

DRESSE TON

STRESS

COFFRE À OUTILS

SEMAINE ANTISTRESS

2 AU 8 MAI 2005

www.acsm.qc.ca

**SEMAINE
NATIONALE
DE LA SANTÉ
MENTALE**

Présentée par



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



Le casseur de cailloux

Quand on a une cathédrale dans la tête,
on ne casse pas les cailloux de la même manière.

Charles Péguy va en pèlerinage à Chartres.
Il voit un type fatigué, suant, qui casse des cailloux.
Il s'approche de lui :

« *Qu'est-ce que vous faites Monsieur ?*
« *Vous voyez bien, je casse des cailloux, c'est dur, j'ai mal au dos, j'ai soif, j'ai faim. Je fais un sous-métier, je suis un sous homme* ».

Il continue et voit un peu plus loin un autre homme
qui casse les cailloux ; lui n'a pas l'air mal.

« *Monsieur, qu'est-ce que vous faites ?* »
« *Eh bien, je gagne ma vie. Je casse des cailloux, je n'ai pas trouvé d'autre métier pour nourrir ma famille, je suis bien content d'avoir celui-là* ».

Péguy poursuit son chemin et s'approche d'un troisième
casseur de cailloux, qui est souriant et radieux :

« *Moi, Monsieur, dit-il, je bâtis une cathédrale.* »

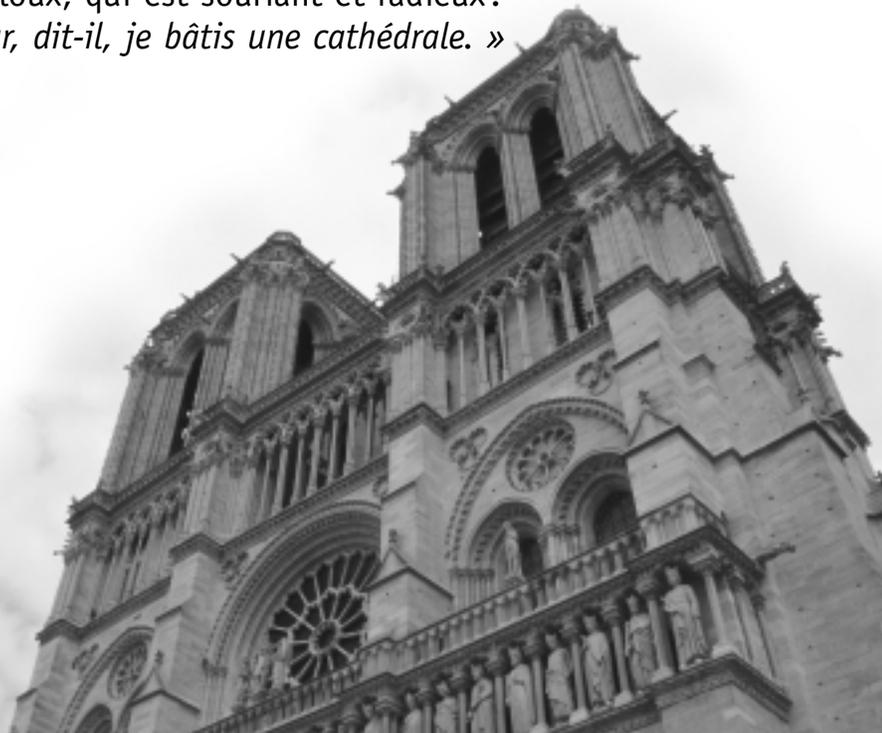


TABLE DES MATIÈRES

Le casseur de cailloux

Mot du président

Notre organisation	1
Définition	2

SECTION ADULTES

L'insomnie et l'anxiété – L'œuf ou la poule ?	4
Brûlomètre • Es-tu en train de brûler ?	5
Le rire et l'humour	6
Faire des choix pour réduire son stress	7
Petit guide pour soigner son âme avec les films	8

SECTION TRAVAILLEURS

Gérer votre stress au travail	11
Ça bouge au travail? – Ça vous stresse?	13
Micropauses avec étirement	15
Le bonheur au boulot	17
L'activité physique	18

SECTION JEUNES ET ADOLESCENTS

Conciliation travail et études	20
À vous de jouer !	22
Le stress : les enfants n'y échappent pas !	25
Bibliographie	26
Réseau	27
Rapport d'activités	28

Édition et coordination: Josée Turgeon (ACSM – Division du Québec)

Comité de travail: Monique Boniewski (ACSM - Québec)
Josée Turgeon (ACSM - Division du Québec)

Montage et mise en page: Triomphe marketing et communication

Correction: Josée Turgeon (ACSM – Division du Québec)
Triomphe marketing et communication

Saisie des textes: Danielle Gagnon (ACSM – Division du Québec)

Un merci tout particulier aux auteur-e-s et au personnel de la filiale de Québec qui ont contribué au contenu de l'édition 2005 du Coffre à outils.

- DRESSE TON STRESS -

Mot du président

C'est avec une grande fierté que je vous présente l'édition 2005 de la **Semaine nationale de la santé mentale: Semaine antistress**. Depuis trois années déjà, nous vous entretenons sur les effets néfastes et les conséquences nocives que peut avoir le stress sur votre vie et nous tentons de vous outiller le mieux possible pour y faire face.

Nous ne le dirons jamais assez, le stress touche tout le monde sans discrimination. Que nous soyons homme, femme, enfant, travailleurs, chômeurs, jeunes ou aînés, le stress peut nous frapper à diverses occasions. Pour prévenir les problèmes reliés au stress, la solution ne consiste pas à éviter totalement celui-ci, ce qui est impossible de toute façon, mais à le contrôler et à connaître nos limites. Cela revient à identifier les facteurs de stress négatif que nous avons dans la vie et à les maîtriser efficacement.

Notre campagne antistress de cette année se déroulera sous le slogan «**Dresse ton stress**». Cette thématique réfère à la capacité qu'ont les individus de se prendre en main et d'utiliser les outils mis à leur disposition pour gérer les éléments stressants de leur environnement.

