déchets relationnels dus à tes échanges précédents. Elle envenime la situation, pollue, contamine ton environnement et laisse des traces indélébiles en toi et chez les autres. Nous t'invitons à ne pas entretenir le négatif du réactionnel, il est néfaste pour ta santé et te dévitalise au lieu de te vivifier. Garder ta dignité, c'est essentiellement ne pas offenser ta vie et celle des autres dans tes actions quotidiennes.





Le message boudeur : Les lettres du mot message se tournent le dos.

Faire l'indifférent, se replier sur soi, « bouder » peut correspondre à de la violence psychologique. Se sentant blessé ou insulté, le boudeur a peur de perdre son pouvoir sur lui-même et essaie, souvent inconsciemment, d'avoir du pouvoir sur l'autre. Pour se défaire de ce comportement, il faut tout d'abord en prendre conscience, accepter de dire ses sentiments et faire l'effort de changer d'attitude.

Le message imprécis : Les lettres du mot message sont mélangées et il est très difficile de le comprendre.

Même si le message semble clair pour nous, la perception de notre interlocuteur peut être complètement différente. La vérification de part et d'autre est importante pour éviter des situations de frustration, d'attentes inutiles, etc.

Le message défensif : Les lettres du mot message se cachent derrière un mur.

Lorsqu'on est sur la défensive, tout ce que dit l'autre peut se retourner contre lui ou contre soi. Être sur la défensive peut amener les reproches, le jugement, le refoulement, l'autopunition, etc., qui causent la perte d'estime de soi chez l'un et chez l'autre : nous sommes alors en réaction plutôt qu'en action. La prise de conscience de cet état de fait et l'expression de ses sentiments aident à se défaire de cette attitude.

Le message supérieur : Le mot message est tellement gros qu'il dépasse l'espace prévu.

Avoir une attitude de supériorité, que ce soit comme émetteur ou récepteur, va se traduire, inconsciemment, par un non verbal exprimant le mépris. Cette attitude ne laisse pas de place à l'autre qui se sent automatiquement rabaissé. Ce dernier adoptera en réponse, de façon consciente ou non, tous les autres obstacles à la communication. Après avoir pris conscience de cette attitude, on parvient à se défaire de cet obstacle par la bonne volonté et l'expression de ses sentiments.

Le message double : Les lettres du mot message sont doublées.

Le non verbal (gestes, ton de la voix, expression du visage) de la personne contredit le sens des paroles qu'elle prononce. Ainsi, elle peut dire: « Je ne suis pas fâchée! » d'un ton très agressif ou « Je suis contente! » alors que tout son corps dit qu'elle est déçue. C'est tout d'abord la prise de conscience des sentiments, souvent amenée par le reflet de ce que l'interlocuteur voit, qui va aider une personne à se défaire de cet obstacle.

Le message indirect : Les lettres tournent en rond.

La personne prend des moyens détournés pour exprimer ce qu'elle veut dire. Au lieu de faire une demande claire, elle peut, par exemple, faire parler les objets qui l'entourent ou faire ce qu'on appelle des « pointes », ce qui rend les interlocuteurs inconfortables et sur la défensive. Faire une demande claire, formuler son message en « je », mettre en place des limites claires et précises vont permettre une meilleure communication et des relations plus harmonieuses.

Trop de messages à la fois : Le mot message est écrit plusieurs fois.

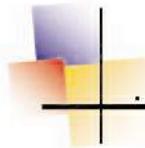
Notre mémoire ne peut retenir qu'une partie de ce qui est dit. Il est important d'accompagner un message comportant plusieurs éléments d'une aide visuelle sinon on aura tendance à reprocher à l'autre de ne pas avoir compris, ce qui peut le mettre sur la défensive.

On peut aussi rencontrer des personnes qui parlent continuellement. Comme elles n'ont pas été écoutées, elles n'écoutent pas et on a tendance à ne pas les écouter et même à les rejeter. Encore là, c'est la prise de conscience qui va favoriser le changement en amenant une meilleure écoute de soi et de l'autre.

Le message non dit : Le mot message est absent de la case.

Un des plus grands obstacles à la communication est de penser que l'autre va deviner ses sentiments, ses besoins, ses opinions ainsi que ses secrets et ses tabous concernant divers sujets ou personnes. Ces « non dit », causés par la peur, la non-affirmation, le manque de confiance en soi, empoisonnent la relation avec l'autre et briment la communication. Apprendre à exprimer ses sen-





...Explication des obstacles à la communication

timents et se mettre véritablement à l'écoute de l'autre sont nécessaires pour développer l'affirmation et la confiance en soi.

Il faut faire la différence entre le non dit, le silence du boudeur qui cherche à avoir du pouvoir et le silence qui facilite l'écoute.

Le message moqueur : Toutes les lettres ont le sourire exagéré.

L'humour est important pour dédramatiser les événements de la vie quotidienne. Cependant, la taquinerie se transforme trop souvent en moquerie qui ridiculise l'autre et qui abaisse son image de soi. Celui-ci peut alors utiliser le même moyen pour se venger et avoir l'illusion de remonter son estime. Il s'installe alors un cercle vicieux de violence psychologique qui peut aller loin. Encore une fois, prendre conscience de la situation et exprimer ses sentiments peuvent enrayer à la source cet obstacle trop souvent utilisé.

Le message victime : Toutes les lettres pleurent.

Bien qu'il soit important d'exprimer notre peine par les larmes, il faut faire attention de ne pas glisser vers un comportement de victime. Celui-ci se différencie par le sentiment de culpabilité qu'on donne à l'autre, la non responsabilité de ses actes et la manipulation. Une victime cherche un sauveur ou un persécuteur et dès que l'autre entre dans un de ces rôles, l'estime de soi est faussée. Pour s'en sortir, il faut tout d'abord prendre conscience de nos agissements et poser nos limites d'une manière saine.

Le message inférieur : Le mot message est tout petit et ne prend pas de place.

Avoir une estime de soi négative nous amène à utiliser tous les obstacles à la communication, ce qui va affecter toutes nos relations avec les autres. Pour acquérir une estime de soi positive, il est important de reconnaître qu'on est une personne unique, avec ses forces et ses limites, capable d'avoir et d'exprimer des besoins, des sentiments, des opinions et des goûts. Dans ce cas, il faut changer la façon de communiquer avec soi-même.

Le message interprétatif : Les lettres du mot message sont déformées.

Tout ce qu'on exprime, que ce soit au niveau verbal, non verbal ou symbolique, est sujet à interprétation. Un message banal peut être transformé en insulte par l'autre; on peut penser qu'une personne est fâchée lorsqu'elle s'affirme un peu fort. On peut alors utiliser n'importe lequel des obstacles à la communication en réaction à une parole maladroite. La vérification du message, l'expression et l'écoute des sentiments sont nécessaires pour changer cette mauvaise façon de faire.

Comme vous le voyez, la prise de conscience de notre manière d'émettre et de recevoir un message permet d'apporter des changements afin de mieux communiquer. Pour y parvenir, ça demande un effort constant et beaucoup d'humilité de notre part. Voici quelques livres de référence pour en savoir plus sur la façon de communiquer efficacement.

Bonne communication!

Bibliographie

- GORDON, Thomas, (1977). *Parents efficaces*, Éditions Le Jour, Montréal. 445 pages.
- SALOMÉ, Jacques et GALLANT, Sylvie. (1990), *Si je m'écoutais je m'entendrais*, Éditions de l'Homme, Montréal. 336 pages.
- PORTELANCE, Colette. (1994) *La communication authentique*, Éditions du Cram, Montréal. 220 pages.





Qui suis-je? Comment se fait-il que je me retrouve très souvent les pieds dans les mêmes plats? Des situations, des gens me stressent alors qu'ils n'ont aucun impact sur certaines personnes qui m'entourent, pourquoi? Comment se fait-il que la relation semble couler de source avec Amélie alors que malgré toute ma bonne volonté, je n'arrive pas à comprendre les réactions de Julie?

Le modèle de l'Ennéagramme peut apporter des pistes de réponses fort utiles à ces questions. Les premiers écrits décrivant les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme sont apparus au cours des années 70 et depuis, le modèle est enseigné à la grandeur de la planète et utilisé dans tous les domaines qui touchent la communication et les relations entre les humains : relation d'aide, enseignement, croissance personnelle, gestion des ressources humaines, consolidation d'équipe, intervention psychosociale, etc...

L'Ennéagramme est extraordinairement efficace et universel. La description des neuf types de personnalité est si précise et si profonde que les participants aux formations n'en reviennent tout simplement pas de se reconnaître avec autant d'acuité. L'Ennéagramme permet d'identifier les aspects suivants de la personnalité : la peur fondamentale et le désir fondamental qui en émerge, le centre d'intelligence principal et le centre réprimé, les pièges, la fixation, le mécanisme de défense, etc... En fait, il met à jour des dimensions de nous-mêmes qui étaient cachées et « il rend le voyage sur le chemin de la connaissance de soi plus sûr ». (Riso, 2001)

Voici quelques caractéristiques des 9 types. Les personnes du type :

UN ont *besoin d'être parfaits et d'éviter la colère*. Elles ont des standards élevés, sont ordonnées, perfectionnistes, punitives pour eux-mêmes et pour les autres.

DEUX ont *besoin d'être nécessaires et évitent de reconnaître qu'elles ont des besoins*. Elles couvent les gens, sont généreuses, possessives, chaleureuses et parfois manipulatrices.

TROIS ont *besoin de réussir et par conséquent elles fuient l'échec*. Elles sont compétitives, soucieuses de leur image de marque, performantes, sûres d'elles-mêmes et vindicatives.

QUATRE ont *besoin d'être spéciales et fuient la banalité*. Elles sont individualistes, intuitives, repliées sur elles-mêmes, sensibles, nostalgiques et dépressives.

CINQ ont *besoin de comprendre et ils évitent les sentiments*. Elles sont perspicaces, provocatrices, connaisseur, analytiques, observatrices et socialement distantes.

SIX ont *besoin de sécurité et d'appartenance, elles fuient la déviation*. Elles sont attachantes, intuitives, loyales, prudentes, anxieuses, dévouées et parfois méfiantes.

SEPT ont *besoin d'éviter la souffrance et elles aiment le plaisir*. Elles sont impulsives, spontanées, actives, joyeuses, curieuses, enthousiastes et excessives.

HUIT ont *besoin de s'opposer et se refusent à la faiblesse*. Elles ont confiance en elles, sont combatives, énergiques, protectrices, puissantes, catégoriques, contrôlantes et sans pitié.

NEUF ont *besoin d'éviter, les conflits en particulier*. Elles sont pacifiques, rassurantes, retenues, humbles, accommodantes, effacées, compréhensives et parfois négligentes.

La découverte de notre type de personnalité est loin d'être une fin en soi, ce n'est que le début du travail sur soi. Certains diront que l'Ennéagramme met les gens dans des boîtes. Au contraire, il nous montre dans quelle boîte nous sommes pris et nous indique des chemins vers la sortie. Sortir de la boîte de la personnalité, du connu n'est cependant pas toujours facile. Mais comme dit Riso (2001) : « L'Ennéagramme est d'une grande importance parce que nous libérer des conflits et des névroses serait chose pratiquement impossible sans la connaissance de soi. »





Qu'est-ce que le stress relationnel et a-t-il une couleur masculine?

Le stress est défini par le dictionnaire Larousse de psychologie comme; « l'état de déséquilibre dans lequel se retrouve un organisme menacé par un agent extérieur. » p.263. Donc le stress est un état de tension physique et psychique (combinaison de mon monde affectif et de mon système nerveux). Cet état de stress est ressenti par un individu, face à un événement, une situation ou une personne qui lui est alors perçue comme étant menaçante pour lui.

Il est bien connu par tous, à quel point les relations peuvent justement nous confronter à des situations nous semblant menaçantes pour notre bien-être, ce qui peut causer des états de stress, de peu à très intenses. Mais de quoi exactement est alors constitué ce stress relationnel? Il devient important de clarifier ce point, car il est facile de mettre nos malaises sur le compte du stress, sans savoir exactement ce qu'il comporte. Et plus dommageable encore, perdre ainsi son pouvoir sur son bien-être et sur sa santé mentale. Comme si dire, « c'est le stress », réglait tout. En fait la relation me devient stressante quand?

Bien, la relation devient stressante lorsque l'autre, par ses actions et ses paroles, me déclenche des émotions désagréables telles que de la peine, de la colère, mais surtout ici de la peur, de l'insécurité. Je pense par exemple à un des deux conjoints qui ne respecte pas le budget ou les moyens financiers du couple et que l'autre vit de la colère, du non-respect et de l'insécurité financière par rapport à cela. Je pense aussi par exemple lorsque l'un des deux conjoints décide de participer à une activité en dehors de la relation et que cela déclenche de la peine, de la colère, de l'abandon, de la non importance et de l'insécurité affective à l'autre. Je pense aussi par exemple lorsqu'un des deux conjoints exprime à l'autre un malaise par rapport à leur sexualité, une peine par rapport à une parole dite ou une colère concernant une omission importante dans la relation, ce qui fera aussi vivre à l'autre des émotions désagréables.

Ce phénomène qui est un processus relationnel normal appelé « la communication dans la relation affective », ne doit pas être évité, car c'est ce qui crée la relation par les échanges du vécu entre deux personnes. Sans cet échange, c'est éteindre la vie en soi et éteindre ainsi la vie dans la relation. Tenter de

contrôler ce phénomène engendrera d'autres problématiques relationnelles telles que de diminuer les sentiments amoureux, parfois jusqu'à ne plus ressentir rien pour l'autre, ou créer d'interminables conflits. Avoir des émotions dans la relation est donc normal et constitue justement la différence entre une relation vivante ou éteinte. Comme le dit si bien Colette Portelance dans son livre *Aimer sans perdre sa liberté*, « la relation amoureuse naît de l'expression des émotions agréables entre deux personnes et meurt du silence des émotions désagréables. »

Le stress est lié en fait à ma réponse à l'autre, à mes réactions, à ce que je ferai des émotions que je ressens dans la relation affective. Là se situe mon pouvoir et ma responsabilité face à ma santé mentale. Il est souvent tentant de dire à l'autre; « tu me fais vivre du stress », mais je tiens à redire, que d'empêcher qu'il y ait des émotions dans la relation, c'est comme vouloir empêcher la terre de tourner. Je risque de me rendre malade de stress à vouloir faire cela. Car, plus je tente de me battre contre mes émotions, plus je tente de les refouler, de les refuser, plus j'aurai de stress, et plus je risque soit une implosion (problème physique, déprime) ou une explosion (agression verbale ou physique). Les émotions ça ne sort pas par les pieds comme j'aime à le mentionner.

Prévenir le stress relationnel, c'est apprendre à entendre, à accueillir, à gérer et à exprimer ses émotions ressenties dans la relation, dans le but d'apprendre à les exprimer d'une façon responsable, en fonction de mes besoins affectifs, et là s'arrête le stress!

Maintenant que dire concernant le stress au masculin? En tant qu'homme, comment puis-je être particulièrement sujet à ce stress relationnel? Comme je le démontre dans *Les Masques des hommes*, l'homme est soumis dès son jeune âge au conditionnement du silence des émotions et à la performance pour tenter de régler ses difficultés relationnelles et pour conserver sa virilité. Ceci n'est pas un blâme, mais un constat. Ce qui explique pourquoi en tant qu'homme, nous risquons de demeurer aux prises avec nos émotions et à chercher à faire quelque chose pour fuir justement notre ressenti plutôt qu'à entendre, entendre l'autre et entendre ce que cela me fait vivre. Ne sachant ainsi donc pas très bien quoi faire avec nos émotions, nous risquons de rester pris avec ce que nous ressentons, ce qui engendrera notre stress. Par le désir alors de contrôler, de fuir, de plaire, nous n'écoutons ce que nous vivons et



...Le stress relationnel au masculin

nous ne pouvons voir à la satisfaction efficace de nos besoins affectifs et de notre bonheur. Voilà qui ajoutera encore plus de stress à chaque situation émotive.