Selon la **Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations de l'Université Laval, au Québec** seulement, on estime que les problèmes reliés au stress entraînent des coûts directs et indirects représentant 20% de la masse salariale d'une organisation. Une enquête sociale de santé produite en 1998 révèle que 20% de la population de 15 ans et plus affiche un niveau élevé de détresse psychologique. De son côté, la CSST estime que la valeur des réclamations liées au stress, à l'épuisement professionnel et à d'autres facteurs psychologiques est passée de 1,5 à 5,1 millions de dollars.

De plus, **l'Enquête sociale de santé 1998** estime qu'être sans emploi génère à la fois une augmentation des facteurs de stress et une diminution de l'estime de soi, des capacités personnelles et du soutien social perçu. Finalement, selon **La santé mentale de la population canadienne: une analyse exhaustive**, la plus forte prévalence de la dépression observée chez les Québécoises et les Canadiennes est conforme aux résultats d'une étude menée dans dix pays. Parmi les causes expliquant cette situation, l'OMS identifie les rôles multiples remplis par les femmes, le poids de leurs nombreuses responsabilités, un faible niveau de reconnaissance et le fait qu'elles sont souvent la principale source de revenu. Les enfants comme les aînés n'échappent pas non plus à ces statistiques alarmantes.

La reconnaissance de la **Semaine nationale de la santé mentale: Semaine antistress** a atteint un niveau inégalé tant auprès des partenaires, des médias que du grand public, mais encore beaucoup de travail reste à accomplir. À cet effet, l'Organisation mondiale de la santé évalue que dix ans d'efforts soutenus sont nécessaires pour instaurer une nouvelle hygiène de vie à l'échelle de toute une population. Aidez-nous à faire de notre mission de promotion et prévention de la santé mentale un élément d'éducation et d'information qui permettra à la population québécoise d'instaurer et de maintenir une bonne hygiène de vie et, par conséquent, de faire de notre campagne annuelle, encore une fois, un immense succès.

Antistressement vôtre,



Alain L'Heureux
Président

-NOTRE ORGANISATION-

Notre mission

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

Notre histoire

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

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

Nos principes directeurs

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

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

Nos valeurs

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

Les services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

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

Le réseau québécois de l'ACSM joue également un rôle important en ce qui a trait à l'information, la sensibilisation et la référence. L'ACSM est reconnue pour ses publications de qualité mises à la disposition du public et traitant de différents aspects de la santé mentale. Sa force repose en partie sur le partenariat que chacune des filiales ne cesse de développer avec 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, l'ACSM-Division du Québec présente, dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, la troisième édition de la Semaine antistress.

Nos objectifs

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



· LE STRESS ·

par Caroline Lessard, adjointe, filiale de Québec

Définition

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

D'ailleurs, comme le mentionne Selye, le stress est perçu comme étant: *l'ensemble des réactions d'adaptation qui peuvent avoir des conséquences aussi bien positives (se maintenir en vie) que négatives, si elles sont trop intenses ou prolongées*¹. Le corps humain n'a pas la capacité de distinguer les bons stress des mauvais stress. C'est pourquoi s'il est ressenti en trop grande quantité, il peut entraîner des malaises tant physiques que psychologiques. À titre d'exemple, le stress peut entraîner de la fatigue, des maux de tête, des maux de ventre, de l'anxiété et, s'il est vécu de façon trop intense, peut entraîner une forte diminution d'énergie et, dans certains cas, il peut même conduire à la dépression.

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

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

1. Dumont, M. & Plancherel, B.(2001). Stress et adaptation chez l'enfant. Presses de l'Université du Québec, page 12.
2. Dumont, M. & Plancherel, B.(2001). Stress et adaptation chez l'enfant. Presses de l'Université du Québec, page 13.

*Quand j'étais enfant, j'entendais souvent l'adage: « Quand on veut, on peut. »
Aujourd'hui, il faut inverser la maxime:
« Quand on peut, on veut ».*

Serge Marquis

J'avais commencé à expérimenter
différentes techniques pour diminuer
le stress, mais je n'ai pas
pu continuer...



J'ai manqué,
de stress!



Ce dessin, extrait de **LA VIE QU'ON MÈNE** no 3 (page 39), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arsenault.

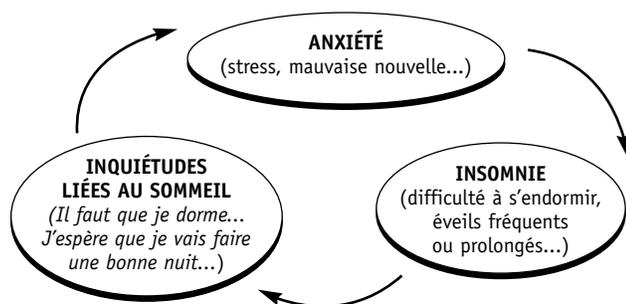
La série LA VIE QU'ON MÈNE compte 5 titres. lavie_quon_mene@hotmail.com

L'insomnie et l'anxiété - L'œuf ou la poule ?

Pour en savoir davantage, vous pouvez lire *Vaincre les ennemis du sommeil* de Charles M. Morin paru aux Éditions de L'Homme.

L'insomnie est rarement causée par une seule chose. En fait, l'insomnie chronique est souvent le résultat de plusieurs facteurs comme l'anxiété, les mauvaises habitudes de vie et les préoccupations associées à l'insomnie.

L'anxiété peut donc être à la fois la cause de l'insomnie et le résultat de plusieurs nuits difficiles. En effet, une situation stressante peut amener de l'insomnie qui à son tour engendrera des inquiétudes face au manque de sommeil. Ces inquiétudes créeront alors une anxiété qui empêche le sommeil. **Vous pouvez arrêter ce cercle vicieux en évitant de vous inquiéter de votre sommeil.** L'insomnie sera alors de courte durée.



Voici quelques trucs pour combattre l'insomnie :

1. Diminuez le temps passé au lit sans dormir

- Allez au lit uniquement lorsque vous avez sommeil.
- Si vous êtes incapable de dormir après 15 minutes, sortez du lit et faites une activité relaxante.
- Réservez le lit pour le sommeil et l'amour.
- Ne flânez pas au lit le matin.

2. Régularisez votre horaire de sommeil

- Levez-vous toujours à la même heure, la semaine comme la fin de semaine, peu importe le nombre d'heures dormies. Utilisez le réveil-matin si besoin.
- Exposez-vous à la lumière du jour, dès le lever si possible.
- Éviter de dormir le jour. Si vous en sentez le besoin, ne dormez pas plus de 15 minutes.
- Tentez de vous coucher à la même heure mais *n'allez pas au lit si vous n'avez pas sommeil.*

3. Préparez le sommeil, calmez-vous

- Faites de l'exercice physique pendant la journée ou tôt en soirée.
- Évitez les aliments qui contiennent de la caféine (thé, café, chocolat, cola) 6 heures avant le coucher.
- Évitez de consommer de l'alcool au moins 4 heures avant d'aller au lit.
- Réservez au moins une heure pour vous détendre avant le coucher.

4. Diminuez les sources d'anxiété concernant le sommeil

- La nuit, ne regardez pas l'heure; tournez le cadran vers le mur.
- N'essayez pas de dormir. Vos efforts pour dormir font fuir le sommeil.
- Vivez pleinement le moment présent.
- Centrez votre attention sur votre respiration.
- Ayez des attentes réalistes face au sommeil; évaluez vos besoins réels.
- Ne comptez pas les heures de sommeil.
- Ne pensez pas aux conséquences de l'insomnie, vous les amplifiez.
- Ne blâmez pas l'insomnie pour tous vos malheurs.

Surtout, ne paniquez pas, vous aggraverez la situation !

Et les médicaments ?

Il est à noter que l'utilisation d'une médication pour dormir doit être une mesure **temporaire** (moins de 3 semaines). Les somnifères sont efficaces à court terme seulement et ils peuvent causer de la dépendance et des effets indésirables (sommolence, fatigue, diminution de la concentration, de la vigilance et de la mémoire...). Si vous utilisez un médicament pour dormir depuis longtemps, il est possible de cesser de le faire en diminuant **progressivement**. Demandez l'aide de votre médecin ou votre pharmacien.

Changer ses habitudes et arrêter de s'inquiéter de l'insomnie constituent donc les meilleurs moyens pour résoudre les problèmes de sommeil.

- ADULTES -

par H.J. Freudenberger, La brûlure interne, Ed. Le jour. LES CONSULTANTS SAGE INC.

Brûlomètre • Es-tu en train de brûler?

Les énoncés qui suivent te donneront un aperçu de ton niveau de brûlure interne ou ils valideront le bien-être que tu ressens. Il te suffit d'examiner avec soin les derniers mois de ta vie pour vérifier si tu as noté des changements en toi-même ou envers ceux qui t'entourent. Pense à tes activités professionnelles, à ta famille, à tes contacts avec la société. Il faut être honnête et spontané sans trop analyser, 30 secondes suffisent pour répondre à chaque question.

En te servant de l'échelle d'évaluation ci-dessous, indique le chiffre qui représente le **degré de changement** qui s'est opéré depuis les derniers mois.

1. Aucun 4. Passablement	2. Un peu 5. Beaucoup	3. Moyennement	
			DEGRÉ
1. Je me fatigue plus facilement. Je me sens souvent exténué ou sans énergie.			
2. Les gens m'exaspèrent lorsqu'ils me disent : « Tu n'as pas l'air très en forme depuis quelque temps ».			
3. Je travaille plus fort avec l'impression que mon rendement diminue.			
4. Mon attitude est plus cynique et désabusée?			
5. Je ressens une mélancolie que je ne peux expliquer.			
6. J'oublie parfois des rendez-vous, des échéances, des effets personnels.			
7. Je me sens plus irritable, plus impatient ou plus déçu face à mon entourage.			
8. Je vois moins mes amis intimes et ma famille.			
9. Je suis trop occupé pour vaquer à des occupations régulières telles que faire des appels, lire des rapports ou envoyer des cartes de souhaits.			
10. Je souffre parfois de malaises physiques (ex.: douleur, mal de tête, rhume persistant).			
11. Je me sens perdu lorsque la journée de travail prend fin.			
12. La gaieté semble me fuir.			
13. J'ai de la difficulté à accepter les blagues à mon endroit.			
14. L'activité sexuelle me paraît une nuisance plus qu'une source de plaisir.			
15. J'ai l'impression de n'avoir rien à dire aux autres.			
BARÈMES DE CORRECTION Pour évaluer ton niveau de brûlure interne, additionne les 15 degrés et inscris ton résultat ci-dessous: (voir l'interprétation des résultats ci-contre)			TOTAL

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Je t'invite à vérifier ta position selon l'interprétation ci-dessous sans oublier toutefois que ce barème n'est qu'une approximation de ta présente situation et un guide qui, nous l'espérons, te donnera le goût d'accéder à une vie plus satisfaisante.

Si ton total est élevé, ne t'alarme pas, mais fais attention. L'incendie interne est un problème qui se guérit, peu importe le degré de son évolution. Plus tu commences à te traiter avec gentillesse, mieux ce sera pour ta santé.

ENTRE 0 ET 25 ■ Ça va bien en général. Continue à gérer tes pensées pour maintenir ton attitude positive et atteindre l'altitude à laquelle tu aspiras. Ta joie de vivre rayonne sur ton entourage et il fait bon d'être à tes côtés. Bravo!

ENTRE 26 ET 35 ■ Il serait mieux pour toi de faire attention à certains points de ta vie. Il serait sage que tu examines ton travail ou ton mode de vie, que tu réévalues tes priorités et que tu entreprennes quelques changements. Bonne chance!

ENTRE 35 ET 50 ■ Tu es un candidat à l'incendie. Pour parvenir à une saine gestion du stress, une réflexion sur toi-même est requise. Demande-toi si tu es perfectionniste, si ton sens de l'autocritique est trop poussé, si tu es exigeant pour toi-même, si tu as une mentalité de sauveur, si tu désires plaire à tout le monde, si tu es préoccupé par l'image que tu projettes. Ces traits de caractère génèrent de l'épuisement et si tu te reconnais à travers l'un d'eux, tu aurais avantage à travailler pour les modifier. Tu mérites un niveau de mieux-être plus élevé, à toi d'y croire!