Je vais vous donner pour terminer l'exemple de Robert et de Sylvain. Un jour Robert est arrivé en consultation enragé, il était blessé du fait que sa conjointe ne l'avait pas embrassé lors de son retour de voyage d'affaires. Il s'est tu sur ses émotions et est demeuré deux semaines en colère. C'est ainsi qu'il se retrouva pris dans cette tension qui se transforma en un stress physique et psychologique qui aurait été facilement évité par l'accueil et l'expression responsable de sa peine, de sa colère et de son besoin. Sylvain, pour sa part, réalisa un jour qu'il était de plus en plus amoureux de la femme avec qui il sortait. Ce qui lui fit peur. Il avait peur dans cet attachement de souffrir que ce ne soit pas réciproque, ce qui le rendit très nerveux, tendu, stressé. Suite à notre rencontre, plutôt que de fuir cette relation comme il faisait toujours et de se taire sur son vécu, il décida plutôt d'en parler à sa copine, dans le but de répondre à son besoin de se sécuriser. Ce qui arrêta automatiquement son stress relationnel. C'est ainsi qu'il retrouve son pouvoir à prendre en main son stress relationnel et récupérer son bien-être.

Prévenir le stress relationnel masculin, c'est « devenir un homme vrai plutôt qu'être un vrai homme » en apprenant à accueillir et à écouter ses émotions, dans le but de répondre de plus en plus adéquatement à ses besoins affectifs.

Voyons maintenant comment cultiver notre jardin relationnel

Il s'agit bien sûr de cultiver toutes sortes d'amitié. Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimé et acceptons l'aide d'autrui. Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive. Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages que nous. Confions-nous à des gens de confiance. Méfions-nous des personnes ou des situations qui empoisonnent notre existence et revendiquons notre place.

Bruno Fortin, psychologue



Choisir le silence

Plus personne ne remet en question l'importance de la communication à l'intérieur du couple. Par ailleurs, nous oublions souvent que le silence est une partie inhérente à celle-ci. En fait, le silence est utile, il nous permet de penser, de ressentir et d'évaluer ce que nous désirons partager. Il permet aussi de laisser une place à l'autre. Alors, comment et quand devons-nous choisir le silence ?

Vérifier ses motifs et évaluer l'importance de l'information

Premièrement, recherchons les motifs qui nous poussent à nous exprimer. Cette attitude nous permettra de discerner ce que nous devrions dire de ce que nous devrions taire. Ensuite, questionnons l'importance de ce que nous voulons dire. Il arrive parfois que nous noyions la communication véritable par un flot de paroles sans importance qui ne servent qu'à faire du bruit.

Choisir le bon moment

Certaines choses doivent être dites mais ne sont pas urgentes et risquent de ne pas être entendues si nous parlons alors que notre partenaire est affairé à autre chose. De même, si l'autre est préoccupé, fatigué ou tendu peut-être n'aurons nous pas la communication désirée. Il est donc utile d'apprendre à différer par moment ce que l'on a à dire.

Questionner les conséquences de l'information

Après avoir évalué nos motifs et l'importance de ce que nous voulons dire, nous devons questionner les conséquences de ce que l'on veut dire. On peut, par exemple, questionner les conséquences de certains aveux portant sur nos relations passées. Il arrive parfois que nous ayons commis certaines erreurs que nous ne referions plus et qui risquent de semer le doute chez notre partenaire. Est-ce que les aveux que nous avons à faire risquent d'avoir des conséquences néfastes sur la relation ? C'est la question que nous devrions nous poser.

Accepter que chaque relation ait sa part d'ombre et sa part de lumière

Chaque être humain possède son jardin secret. Être en relation ne sous-entend pas se défaire de cette partie intime qui est propre. Par ailleurs, certains silences peuvent être nuisibles, comme ceux qui consistent à taire ses attentes, à ne pas parler de ses projets en commun, de la gestion des conflits et des problèmes, de l'éducation des enfants, du partage des tâches, des finances, du cloisonnement entre la vie de couple et la vie de famille et de la définition de l'espace et de l'autonomie de chacun.

En conclusion, il faut savoir peser ses mots en évitant les pièges du trop dire, en cultivant les bons silences et en sachant se taire, par moments, pour mieux dire. « *Entre l'omission, la dissimulation et le tout-dire, l'équilibre reste à trouver.* »

Adapté et tiré de : *Quand le silence est d'amour* de Flavia Accor

Communiquer suppose aussi
des silences, non pour se taire,
mais pour laisser un espace à la
rencontre des mots.

Jacques Salomé



Comment gérer le stress découlant d'un divorce

Le divorce est une épreuve que plusieurs personnes ont à traverser. Comment se sortir du tourbillon d'émotions que nous fait vivre une telle situation? Pour vous aider vous retrouverez dans ce texte quelques exercices de réflexion qui touchent le corps, l'esprit, les idées et les désirs, le travail, l'amour et l'affection, et les loisirs.

Prendre soin de son corps, c'est crucial. Car sa condition physique a des répercussions sur les autres sphères. Il est recommandé de faire un bilan des activités favorables et défavorables pour sa santé. On peut ensuite établir un plan de redressement en déterminant le type d'activités qui convienne à chacun, le moment et l'endroit pour les exercer.

S'occuper de son esprit, c'est primordial. Une fois la santé physique améliorée, on est maintenant plus disponible pour s'occuper de son esprit. Afin de maintenir une ligne directrice dans la façon de gérer sa vie, papier et crayon en main, il est pertinent de faire une liste de ses valeurs et de ses priorités en les classant par ordre d'importance.

Transformer ses idées et ses désirs, c'est vital. Il est vital de penser à la façon dont on peut transformer ses idées et ses désirs en action. Par exemple, on peut penser à un problème avec lequel on est confronté et écrire un court résumé. On peut ensuite se poser les questions suivantes et inscrire ses réponses. Quelle est ma part de responsabilité dans ce conflit? Comment mon ex-partenaire contribue-t-il à alimenter ma difficulté? Comment voudrais-je que le conflit se résolve en accord avec mes valeurs? Quelles actions puis-je faire afin d'améliorer ma situation?

Être satisfait de son travail, c'est incontournable. Le travail est parfois source de plaisir, de sécurité financière et de réalisation de soi, mais il peut aussi être source de déplaisir, d'insécurité et de tension. Dans cet esprit, il est souhaitable d'être conscient des éléments satisfaisants et insatisfaisants. On peut ensuite s'interroger sur les éléments à conserver pour préserver ce qui est déjà satisfaisant au travail. Puis sur les attitudes, les pensées, les émotions et les comportements qui peuvent être améliorés, cela en fonction des limites réelles imposées par le milieu.

Obtenir amour et affection, c'est fondamental. Les trois principales sources d'amour et d'affection sont les ami(e)s, la famille d'origine et le nouveau partenaire. À la suite du divorce, il est normal que les réseaux social et familial subissent des

changements. Il est ainsi pertinent d'évaluer avec qui on désire entretenir une relation amicale et le type d'activités à partager avec chacun(e). Par ailleurs, pour les personnes qui n'ont pas la chance d'avoir des relations de soutien avec leur famille d'origine, on recommande de garder sa vie privée et de prendre ses distances face aux critiques ou aux injures faites à son égard et envers son « ex ». Enfin, une bonne façon de réussir une nouvelle vie de couple est de :

1. Prendre le temps de gérer ses sentiments d'insécurité et de solitude afin d'éviter d'entreprendre une relation avec la première personne venue;
2. Déterminer le type de partenaire que l'on recherche;
3. Prendre le temps de connaître l'autre;
4. Identifier les comportements désagréables qui pourraient ressembler à ceux de son « ex ». Il est de plus souhaitable d'être très attentif à la réaction de ses enfants face à sa nouvelle relation amoureuse. Les enfants peuvent être jaloux et avoir peur que leurs parents ne les délaissent. Ou encore, ils peuvent craindre que le nouveau partenaire veuille remplacer le parent plus absent.

Avoir des loisirs, c'est essentiel. Les activités de loisir permettent de se changer les idées et de refaire le plein d'énergie. S'il est difficile de savoir ce qu'on aime réellement, on peut se référer aux sensations de plaisir que l'on ressentait pendant son enfance... là où le plaisir était spontané, simple et rafraîchissant. On recommande également d'inscrire les périodes de loisir dans son agenda afin de rester fidèle à son engagement. Avec une bonne dose de confiance, de discipline et d'efforts, on arrive toujours à ses fins. Et les enfants en ressentent les bénéfices.

Il est recommandé de dresser un bilan des éléments satisfaisants et insatisfaisants dans les six sphères de sa vie : son corps, son esprit, ses idées et ses désirs, son travail, l'amour et l'affection et enfin, ses loisirs. À la suite de cet exercice, il est plus facile de savoir ce que l'on veut améliorer ou changer. Il n'existe pas de solutions miracles pour bien gérer son divorce, il faut parfois faire l'essai de quelques stratégies avant de trouver la façon qui convienne le plus à chacun.