ENTRE 51 ET 65 ■ As-tu remarqué une perte d'intérêt et de motivation envers toi-même, ton travail, les gens dont tu es responsable? Te sens-tu plus impatient, nerveux, anxieux, tendu, agressif, frustré, démoralisé ou incompris? As-tu l'impression que les autres essaient de te nuire? Te sens-tu coupable de ressentir une perte de concentration qui provoque des oublis fréquents? As-tu l'impression d'être moins créatif et efficace? Pleures-tu plus facilement? Ce sont tous des symptômes qui nous indiquent que tu es en train de brûler! Accepte de voir qu'il y a un problème dans ce que tu vis actuellement et ne te résigne pas à un « c'est la vie ». Il existe plusieurs pistes de solutions et des moyens pour te procurer de la satisfaction dans toutes les sphères de ta vie. Si tu veux vraiment que ta vie change, tu peux. Les solutions sont à ta portée!

65 ET PLUS ■ Tu as atteint un point critique. Ta santé physique et psychologique est menacée. Ton corps somatise et manifeste des symptômes tels que: migraines, maux de dos, surmenage, troubles d'estomac, constipation, insomnie, cauchemars ou autres. N'attends pas que la situation s'aggrave. Consulte ton programme d'aide et accepte d'être accompagné par un professionnel afin de mieux comprendre les signaux d'alarme que t'envoie ton corps, et surtout, reprendre le contrôle sur ta vie.



Le rire et l'humour

Depuis plusieurs années, les spécialistes de la santé s'entendent sur le fait que le rire est un facteur de santé physique autant que psychologique. Il soulage la tension et la douleur, agit comme vertu anti-stress importante, et adoucit la douleur physique et psychologique.

En effet, le rire en tant qu'émotion permet de réduire, sinon d'éliminer les tensions qui nous rendent parfois irritables. Le Dr Henri Rubinstein (auteur de la psychosomatique du rire) estime qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation. Le rire est délivrance de tensions même dans les situations les plus difficiles. Il vous est peut-être arrivé d'avoir un fou rire dans un salon funéraire après qu'un invité eut offert, par nervosité, ses félicitations au lieu de ses sympathies à la personne endeuillée? Vous vous reteniez de ne pas rire; mais si l'occasion s'y était prêtée, vous auriez ri et le rire vous aurait aidé à vous libérer d'une partie de la tension ressentie lors de votre visite. Le rire soulage aussi la douleur physique en provoquant la sécrétion d'endorphines (la morphine du cerveau), substance qui réduit la douleur et améliore le bien-être.

Selon Josiane Vénard, psychothérapeute gestaltiste et conférencière depuis quinze ans «le rire conserve la vitalité, la santé, la motivation; il combat la fatigue, la monotonie, le stress et le burn-out». ¹ Il favorise aussi la protection de l'individu contre des sentiments trop anxiogènes tels que la dramatisation d'une situation qui fait peur, l'anticipation pessimiste et l'apitoiement sur soi-même. Il incite à avoir une ouverture d'esprit plus réaliste ou positive, et empêche l'individu de se voir comme une victime plutôt que comme un acteur capable de trouver des solutions.

Quant à l'humour, il est souvent facteur de rire. Lorsqu'il est utilisé de façon respectueuse, il permet aux gens d'établir des contacts chaleureux entre eux. Il facilite les contacts interpersonnels, favorise un climat de confiance et détend l'atmosphère quand celui-ci est surchauffé.

Il procure aussi une détente physique et contribue à déconcentrer l'individu de ses pensées anxiogènes. La personne qui a beaucoup souffert n'arrive parfois plus à prendre de distance par rapport à sa souffrance. Pour arriver à se servir de l'humour, il faut d'abord prendre un certain recul face à une situation ou à une émotion qui a fait mal. Il faut s'en détacher, puis essayer d'y voir certains aspects comiques. On y arrive à peu près toujours. Par exemple, si vous vous mettez à bégayer devant un public, vous avez le choix entre deux attitudes: vous couvrir de honte et quitter la salle en pleurant ou vous moquer de vous-même, ce qui vous rendra sympathique aux yeux de vos auditeurs. Choisir la deuxième option demande une certaine dose de simplicité, mais cette attitude est celle qui représente le plus grand avantage, celui de vous faire aimer des gens.

**«L'humour est le plus court
chemin d'un homme à l'autre.»**

par Georges Wolinski

1. J. Vénard, *Les vertus du rire*, éd. Tristar.

*Un rapport harmonieux avec le temps
suppose de ralentir son rythme en toute
conscience et d'être attentif à l'immédiat.*

Serge Marcus

Faire des choix pour réduire son stress



ORDRE
DES PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

Les conflits de rôles sont une source très importante de stress. Chaque moment consacré à une fonction est enlevé à l'autre. La culpabilité et la peur de ne pas y arriver sont en soi des sources d'épuisement. Imaginez lorsque cela s'ajoute à toute la fatigue découlant des tâches effectuées. Certains se comportent comme s'ils devaient avoir le don d'ubiquité. Le désir de plaire à tout le monde, la difficulté de faire des choix, la volonté de tout réussir peuvent mener à nous oublier. Nos limites, si on ne les reconnaît pas, nous rattrapent et le signal peut faire très mal. Le « burn-out », c'est souvent l'épuisement de toutes ces énergies investies à deux endroits à la fois.

DIFFICILE MAIS RENTABLE

Ces dilemmes déchirants empoisonnent l'existence. D'où l'importance de prendre le taureau par les cornes et faire des choix, même s'ils sont souvent difficiles. Les situations sur lesquelles nous avons un pouvoir sont plus nombreuses qu'on le croit à première vue. Les horaires flexibles, une meilleure distribution des tâches à la maison, un niveau de vie moins élevé, accepter de dire non au risque de décevoir sont des solutions coûteuses mais qui peuvent s'avérer payantes en joie de vivre.

Il importe de se connaître et d'être conscient de son potentiel et de ses limites et de faire les choix qui permettront de les respecter. C'est là le premier outil de gestion du stress. Il ne s'agit pas de se fixer une norme à partir de ce qu'on observe chez d'autres, ou d'une moyenne nationale, mais à partir de soi.