Adapté et tiré de : *Apprenons à gérer la détresse engendrée par le divorce* de Kathleen Laughrea, Ph.D.





Amour, mon bel amour, voici quelques offrandes
Ma vie au grand complet gaspillée pour des sous
Avec la peur en prime, avec la peur au ventre
Qui nous courbe l'échine, qui nous met à genoux

J'ai erré si longtemps avant de comprendre
Que sans toi je n'étais qu'un pauvre pou
Oh! Un pou bien portant avec son importance
Qui écrivait des livres et qu'on aimait partout

*Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout*

J'ai perdu mon combat, tu gagnes souveraine
Enferme donc ma haine au fond de tes cachots
Garde-moi prisonnier, lave-moi de mes peines
Pour le mal que j'ai fait, lève l'impôt

De pleurer chaque jour, ému jusqu'à comprendre
Et de pleurer d'amour devant ce qui est beau
Je veux vivre à tes pieds, n'ai plus rien à atteindre
Nulle part où aller, tout est de trop

*Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout*

Je chante pour ceux-là qui n'ont pas pris la chance
D'être eux-mêmes ici-bas, eux-mêmes malgré tout
Je chante pour ceux-là qui n'ont pas eu leur chance
Ou qui tout comme moi l'ont jetée comme un fou

Je chante pour ceux-là dont j'envie l'existence
Ils mangent dans ta main, ils te servent à genoux
Ils suivent le chemin de leur maîtresse tendre
Et ils ont le courage de leurs goûts

*Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout*

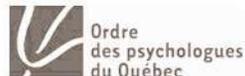
Si longtemps loin de toi, longtemps loin de moi-même
Mon bel amour caché au beau centre de tout
Mon bel amour trahi au centre de moi-même
Je te retrouve enfin à bout de maux



Comment faire quand on ne peut plus rien faire et que la situation que l'on vit ne peut plus durer? Il nous arrive parfois de nous retrouver dans ce genre de situation où les événements nous dépassent et où on a l'impression d'avoir tout essayé pour améliorer la situation sans succès. Pensons par exemple au problème de surcroît de travail.

Que peut-on faire devant autant de travail urgent?

- ◆ Bien identifier ce sur quoi on peut agir et ce sur quoi on ne peut pas agir. Faire la différence entre ce qu'il est possible de changer et ce qu'il est impossible de changer. La plupart du temps, ce n'est pas blanc ou noir, tout ou rien, il y a toujours quelque chose (c'est parfois minime) sur laquelle on peut agir.
- ◆ Ne pas rester en position passive à attendre. Il faut prendre le pouvoir que l'on peut prendre et se consacrer à changer ce qui est à notre portée. Attention à ne pas confondre réflexion et passivité. Toute action à prendre doit être précédée d'une réflexion, d'une bonne analyse de la situation. Par exemple on peut établir une liste des travaux à faire et tenter de fixer des priorités parmi les urgences.
- ◆ Lâcher prise sur tout ce qui est hors de son contrôle. Cela signifie accepter d'être impuissant, de ne pouvoir tout régler tout de suite. Rien ne sert de se torturer les méninges avec ce qui nous échappe.
- ◆ Partager le sentiment d'impuissance avec son patron et ses collègues. Expliquer ses limites est une manifestation de compétence et d'intégrité professionnelle. Faire la distinction entre les exigences du travail et les capacités de réalisation du travailleur peut avoir comme résultat de diminuer la pression reliée à la surcharge de travail.



Stress, bien-être et productivité au travail

Dès que l'on prononce le mot critique, nous faisons référence au jugement, au blâme ou au reproche. Cependant, même si nous avons une image négative de la critique, elle peut également être constructive lorsqu'on sait l'utiliser.

Dans le milieu du travail, plusieurs gestionnaires ont de la difficulté à faire de la critique constructive. Afin de les aider, voici quelques pistes (Weisinger, 1998) :

- ◆ Choisissez un endroit neutre qui garantit une certaine intimité.
- ◆ Donnez la critique négative le plus tôt possible après l'événement.
- ◆ Choisissez un moment où vous et l'autre personne êtes dans une condition émotive qui vous permet de discuter d'une manière constructive.
- ◆ Critiquez le comportement et non la personnalité.
- ◆ Faites référence à une situation ou à un événement précis.
- ◆ Décrivez vos réactions devant le problème ainsi que les conséquences qui en découlent.
- ◆ Discutez de la façon dont la personne devra s'y prendre à l'avenir.
- ◆ Émettez un commentaire négatif en l'intercalant entre deux commentaires positifs.
- ◆ Demeurez courtois envers la personne à qui s'adresse la critique.

Voici un exemple qui illustre une manière de donner une critique constructive. Supposons que, dernièrement, vous ayez reçu des plaintes de certains clients sur la qualité des services d'un de vos bons employés :

1. **Décrivez la situation.** « Cette semaine, trois de tes clients se sont plaints de la qualité de tes services après-vente. »

2. **Exprimez sincèrement ce que vous ressentez.** « Je m'inquiète au sujet de ton rendement. Écoute, je sais qu'en règle générale tu fais un excellent travail. » (commentaire positif)

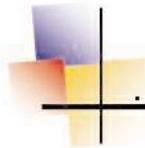
3. **Précisez les conséquences négatives.** « Mais on ne peut pas se permettre de perdre ces clients. Si cela se produisait, tout le monde y perdrait. » (commentaire négatif)

4. **Formulez votre demande.** « Je suggère que nous examinions ensemble ce qui peut avoir nui à la qualité du service à tes clients afin de trouver rapidement une solution durable. Je sais que je peux compter sur toi. » (commentaire positif)

Il est également possible que les gestionnaires reçoivent des critiques négatives. Si cela arrive, il faut éviter de sombrer dans une réaction défensive et rechercher plutôt à solutionner le problème tout en conservant la qualité de la relation avec l'interlocuteur. Voici quelques conseils à mettre en pratique :

- ◆ Écoutez attentivement ce que l'autre veut vous dire.
- ◆ Prenez conscience de vos émotions au moment où votre interlocuteur vous adresse ses critiques.
- ◆ Posez des questions. Demandez des précisions qui permettront à l'autre de décrire les faits.
- ◆ Résumez le message de l'interlocuteur afin de vous assurer de l'avoir bien compris.
- ◆ Affirmez-vous, exprimez votre désaccord si vous estimez que la critique est sans fondement.
- ◆ Minimisez ce que l'on vous dit en ne retenant que ce qui est exact.
- ◆ Montrez-vous disposé à changer si cela est justifié.





...Stress, bien-être et productivité au travail

Voici un exemple qui illustre une manière de recevoir une critique négative.

Superviseur : J'ai organisé cette réunion avec toi, car j'ai observé comment tu te comportais avec les clients et plusieurs choses me tracassent.

Gérant : Qu'est-ce qui ne va pas?

Superviseur : Tout d'abord, je trouve que tu discutes trop longtemps avec les clients et que tu perds ton temps. Autre chose, je remarque que tu ne t'habilles pas vraiment comme un gérant devrait se vêtir. Je pense qu'en ne portant pas la cravate, par exemple, tu crées une norme de laisser-aller auprès des employés et tu contreviens à une des politiques de la compagnie.

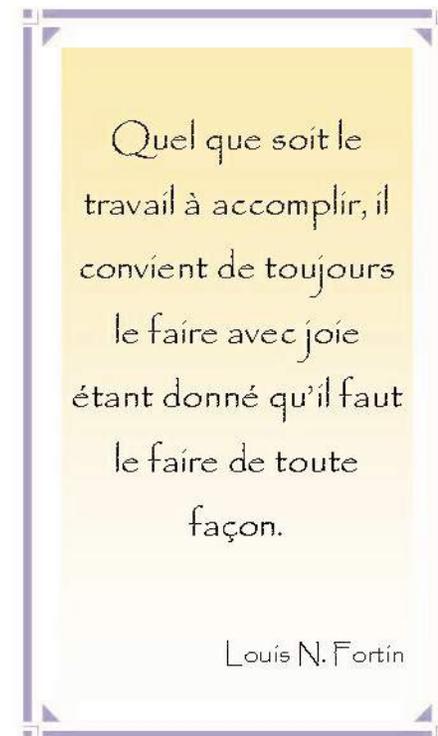
Gérant : Si je comprends bien, tu me reproches le fait que je discute trop longuement avec les clients et que je ne porte pas de cravate au travail?