RECONNAÎTRE SES LIMITES ET S'AFFIRMER

Si reconnaître ses limites est la clé première de la gestion du stress, encore faut-il que cela mène à s'affirmer. Compter sur les autres pour nous respecter davantage qu'on le fait soi-même est illusoire. On ne peut attendre d'eux qu'ils identifient, reconnaissent et respectent nos propres limites. Ils n'ont ni la possibilité, ni la responsabilité de le faire. Il revient à chacun de s'affirmer pour faire connaître ce qu'il veut et ne veut pas.

Il serait tentant d'espérer que les autres nous connaissent suffisamment pour qu'ils n'aient envers nous que les attentes qui nous conviennent, et ce, sans que nous ayons à l'exprimer. On risque d'être fort déçu si l'on compte sur cette capacité de deviner pour sentir que l'autre nous aime ou nous respecte. L'autre n'a pas ce don divinatoire.

Une fois nos limites identifiées, reconnues et affirmées, il restera encore certaines situations où nous les dépasserons. L'anxiété ressentie par la peur de ne pas y arriver devra alors être gérée.

Retrouver l'importance des petites actions du quotidien se révèle une autre manière de ralentir. Il faut habiter les actions que l'on accomplit, même les plus simples.

Serge Marquis



Petit guide pour soigner son âme avec les films

Nous avons besoin des histoires. Lorsque nous étions enfant, les histoires nous aidaient à nous endormir et à l'âge adulte, les histoires ont le pouvoir de nous éveiller. Comme le disait Stéphane Bourguignon, l'auteur de la télésérie québécoise *La Vie La Vie*: «L'inconscient se sert de la fiction pour faire ses commissions». L'inconscient produit ainsi des images qui peuvent nous aider à prendre conscience de facettes de notre personnalité, nous enseigner quelque chose sur la vie où encore guérir des parties de soi blessées.

Les récentes découvertes en science nous montrent que les fonds marins inexplorés offrent une richesse inouïe pour la création de nouveaux médicaments pour le corps. De la même manière, nous trouvons du matériel symbolique essentiel aux soins de l'âme en sondant les profondeurs de l'inconscient collectif. Parmi les messages symboliques produits par l'inconscient collectif, le cinéma est devenu un puissant véhicule pour ces images. Le cinéma est en quelque sorte notre nouvelle mythologie, nous permettant de mieux nous expliquer le monde.

Deux éléments sont à retenir pour ce travail avec les images de film: **la transposition des thèmes essentiels d'un film dans sa propre vie et la projection de notre ombre sur les personnages qui nous fascinent.**

1. La transposition des thèmes dans son histoire

Une transposition est une traduction de l'idée essentielle d'une histoire dans notre propre histoire. L'auteur a placé, consciemment ou non, des messages et des motifs universels dans son récit. En nous donnant la chance de les extraire et les appliquer consciemment à notre vie, nous pouvons enrichir le récit de notre vie.

Par exemple: le début du film *Forest Gump* nous montre une plume qui descend du ciel, elle est ignorée par la plupart des passants et tombe entre les souliers abîmés de Forest Gump alors qu'il attend l'autobus. Forest est sensible à ce phénomène, il la prend, la place dans sa valise. Par la suite, il sort de sa valise une boîte de chocolat et l'offre à une infirmière assise près de lui et il mentionne la phrase inspirée par sa mère: «La vie, c'est comme une boîte de chocolat, on ne sait jamais sur quoi nous allons tomber.»

Voici un exemple de transposition: la légèreté, l'innocence, la disponibilité à la vie apparaissent comme des thèmes essentiels. Leurs transpositions dans notre vie pourraient ressembler à: Comment mettre plus de légèreté dans ma vie? Comment me rendre disponible aux occasions du hasard? Comment transformer les obstacles en quelque chose de créatif comme le fait Forrest en ne se laissant pas écraser par son handicap?

2. La projection de l'ombre

Tout comme dans un rêve, les personnages d'un film incarnent des facettes de nous. Une fascination pour un personnage indique bien souvent un aspect de soi à développer. Une répugnance peut signifier un aspect de soi à conscientiser et intégrer. Tout ce à quoi nous avons dû renoncer pour être nous-mêmes compose ce que le psychiatre Suisse Carl Gustav Jung a appelé l'ombre. Il y a deux sortes d'ombre: l'ombre blanche et l'ombre noire. L'ombre blanche est tout ce que nous rêvons mais que nous ne nous sommes pas autorisés à vivre et qui sommeille au fond de la poubelle de nos rêves. L'ombre noire est tout ce que nous refoulons pour nous faire accepter par la société. Dans le film *Forrest Gump*, l'ombre blanche pourrait se présenter par le fait que quelqu'un admire Forrest pour sa simplicité et sa capacité à entrer en relation authentique avec les gens. L'ombre noire pourrait être associée au fait que cette personne condamne l'infirmière assise à côté de Forrest pour son attitude de fermeture et d'indifférence. En questionnant ces projections, cette personne peut se rendre compte qu'elle a peut-être tendance à se fermer aux autres et qu'en revanche elle aspire à plus de légèreté dans ses relations interpersonnelles.

Petit guide pour soigner son âme avec les films (suite)

Voici quelques suggestions d'exercices à faire afin d'intégrer la transposition des thèmes et la prise de conscience de son ombre en utilisant le cinéma.

1. Tenir un journal de films en y notant :

- Quand avons-nous vu ce film ?
Qu'est-ce que je vivais dans ma vie à ce moment ?
- Quels sont les thèmes qui nous ont frappés ?
- Quels enseignements avons-nous tirés ?
- Quels personnages nous ont fascinés ou répugnés et dire pourquoi.

2. Identifier les synchronicités culturelles

La rencontre avec un film fait bien souvent écho à notre vécu du moment et, dans bien des cas, le film transforme quelque chose dans notre histoire. C'est ce que nous pouvons appeler de la synchronicité culturelle. Par exemple, les films qui nous sont présentés par hasard dans les avions où encore que nos amis nous ont suggérés sont des occasions pour rencontrer des films synchronisiques. Nous n'avons pas recherché consciemment à les voir, mais c'est tout comme si le film nous cherchait. Comme si certaines histoires pouvaient nous trouver à des moments précis où nous avons besoin d'apprendre quelque chose d'important pour notre développement.

Généralement, les films synchronisiques marquent un avant et un après dans notre vie. Par exemple, avant d'avoir vu le film **Harry, un ami qui vous veut du bien**, Sébastien se sentait étouffé dans une vie qu'il ne semblait pas avoir choisie. Après avoir vu le film, il décide de changer de carrière et se mettre à l'écriture.

Si je suis tellement stressé que je ne parviens pas à goûter à un bon plat, à m'éblouir devant un paysage, à me réjouir de la présence des gens que j'aime, je passe à côté de cette si courte vie.

Serge Marquis

3. La filmographie personnelle

L'exercice de la filmographie personnelle intègre tout ce qui vient d'être mentionné. Il consiste à diviser sa vie en chapitres et les mettre en relation avec nos films fétiches. Une attention sera portée aux films qui nous ont aidés à explorer des chapitres relationnels, professionnels et spirituels.

■ Relationnel

Certains films nous aident à questionner nos relations. Par exemple: **Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain** et le thème de l'intimité, **Le Projet d'Alexandra** et le thème de la lutte de pouvoir dans le couple.

■ Professionnel

Certains films ont pu inspirer une carrière ou dénouer un conflit au travail. Par exemple: **La société des poètes disparus**, **La grande séduction**, **Les Choristes**.

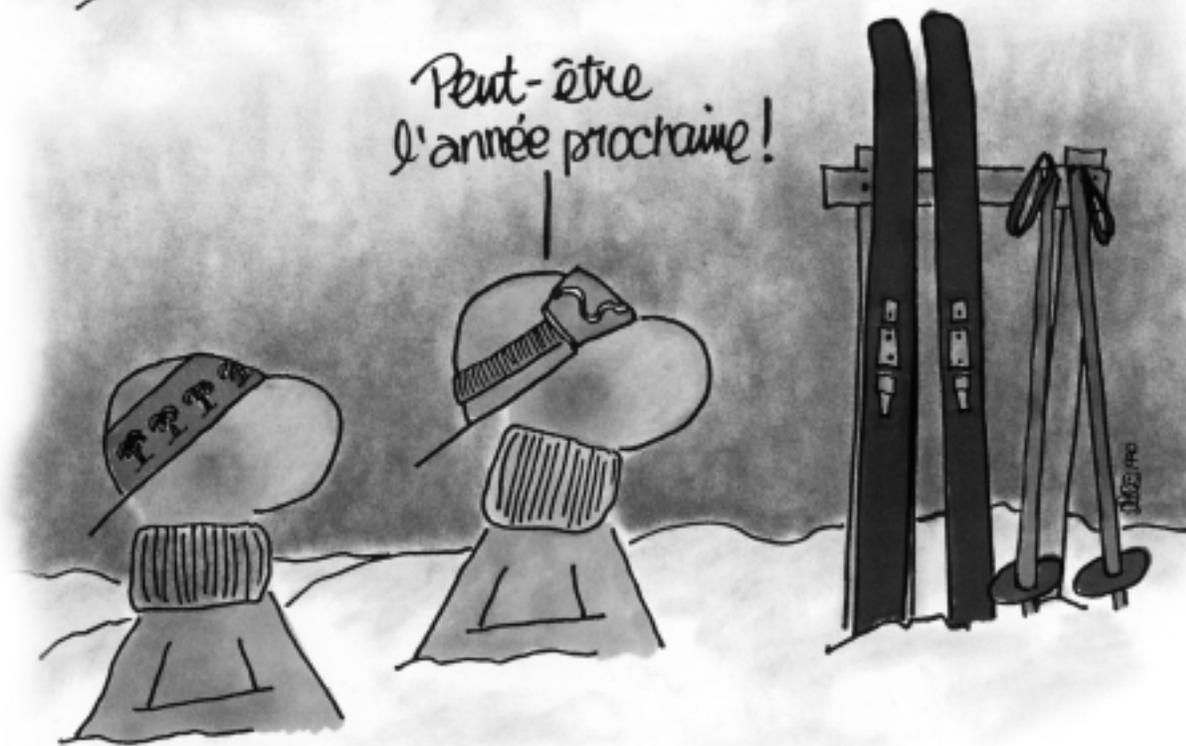
■ Spirituel

Certains films ont pu donner du sens à notre vie. Par exemple les films comme **Rouge**, **Forrest Gump** ou encore **Payer au suivant**.

Une autre façon de faire cet exercice est d'intituler les chapitres des âges de sa vie à partir de ses films fétiches. Par exemple, une participante à un atelier a choisi les titres de films suivants :

- Le film de son enfance est : **Emporte-moi**, la ramenant à l'importance de sa relation avec son père.
- Le film de son adolescence est : **Danse lascive**, pour l'éveil du désir et le goût de jouer à l'adolescence.
- Le film de son âge adulte est : **Les Aimants**, qui fait écho à une relation amoureuse naissante au moment où elle a vu ce film.

Voilà donc quelques pistes pour tirer profit de la richesse des histoires et des films afin de soigner notre âme. La véritable guérison réside essentiellement dans une mise en relation, une mise en scène authentique du véritable film de notre vie.



Ce dessin, extrait de **LA VIE QU'ON MÈNE** no 3 (page 41), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arsenault.

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

• TRAVAILLEURS •

par Richard Pépin, Ph.D., Université du Québec à Trois-Rivières

Gérer votre stress au travail

Le stress est nécessaire à la vie. Cependant, il peut être positif ou négatif. Il est négatif lorsqu'il est excessif ou insuffisant, c'est-à-dire lorsque l'individu estime qu'il excède ses ressources personnelles et menace son bien-être (Lazarus et Folkman, 1984). Quand c'est le cas, le stress peut affecter parfois gravement la santé mentale (ex.: anxiété, dépression, épuisement professionnel), physique (ex.: maux de tête, ulcères d'estomac, maladies cardiorespiratoires) et le comportement (ex.: consommation excessive de tabac, d'alcool et de drogues) de l'individu. Par contre, un niveau modéré de stress est générateur de santé, de bien-être et de productivité au travail.