Superviseur : Voilà! Et tout cela me donne l'impression que tu négliges tes responsabilités envers la compagnie et que tu risques de nous créer des problèmes.

Gérant : Il est vrai que je prends le temps de bien expliquer nos produits à nos clients et que cela prend beaucoup de mon temps, mais je ne le perds pas pour autant. Le magasin que je gère dépasse régulièrement ses objectifs de ventes et mes employés sont fiers de travailler pour la compagnie. Il est possible de vérifier cela. J'admets cependant que je contreviens à la politique de la compagnie en ne portant pas de cravate au travail. Dorénavant, j'en porterai une.

La critique, même constructive, demande à être bien outillé si l'on désire s'en servir pour améliorer les relations de travail. Utiliser à bon escient et au bon moment, les pistes suggérées devraient vous aider à diminuer le niveau de stress lorsqu'une critique doit être faite.

Inspiré de : *Stress, bien-être et productivité au travail* de Richard Pépin



Le stress-lastique

Desjardins Sécurité financière propose

LE «STRESS-LASTIQUE»

La technique est simple: il faut comparer le stress à un élastique.

Élastique non étiré (sans stress)

Aucune motivation, non-utilisation de son potentiel.

Élastique étiré juste un peu (stress minime)

Stimulation nécessaire pour agir et fonctionner.

Élastique trop étiré (trop de stress)

Incapacité de répondre aux diverses demandes de l'environnement. Danger de burnout.

10 conseils pour gérer le stress

- Déterminez votre élasticité (certains ont besoin de plus de stress que d'autres).**
Fiez-vous aux signes indicateurs de stress, tant physiques que psychologiques.
- Ne vous laissez pas étirer par tout un chacun.**
Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, vous n'y arriverez pas. Apprenez à dire non.
- Ne gardez pas votre élastique tendu.**
Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez. Ne le gardez pas pour vous.
- Ne lancez pas votre élastique.**
Résolvez vos problèmes. Évitez de les fuir ou de les remettre au lendemain.
- Jouez à l'élastique avec d'autres personnes.**
Confiez-vous à des amis ou à d'autres personnes et demandez-leur des conseils.
- Ne tirez pas trop sur votre élastique.**
Évitez de devoir affronter trop de changements à la fois.
- Amusez-vous avec votre élastique.**
Gardez le sens de l'humour et réservez une heure par jour à votre bien-être personnel.
- Faites des étirements.**
Faites des exercices physiques et de détente régulièrement.
- Prenez soin de votre élastique.**
Faites-vous plaisir et pensez à vous.
- Tenez votre élastique bien en main.**
Devenez un artisan actif de votre vie plutôt qu'un «jouet passif» de votre destin.



Desjardins
Sécurité financière^{inc}

® Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie

Conjuguer avoirs et êtres

vie, santé, retraite



Association canadienne pour la santé mentale

Stress en milieu de travail

Pour une quatrième année consécutive, nous sommes fiers au **Groupe Adecco Québec** d'être partenaire de l'Association canadienne pour la santé mentale et de promouvoir la **Semaine antistress**. Par ce partenariat, nous souhaitons rejoindre des employés et dirigeants dans leur milieu de travail et leur proposer des solutions simples pour contrer les effets du stress.

Vous vivez des stress quotidiens provenant de divers facteurs tels que votre patron, vos collègues, les tâches qui vous incombent ou de l'environnement dans lequel vous évoluez? Certaines questions s'imposent donc:

- Vous connaissez-vous bien?
- Vos forces, vos limites, vos intérêts, vos aspirations à court terme et long terme?
- Savez-vous réellement quel type d'emploi et d'environnement vous conviennent?
- Préférez-vous en emploi qui vous offre une grande flexibilité?



Adecco



- Quel est votre niveau de bonheur au boulot? Avez-vous l'impression que le travail ne vous apporte plus rien, voire qu'il vous mine ou vous ennueie?
- Connaissez-vous vos intérêts, vos rêves, vos passions?



La Maison
des leaders
Adecco

- En tant que leader, est-ce que vos rêves, vos valeurs, vos croyances sont en cohérence avec celles de l'organisation dans laquelle vous évoluez?
- En tant que leader, vous arrive-t-il de vous sentir dépassé par les événements? D'avoir l'impression de ne plus très bien vous connaître? De ne plus discerner votre valeur ajoutée, votre potentiel?



ECLOSIA
Adecco

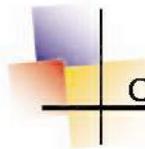
- Avez-vous récemment dit à un collègue que vous l'appréciez?
- Est-ce que votre environnement de travail favorise votre épanouissement?
- Quelles sont vos sources de satisfaction?



Adecco
Synergie

- Votre candidature n'a pas été retenue pour une promotion à l'interne?
- Vous n'avez pas eu la chance d'exprimer votre intérêt de vive voix?
- Vous n'avez reçu aucune rétroaction sur les raisons pour lesquelles votre candidature n'a pas été retenue?
- Vous sentez que votre estime est atteinte?





Comment aider les enfants à composer avec le stress

Le stress étant une part inhérente à la vie, les enfants, eux aussi, ont à y faire face. Alors que faire ? Certains spécialistes se sont penchés sur la question et nous désirons vous partager leurs judicieux conseils en la matière.

Que ce soit du stress causé par des tracas quotidiens ou par des événements marquants, nos enfants doivent apprendre à composer avec les différentes demandes de l'environnement à leur égard. Certains stress sont inévitables, par exemple, arriver à l'heure à l'école. Par ailleurs, la façon dont vous aménagez le temps avant de partir peut devenir un stress inutile.

Apprenez à être un modèle pour vos enfants

Comme parent, vous avez donc le pouvoir d'augmenter et d'abaisser le stress de vos enfants. Ronald Pitzer (2003) vous propose en premier lieu de penser à la façon dont vous réagissez au stress. En fait, vous êtes des modèles pour eux, il est donc important que vous appreniez à bien composer avec le stress personnellement afin d'être un exemple positif.

Créer un environnement positif

Tout en étant clair sur vos règlements familiaux et leurs conséquences, encouragez vos enfants lorsqu'ils se comportent bien. Apprenez-leur à reconnaître leur valeur personnelle. Une bonne estime de soi est aidante dans des moments de stress.

Mettez-vous au même niveau qu'eux afin de les comprendre

Afin de bien comprendre votre enfant, essayez de vous souvenir de votre propre enfance. Vos souvenirs vous permettront de vous mettre au même niveau que lui et de bien saisir toute l'importance de ses soucis et de ses craintes.

Communiquez avec vos enfants

Parlez avec votre enfant autant de ses soucis et de ses craintes que de ses comportements inappropriés. La communication permet de ne pas faire face au stress seul. De plus, songez à aménager des moments privilégiés avec lui. Le partage d'un hobby ou d'une activité que vous pouvez faire seul avec lui. Ces moments engendrent la complicité et sont propices à la communication.

Enseignez-leur des moyens pour faire face au stress

Aidez votre enfant à trouver ses propres solutions face au stress. Vous pouvez lui enseigner des techniques de résolution de problèmes ou des techniques de relaxation appropriées pour son âge comme par exemple, penser à un moment heureux. Dites-leur aussi que c'est correct de faire des erreurs ou de se tromper.

Utilisez l'art afin d'aider votre enfant à s'exprimer

Afin de vous permettre d'aborder certains sujets plus difficiles, vous pouvez utiliser l'art. Il existe diverses façons de se servir de l'art pour aider nos enfants à s'exprimer et à faire face à des situations stressantes. Vous pouvez, par exemple, leur inventer une histoire où le personnage principal vit une situation similaire à celle avec laquelle ils doivent composer. Vous pouvez aussi utiliser une marionnette pour les aider à verbaliser ce qui les dérange.

N'oubliez pas l'activité physique

Les enfants ont besoin de bouger. Donnez-leur l'occasion de courir, de nager, de faire du vélo. L'exercice physique permet d'évacuer le surplus de tension.