Bien que nos organisations puissent faire beaucoup de choses pour aider les employés à mieux gérer le stress au travail, chacun d'entre nous pouvons, en apportant quelques changements dans nos habitudes ou dans notre mode de vie, apprendre à réduire ou à éliminer certaines sources de stress organisationnel (stratégies créatives), à augmenter notre résistance au stress négatif (stratégies proactives), ou encore à mieux s'ajuster temporairement aux situations stressantes lorsqu'elles se présentent (stratégies réactives). Voici quelques exemples de ces stratégies mises en évidence par la recherche :

STRATÉGIES CRÉATIVES

visant à éliminer certaines sources de stress au travail :

- Apprenez à mieux *gérer votre temps* : Consacrez-vous à des activités importantes et évitez d'être surchargé par des tâches *urgentes* mais sans réelle importance.
- Définissez-vous des *objectifs personnels* spécifiques et positifs qui sont sous votre maîtrise et consacrez-vous à réaliser des choses qui comptent réellement pour vous.

STRATÉGIE PROACTIVES

visant à augmenter votre résistance au stress négatif :

- Développer le *sentiment de maîtrise*, de pouvoir exercer un contrôle sur ce qui vous arrive; agissez sur les situations que vous pouvez changer.
- Donnez-vous un *but dans la vie*; impliquez-vous activement dans quelque chose qui compte réellement pour vous; développez un sens élevé des responsabilités.
- Apprenez à percevoir les situations stressantes comme des possibilités de *défi*, de croissance, comme des occasions de tester vos capacités.
- Améliorez *l'estime de soi* : Évaluez-vous positivement, apprenez à vous sentir bien dans votre peau, tout aussi valable et compétent que les autres, ayez confiance en vos capacités.
- Cultivez *l'optimisme* : Voyez le bon côté des choses, ayez confiance à l'avenir, attendez-vous au meilleur, confrontez les croyances négatives avec des faits et remplacez-les par ces croyances positives.
- Développez vos *compétences interpersonnelles* : Affirmez-vous, pratiquez l'écoute active, puis donnez et recevez des critiques constructives.
- Adoptez un *mode de vie équilibré* : Consacrez régulièrement du temps non seulement au travail mais aussi à des activités familiales, sociales, physiques, sportives, spirituelles et de loisirs.

Nos vies professionnelles ne sont pas à l'abri du stress. Depuis quelques décennies, on accorde au travail une place prépondérante. Une place si importante que beaucoup de gens s'identifient complètement à ce qu'ils font.

Serge Marquis

Gérer votre stress au travail (suite)

STRATÉGIES RÉACTIVES

visant à mieux vous ajuster temporairement aux situations stressantes lorsqu'elles se présentent :

- Utiliser une forme de *respiration profonde* (ex. : respiration abdominale, complète, rythmique ou double respiration) conjointement ou non à une technique de visualisation, lors d'une situation difficile.
- Faites de la *relaxation momentanée* : Prenez une pause de quelques minutes ou de quelques secondes (juste avant une situation ou un événement stressant), puis respirez profondément en vous détendant.
- Utilisez la *visualisation* pour vous projeter dans un futur immédiat afin de découvrir des attitudes ou des réactions qui vous permettront de vous ajuster rapidement à la situation.
- Répétez-vous intérieurement une *affirmation constructive* et accompagnez-la d'émotions positives au moment même où vous faites face à une situation positive.
- *Distrayez-vous* : Interrompez le train des émotions négatives, détournez votre attention vers quelque chose de constructif, rassemblez vos idées en faisant de l'humour par exemple ou en prenant un temps d'arrêt.
- *Canalisez votre énergie de manière positive*, par exemple en vous confiant à quelqu'un, en écrivant vos émotions ou en les extériorisant physiquement dans des activités physiques ou sportives notamment.

Pour gérer efficacement son stress au travail, il n'est pas utile d'attendre que les problèmes atteignent des proportions importantes avant de prendre des mesures pour améliorer la situation. Il semble beaucoup plus avisé d'adopter une approche préventive et systématique car, après tout, il y va de votre santé, de votre bien-être et de votre productivité au travail. Voici l'approche que nous recommandons :

1. Prenez tout d'abord conscience de votre niveau de stress, puis décrivez le plus objectivement possible, une situation qui vous affecte.
2. Décrivez les symptômes du stress négatif en notant de quelles manières cette situation vous affecte psychologiquement, physiquement ou encore sur le plan du comportement.
3. Dressez un inventaire de toutes les stratégies qui pourraient vous aider à court, à moyen et à long terme en vous référant aux exemples donnés plus haut.
4. Rédigez-vous un plan d'action qui inclura les stratégies qui vous semblent les plus appropriées, inscrivez-les dans votre journal personnel ou votre agenda et engagez-vous à les mettre en pratique régulièrement.
5. Finalement, vérifiez les résultats. Après quelque temps prenez de nouveau conscience de vos sensations, perceptions et sentiments par rapport à la situation puis demandez-vous : « Est-ce que je me sens mieux ? » Si tel est le cas, prenez conscience de la manière dont vous vous sentez et de ce que vous faites de différent. Dans le cas contraire, utilisez une stratégie différente, plus appropriée jusqu'à ce que vous atteigniez le résultat recherché. Une fois le résultat atteint, appréciez les sensations que vous éprouvez dorénavant dans la situation « stressante », et félicitez-vous !

On a espéré que le travail donne du sens à notre vie. Or, c'est un piège de s'identifier uniquement à son métier. L'être humain ne peut se résumer à une fonction. Il s'avère beaucoup plus complexe.

Serge Marquis

Ça bouge au travail? – Ça vous stresse?

Il y a mieux à faire que de mâchouiller son crayon...

Devant les changements qui bousculent notre environnement de travail, garder la tête hors de l'eau peut parfois sembler une mission impossible...

Il faut savoir éviter les erreurs!

ERREUR #1

COMPTER SUR QUELQU'UN D'AUTRE POUR RÉDUIRE VOTRE STRESS

Confiez à vous-même la charge de gérer la tension que vous ressentez.

Vous êtes la meilleure personne dans votre situation de travail qui puisse trouver les solutions pour alléger le fardeau psychologique que vous vivez.

Vous êtes l'artisan de votre propre vie, sachez en faire une œuvre extraordinaire!