Encouragez vos enfants à avoir des amis

L'amitié peut servir de tampon lorsqu'ils vivent des moments difficiles comme le divorce de leurs parents ou une maladie. Certaines recherches proposent que l'amitié aurait un effet bénéfique face au stress

Démontrez votre affection

Ne craignez pas de cajoler et d'embrasser vos enfants. Votre amour et votre support leurs sont nécessaires en période de stress.

Pour les références: voir bibliographie p.27





Les enfants peuvent aussi apprivoiser le stress

Afin d'aider l'enfant à apprivoiser le stress et à mieux grandir, nous lui suggérons des exercices où il pourra apprendre à identifier ses états et à vivre le « moi ici maintenant. »

Type d'activité : Respiration guidée

Position : debout ou assise

Durée : 1 à 2 minutes

Déroulement :

- ◆ Tu respirez en même temps que moi.
- ◆ Tu fais entrer l'air dans tes poumons (inspiration) en même temps que j'ouvre les bras.
- ◆ Tu gardes l'air dans tes poumons (rétention poumons pleins, apnée) pendant que je garde les bras ouverts.
- ◆ Tu expulses l'air à l'extérieur (expiration) en même temps que je ferme les bras.
- ◆ Tu fais une pause avant de recommencer (rétention poumons vides, dyspnée) pendant que j'ai les mains l'une contre l'autre.

Reprendre 5 fois.

Type d'activité : Visualisation

Position : assise

Durée : 30 secondes

Déroulement :

- ◆ Tu fermes les yeux et tu prends deux respirations complètes.
- ◆ Tu respirez normalement et tu t'imagines allongé(e) confortablement sur l'herbe, dans un endroit calme, près d'un ruisseau où tu entends le bruit de l'eau qui coule. Maintenant, tu reviens à l'endroit où tu es présentement et tu ouvres les yeux.

Variantes : tu t'imagines dans ton lit ou
tu t'imagines allongé(e) sur la plage.

Tiré de : *Les enfants du stress* de Jean-Yves Guay



Trucs et astuces pour les parents d'adolescents

Être parents d'adolescents n'est pas toujours facile. Les enfants que nous avons tenus dans nos bras et bercés tendrement ont changé, car la transition entre l'enfance et l'adolescence est remplie de transformations : physiques, intellectuelles et relationnelles.

Au cours de cette période transitoire, les adolescents se cherchent une identité et une personnalité qu'ils tenteront de se forger de multiples façons : en éprouvant des idées radicales, en se motivant à exceller dans les sports ou les arts, en portant des vêtements différents, en accordant plus d'attention à l'avis de leurs amis plutôt que de leurs parents.

Afin que cette période se passe le mieux possible voici quelques suggestions qui pourraient vous faciliter la vie.

- ◆ Tester les limites fait partie du processus de croissance des adolescents. Bien qu'ils puissent se plaindre des règles et des limites, ils ont besoin de savoir ce qui est acceptable et ce qui est inacceptable pour leurs parents. La meilleure chose à faire est d'établir des règles avec eux, y compris une entente mutuelle sur les conséquences d'une infraction.
- ◆ Le développement intellectuel des adolescents peut être rapide, et ils voudront éprouver leurs idées, leurs valeurs et leurs convictions. Même si vous croyez que leurs idées sont immatures ou bizarres, il est important d'écouter ce qu'ils ont à dire.
- ◆ Tenez-vous au fait des activités et des fréquentations de votre adolescent, sans toutefois être indiscret. Ne soyez pas blessé si vos adolescents ne se confient pas à vous mais passent des heures au téléphone à partager des secrets avec des amis. Respectez leur besoin d'intimité.
- ◆ Faites savoir à vos adolescents que vous les respectez en tant qu'individus ayant leur propre conception de la vie. Tenter d'en faire le prolongement de soi est risqué.

- ◆ Faites attention pour que l'anxiété que vous ressentez face à un comportement ne soit pas interprétée comme de la désapprobation ou de la méfiance. Des messages toujours négatifs peuvent provoquer chez l'adolescent l'hostilité, l'indifférence et le repli sur soi. Pour qu'elle soit constructive, la critique doit être dirigée vers l'événement ou le comportement plutôt que vers la personne elle-même.
- ◆ Vieillir n'est pas chose facile. Il est moins important de dire « Je t'aime » à votre adolescent que de le lui montrer de façon concrète. Un des meilleurs moyens est de l'aider à croire en lui. Et pour cela, il faut qu'il sache que vous lui faites confiance.

Néanmoins, il est important de leur témoigner de l'affection, même dans les situations difficiles. Les adolescents ne veulent pas être embrassés ou câlinés par leurs parents en public, mais ils peuvent toujours l'être en privé. Les enfants ont besoin de se sentir aimés inconditionnellement par leurs parents et de savoir que ceux-ci les soutiendront quoi qu'il advienne.

- ◆ Essayez de le féliciter de ses efforts et de ses bons coups, et rassurez-le à chaque occasion en lui disant qu'il a les qualités voulues. Dites-lui : « Je ne comprends pas toujours ce que tu vis, mais je suis avec toi et j'ai confiance que tu sauras t'en sortir et retomber sur tes pieds. »

Lorsqu'une tendance comportementale persiste ou s'aggrave, cela peut signaler un problème plus grave, telle la dépression. Maintenir la communication vous aidera à régler de nombreux problèmes, mais n'hésitez pas à obtenir plus d'information ou de l'aide professionnelle.

Adapté et tiré de : *Être parents d'adolescents, les haut et les bas* et *Vivre avec un adolescent: comment se comporter avec lui?*



Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie : 13 trucs pratiques

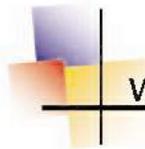
Plusieurs d'entre vous auront, un jour ou l'autre, à prendre soin d'un proche en perte d'autonomie. Plusieurs difficultés attendent ces personnes : stress, épuisement, isolement, dépression.

Si vous prenez déjà soin d'un proche ou si vous prévoyez faire face à cette situation un jour ou l'autre, il est important de prendre un peu de recul, d'analyser la situation sous tous ses aspects et d'éviter certains pièges. Voici quelques éléments à considérer.

- ◆ Discutez franchement avec votre proche des implications de la prise en charge : quelles sont ses attentes, quelles sont vos capacités d'aider, quelles sont les différentes options qui s'offrent à lui, quelles sont les conséquences financières?
- ◆ Évaluez ce que la prise en charge de votre proche exigera de vous, que ce soit au niveau du temps, de l'énergie, des compétences ou des moyens financiers.
- ◆ Analysez ce que vous êtes capable de faire et ce que vous êtes disposé à faire de façon réaliste. Il est inutile de faire des promesses que vous ne pourriez pas tenir.
- ◆ Renseignez-vous sur les causes de la perte d'autonomie. Vous saurez ainsi à quoi vous attendre au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.
- ◆ Consultez les autres membres de la famille et voyez avec eux la possibilité de partager certaines responsabilités. Déterminez les tâches qui pourraient être accomplies par d'autres. Idéalement, le fardeau ne devrait pas reposer entièrement sur une seule personne.
- ◆ Renseignez-vous sur les programmes de soutien aux aidants naturels, sur les services offerts aux personnes en perte d'autonomie, sur les différents types d'hébergement. Il existe de nombreux programmes pour venir en aide aux personnes en perte d'autonomie à tous les niveaux de gouvernement. Certaines associations peuvent aussi vous venir en aide. Plus vous serez informé, meilleures seront les décisions que vous prendrez pour vous et pour votre proche.
- ◆ Fixez-vous des limites et surtout ne vous croyez pas indispensable. Aller chercher de l'aide partout où c'est possible, que ce soit auprès de la famille, des amis ou des services sociaux.
- ◆ Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance. Exprimez-lui ouvertement vos sentiments, vos émotions et vos appréhensions.
- ◆ Faites confiance à votre proche et laissez-lui prendre les décisions qu'il est encore capable de prendre, même si ses choix ne sont pas nécessairement les vôtres.
- ◆ Soyez à l'écoute de vos propres besoins. Faites particulièrement attention à votre alimentation et à vos heures de sommeil. Entourez-vous le plus possible, gardez-vous du temps pour pratiquer un loisir ou un passe-temps que vous aimez particulièrement, marchez, faites de l'exercice.
- ◆ Soyez patient avec votre proche et avec vous-même. Essayez de vous mettre à la place de la personne en perte d'autonomie et acceptez le fait que certains jours seront plus difficiles que d'autres. Renseignez-vous sur les attitudes à adopter devant certains comportements perturbant afin d'améliorer la communication entre vous et votre parent.
- ◆ Ne négligez pas votre propre santé. Ne remettez pas à plus tard vos visites chez le médecin ou chez le dentiste sous prétexte que vous manquez de temps.
- ◆ Soyez attentif aux signes d'épuisement qui pourraient vous mener à la dépression : impatience, perte de contact avec les amis, abandon des activités favorites, anxiété, peur de l'avenir, sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle, tendance à pleurer, difficulté à accomplir les tâches quotidiennes, insomnie, manque de concentration.

Adapté et tiré de : *Prendre soin d'un parent en perte d'autonomie* de Marie-Christine Tremblay





De la naissance à la mort, on vieillit tous les jours d'un jour. C'est inévitable. Les changements importants dans nos vies nécessitent toujours des ajustements. Lorsqu'il s'agit de changements importants comme la retraite, la perte de capacité ou la perte d'un être cher, nous pouvons traverser une période de désarroi. Il est important à ce moment de rechercher toute l'information possible pour arriver à faire le point et à trouver un espace de réflexion.

1) Comprendre la détresse associée au changement

Nous avons l'impression qu'une menace plane au-dessus de notre tête. L'importance de cette menace est associée à la crainte que nous n'arrivions plus à satisfaire nos besoins essentiels. Nous doutons de notre capacité de résoudre efficacement les différents problèmes de notre vie.

2) Éviter les pièges

Il est facile de tomber dans les pièges suivants : l'isolement, la froideur, l'évitement, la rigidité, le contrôle, la colère, l'agitation.

D'autres pièges sont associés aux situations difficiles : cesser ses efforts de façon prématurée, se croire impuissant sans que cela ne soit le cas, exiger que tout se déroule constamment selon ses désirs, renoncer pour toujours à tous ses intérêts et à tous ses espoirs.

3) S'intéresser à ses images intérieures et à ses pensées

Certaines pensées sont excessivement sévères et autodestructrices. Elles sont rigides, n'admettent pas d'exceptions. Nous pensons en terme de tout ou rien, sans nuance (je suis le meilleur ou je ne vauds rien). Nous nous demandons l'impossible (je dois toujours être en forme à 100%). Nous nous attendons constamment au pire (je deviendrai certainement un sans-abri). Nous faisons des généralisations excessives à partir d'un événement isolé ou d'un préjugé (toutes les personnes âgées sont malades et déprimées). Nous avons avantage à apprendre à nuancer ces pensées et ces images.

4) Se préparer à poursuivre sa route

Nous pouvons avoir recours à plusieurs stratégies telles qu'évaluer l'effort et les risques, tenir compte de ses capacités, se préparer, apprendre ce dont nous aurons besoin, répartir l'effort dans le temps, être réaliste, rechercher des modèles, s'amuser, tenir compte de son histoire, des pressions de l'entourage et de ses engagements, et faire les deuils nécessaires.

Certains laissent le temps passer sans rien apprendre de leurs larmes, de leurs erreurs ou de leur souffrance. Ils se condamnent ainsi à revivre sans cesse les mêmes impasses, les mêmes frustrations et les mêmes désagréments. Vieillir en santé mentale, c'est profiter pleinement de chacune de ses expériences afin de développer :

Une relation positive avec soi-même

D'étranger à soi-même, nous devenons de plus en plus en contact avec l'essentiel de ce que nous sommes. Nous saurons mieux quand nous faire confiance. Nous pourrons nous rappeler nos bons coups et nos succès, et nous pardonner nos erreurs. Nous trouverons de nouvelles raisons de nous aimer. Vivre de plus en plus en accord avec nos valeurs nous évitera la culpabilité et la honte.

Des relations satisfaisantes avec autrui

Nous sommes tous d'éternels étudiants dans le domaine de l'amour. L'expérience de la vie amène toutefois à une meilleure capacité de comprendre l'autre et d'en tenir compte sans s'oublier. La capacité de s'engager évolue avec une meilleure compréhension des différentes options. Nous nous trouverons de nouvelles façons d'être intégré socialement. Il est réconfortant de pouvoir vieillir avec quelques vrais amis. En demeurant capable d'établir de nouveaux liens et de garder vivant toutes sortes de relations, nous éviterons la solitude.



...Vieillir en santé mentale

Un point de vue nuancé

La vie apprend aux gens à adopter une attitude réaliste et nuancée quant à l'importance des situations, aux capacités personnelles, à l'énergie requise pour mener à bien un projet et à l'énergie disponible. La sagesse consiste peut-être à faire enfin la différence entre l'essentiel et le secondaire, les désirs et les besoins, l'avoir et l'être. Le fait de profiter des petits plaisirs de la vie malgré les désagréments et les contraintes contribuera à éviter les pièges associés à la rigidité.

L'autonomie

Nous apprenons à faire de notre mieux compte tenu du contexte et des ressources disponibles. L'autonomie n'est pas un absolu. Nous pouvons viser à être aussi autonome que nos ressources nous le permettent. Nous dépendons tous les uns des autres. Vieillir en santé mentale, c'est aussi apprendre à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. Le fait d'exercer pleinement nos capacités et de faire les choix qui nous reviennent nous évite les pièges de la dépendance excessive et prématurée.

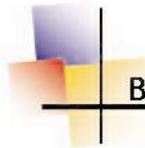
Un état d'équilibre en mouvement

Même ceux qui ont atteint un état d'équilibre résistant au stress peuvent trébucher. Ils apprendront toutefois à retrouver leur équilibre de plus en plus efficacement et même à progresser vers un nouvel équilibre plus satisfaisant. Nous sommes tous des projets en voie de réalisation, et une fois nos buts atteints, nous en créons d'autres. Différentes fonctions correspondent à différentes étapes de la vie. L'expérience est souvent associée à la compétence, à la reconnaissance sociale et à la transmission des connaissances aux nouvelles générations. Ce mouvement perpétuel nous évite la passivité.

L'accès aux émotions et à l'expression

Notre vie est parsemée de deuils. C'est l'histoire de nos attachements qui se font et se défont. L'accès à nos émotions nous permet de les vivre pleinement, puis de poursuivre notre route. Cette énergie nous fournit le courage d'exprimer notre point de vue et d'occuper notre place. La capacité d'avoir accès au plaisir et au partage des émotions nous évite de nous dessécher.





Accor, Flavia. « Quand le silence est amour », *Psychologie*, mars 2001.

Citations du monde. <http://www.evene.fr/citations/index/php>.

Fortin, Louis-N., *Pensées, proverbes & maximes*, Saint-Lambert, Les Éditions Héritage inc., 1981.

Guay, Jean-Yves. « Les enfants du stress », *Lumières*, mars/avril 1993.

Laughrea, Kathleen. « Apprenons à gérer la détresse engendrée par le divorce ». <http://www.servicevie.com/02sante/Dossier/Dossier30042001/dossier30042001.html> (page consultée en 2003).

Pépin, Richard. *Stress, bien-être et productivité au travail*. Les éditions Transcontinental inc., collection ressources humaines, 1999.

Santé Canada. « Vivre avec un adolescent, comment se comporter avec lui ». http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados12032001/ados12032001.html (page consultée en 2003).

Santé Canada. « Être parents d'adolescents, les hauts et les bas ». http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2001_02/adolescents.htm (page consultée en 2003)

Tremblay, Marie-Christine. « Prendre soin d'un parent en perte d'autonomie ». <http://www.servicevie.com/02sante/Dossier/Dossier150962003/dossier15092003b.html> (page consultée en 2003).

Comment aider les enfants à composer avec le stress p. 21 :

Lingren, Herbert G. « Children and Stress ». In University of Nebraska-Lincoln. Institute of Agriculture and Natural Resources. *Site de Agriculture and Natural Resources de l'Université du Nebraska-Lincoln*. <http://ianrpubs.unl.edu/family/nf387.htm> (page consultée le 19 janvier 2004).

Molgaard, Virginia. « Stress-Taking Charge: Helping Children Manage Stress ». In Iowa State University. University Extension. *Site de Extension de l'Université de l'état du Iowa*, [En ligne].

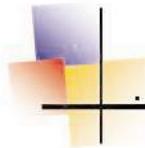
<http://www.extension.iastate.edu/Publications/PM1660F.pdf> (page consultée le 19 janvier 2004).

Pitzer, Ronald. « Helping Your Child Manage Stress ». In University of Minnesota. Extension Service. *Site de Extension Service de L'Université du Minnesota*, [En ligne]. <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/components/7269ae.html> (page consultée le 19 janvier 2004).

Pitzer, Ronald. « Helping Children Cope With Stress » In University of Minnesota. Extension Service. *Site de Extension Service de L'Université du Minnesota*, [En ligne]. <http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/components/7269ad.html> (page consultée le 19 janvier 2004).

Ruffin, Novella J. « Children and Stress: Caring Strategies to Guide Children ». In Virginia State University. Virginia Cooperative Extension. *Site De Virginia Cooperative Extension de l'Université de l'état de Virginie*. <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/350-054/350-054.html> (page consultée le 19 janvier 2004).





...Bibliographie

SEMAINE ANTISTRESS

Collaborateurs :

Adecco. *Stress en milieu de travail*, site web : <http://www.decouvrez.qc.ca>, (418) 523-9922, (514) 845-4255.

Corneau, Guy. *Retrouvailles*. Site web : <http://www.productionscoeur.com>

Desjardins Sécurité financière. *Le stress-lastique*, site web : <http://www.desjardinssecuritefinanciere.com>, (418) 838-7800, 1-877-828-7800.

Dubé, Gabrielle C., *L'Ennéagramme, un outil de connaissance de soi*, Courriel : gabrielle.dube@cgocable.ca, site web: <http://cqrft.qc.ca>.

Fortin, Bruno. *Se motiver et convaincre*. Montréal : Les éditions CPF, 1100 rue St-Urbain, App 605, Montréal (Québec), H2Z 1W1, 2003. Téléphone 514-238-7321. Courriel : fortin1@videotron.ca, Site web : <http://se-motiver-et-convaincre.com>

Fortin, Bruno. *La gestion des émotions*. Montréal : Les éditions CPF, 1100 rue St-Urbain, App 605, Montréal (Québec), H2Z 1W1, 2002. Téléphone 514-238-7321. Courriel : fortin1@videotron.ca, Site web : <http://gestiondesemotions.com>

Fortin, Bruno. *La gestion du stress au travail*. Montréal : Les éditions CPF, 1100 rue St-Urbain, app 605, Montréal (Québec), H2Z 1W1, 2001. Téléphone : 514-238-7321, Courriel : fortin1@videotron.ca, site web : <http://gestiondustress.com>

Fortin, Bruno. *Côtoyer la souffrance des personnes âgées*. Montréal : Éditions Fides, 2000, 110 p.

Fortin, Bruno. *Intervenir en santé mentale*. Montréal : Éditions Fides, 1997, 342 p.

Fortin, Bruno. Site web : <http://brunofortin.com>

Fortin, Bruno. *Vieillir en santé mentale*.

Laforte, Denise. *Explication des obstacles à la communication*. Association canadienne pour la santé mentale—filiale du Saguenay.

Les Consultants SAGE inc. *L'exaspéromètre*, site web : <http://www.consultantssage.com>, (418) 650-0890, 1-800-350-0890.

Ordre des psychologues. *Réagir à la surcharge de travail*, site web : <http://www.ordrepsy.qc.ca>, (514) 738-1881, 1-800-363-2644.

Phaneuf, Yvan. *Le stress relationnel au masculin*, Courriel : info@yvanphaneuf.com, site web: <http://www.yvanphaneuf.com>



L'Association canadienne pour la santé mentale au Québec

L'ACSM—Division du Québec

911, rue Jean Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
Téléphone : (514) 849-3291
Télécopieur : (514) 849-8372
Courriel : acsm@cam.org
Site web : www.acsm.qc.ca

L'ACSM—Bas-du-Fleuve

315, avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5V5
Téléphone : (418) 723-6416
Télécopieur : (418) 721-5811
Courriel : acsmbf@globetrotter.net
Site web : www.acsm-bf.com

L'ACSM—Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, bureau 310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Téléphone : (418) 835-5920
Télécopieur : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site web : www.acsm-ca.qc.ca

L'ACSM—Côte-Nord

17 rue de la Baie, case postale 323
Port Cartier (Québec) G5B 2G9
Téléphone : (418) 766-4476
Sans frais : 1 (800) 363-4476
Télécopieur : (418) 766-4476
Courriel : acsmcn@globetrotter.net

L'ACSM—Haut-Richelieu

148, Jacques-Cartier Nord
St-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6S6
Téléphone : (450) 346-1386
Télécopieur : (450) 346-2311

L'ACSM—Lac Saint-Jean

880, rue Saint-Joseph, Case postale 304
Roberval (Québec) G8H 2N6
Téléphone : (418) 275-2405
Télécopieur : (418) 275-8746
Courriel : acsmlsj@destination.ca

L'ACSM—Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6
Téléphone : (514) 521-4993
Télécopieur : (514) 521-3270
Courriel : acsmttl@cam.org
Site web : www.acsmonsreal.qc.ca

L'ACSM—Québec

325, rue Sainte-Thérèse
Québec (Québec) G1K 1M9
Téléphone : (418) 529-1979
Télécopieur : (418) 529-1904
Courriel : acsm@globetrotter.net
Site web : <http://acsmqc.iquebec.com>

L'ACSM—Rive-Sud de Montréal

Commission scolaire Marie-Victorin
13, rue St-Laurent Est
Longueuil (Québec) J4H 4B7
Téléphone : (450) 670-0730 # 319
Télécopieur : (450) 463-4229
Courriel : helene_laramee@csmv.qc.ca

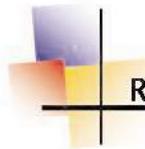
L'ACSM—Saguenay

371, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Téléphone : (418) 549-0765
Télécopieur : (418) 549-7568
Courriel : acsmsaguenay@videotron.ca
Site web : www.acsms.icomm.ca

L'ACSM—Sorel/Tracy

105, rue Prince, bureau 107
Sorel (Québec) J3P 4J9
Téléphone : (450) 746-1497
Télécopieur : (450) 746-1073
Courriel : acsmsorel@citenet.net





Rapport d'activités et évaluation du matériel

SEMAINE ANTISTRESS

Ce rapport nous permettra de faire un bilan global de l'impact de la *Semaine nationale de la santé mentale 2004* au Québec. Le rapport devra être complété et retourné **avant le 30 mai 2004**. Nous vous remercions de votre participation.

Identification du promoteur

Nom de l'organisme : _____

Personne responsable : _____

Adresse : _____

Téléphone _____

Activités réalisées dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2004

Pour chacune des activités réalisées, veuillez s.v.p. fournir les informations suivantes (UTILISEZ UNE FEUILLE PAR ACTIVITÉ) :

Date : _____ Lieu de l'activité (ville) : _____

Nombre de participants : _____

Nombre de personnes sensibilisées (ayant reçu invitation, information, etc.) : _____

Type d'activité :

- Atelier/ Formation Dîner-causerie, café-rencontre
- Colloque Conférence
- Exposition / vernissage Journée «Portes ouvertes»
- Kiosque d'information Autre (précisez) : _____

Principale clientèle visée par l'activité (indiquez plus d'un choix au besoin) :

- Adultes Jeunes (0 à 12 ans) Aînés (60 ans et plus)
- Adolescents (13 à 17 ans) Intervenants
- Travailleurs (activité réalisée pour les employés en entreprise)

Le matériel fourni par l'ACSM (Encerclez la cote correspondant à votre degré d'appréciation.)

Considérez-vous la thématique « Le stress » comme étant...

Très pertinent

1 2

En tenant compte du thème, vous considérez l'affiche comme étant...

Très pertinente

1 2

En tenant compte du thème et du sous thème « le stress relationnel » vous considérez le contenu du dossier d'information comme étant...

Très pertinent

Croyez-vous que le matériel de la *Semaine nationale de la santé mentale 2004* vous servira en d'autres occasions durant le reste de l'année ?

Oui ___ Non ___

Commentaires : _____

Votre collaboration nous est très précieuse. Merci !

Veillez retourner ce questionnaire dûment complété avant le 30 mai 2004 à :

ACSM – Chaudière-Appalaches
5935, rue St-Georges, bureau 310, Lévis (Québec) G6V 4K8
Télécopieur : (418) 835-1850