ERREUR #3

ESSAYER DE MAÎTRISER UNE SITUATION INCONTRÔLABLE

Demandez-vous plutôt si la bataille vaut la peine d'être livrée... Êtes-vous vraiment en position de maîtriser toute la situation ou allez-vous juste vous épuiser émotionnellement à essayer ?

Parfois la conduite la plus sage, la plus digne et la plus raisonnable est d'accepter ce que vous ne pouvez changer et de gérer cette situation du mieux que vous le pouvez...

Acceptez ce qui ne peut être changé!

ERREUR #2

DÉCIDER DE NE PAS CHANGER

L'organisation va changer. Elle le doit si elle veut survivre et demeurer compétitive... Au lieu de vous frapper la tête sur le mur de la dure réalité, investissez vos énergies à faire de petits ajustements rapides.

Tournez quand l'organisation tourne... vos propres décisions influencent probablement plus votre niveau d'inconfort que celles prises par votre organisation.

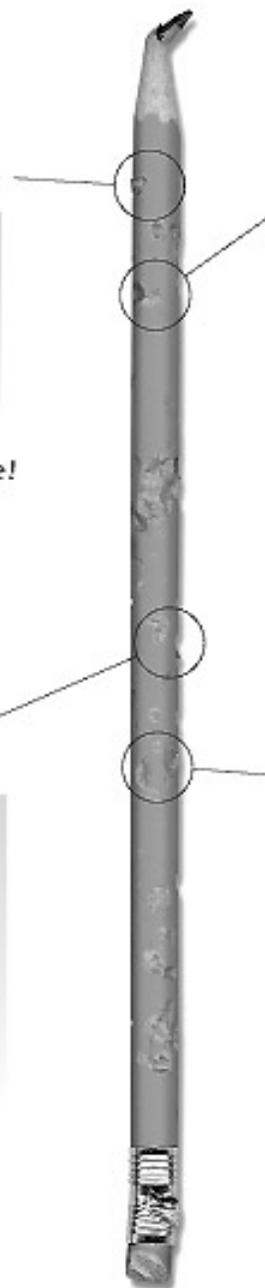
Ne nagez pas à contre-courant si vous ne voulez pas boire une tasse d'eau!

ERREUR #4

AGIR COMME UNE VICTIME

Il vaut mieux accepter ce que vous ne pouvez pas changer, puis passer à autre chose. Soyez plutôt artisan de votre avenir. Montrez que vous êtes capable de faire face à la musique...

La sagesse, c'est de savoir ce qu'il faut faire... la vertu, c'est de passer à l'acte!



- TRAVAILLEURS -

ERREUR #5 CHOISIR VOTRE PROPRE RYTHME DE CHANGEMENT

Suivez le rythme que l'entreprise entend donner au changement même si vous préféreriez avoir plus de temps pour modifier les choses. Ne restez pas derrière; il y a peu de chance qu'il y ait une accalmie et que vous puissiez regagner le terrain perdu...

Il vaut mieux être dans la parade que de la regarder passer!

ERREUR #7 AVOIR PEUR DE L'AVENIR

Au lieu de porter vos lunettes noires et de vous inquiéter des choses plates qui pourraient survenir, occupez-vous à créer dans l'action le genre d'avenir que vous désirez...

La meilleure assurance pour demain est d'utiliser au mieux aujourd'hui!

ERREUR #9 ESSAYER D'ÉLIMINER L'INCERTITUDE ET L'INSTABILITÉ

Essayez plutôt de développer une plus grande tolérance envers les changements constants, les ajustements à mi-course et les mauvaises surprises. Acceptez d'aller selon votre « pif », votre « feeling »...

Il est mieux de s'adapter à son travail que de lutter pour adapter son travail à soi-même!

ERREUR #6 SE BATTRE POUR LA MAUVAISE CAUSE

Choisissez les causes sur lesquelles vous avez un certain pouvoir. Le changement organisationnel peut générer une grande fatigue émotionnelle.

En choisissant les mauvais combats, vous vous dirigez tout droit vers l'épuisement professionnel.

Il faut des batailles assez grosses pour être importantes, assez petites pour être gagnées!

ERREUR #8 SE DÉTACHER PSYCHOLOGIQUEMENT DE SON TRAVAIL

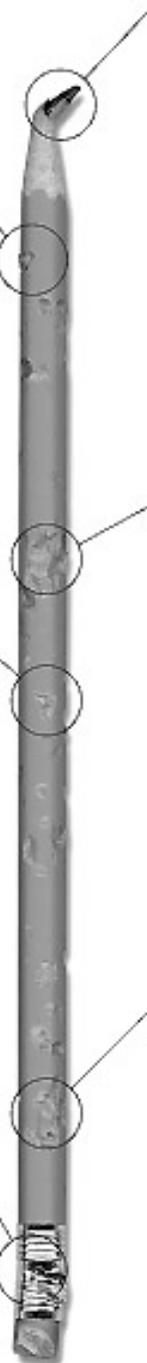
Ayez du « fun » dans ce que vous faites et cultivez cette attitude-plaisir... S'impliquer dans son travail, c'est un cadeau que l'on se fait à soi-même... Ne laissez pas le stress du changement teinter votre travail en noir.

L'attitude, c'est une toute petite chose qui permet d'en réaliser de grandes!

ERREUR #10 ESSAYEZ DE JOUER UN NOUVEAU JEU SELON LES ANCIENNES RÈGLES

Mieux vaut examiner la situation attentivement, définir les règles du jeu et déceler les nouvelles priorités... Décidez des aspects de votre travail sur lesquels vous devriez vous concentrer pour accroître votre efficacité le plus possible...

Vous faites ce que vous pouvez avec ce que vous êtes!



Desjardins
Sécurité financière

Conjuguer avoirs et êtres

Vie, santé, retraite

- TRAVAILLEURS -

par Ève Gendron et Karine Perreault, finissantes au baccalauréat en kinésiologie, Université de Sherbrooke

Micropauses avec étirement

KINÉSIOLOGIE: L'étude des sciences de l'activité physique et du sport. Formation particulière dans le domaine du mieux-être et de la santé qui se spécialise notamment au niveau musculo-squelettique, entre autres en ce qui concerne la posture, autant de façon préventive que corrective.

MICROPAUSES ACTIVES: Moments de détente fréquents et systématiques (à environ toutes les 20 minutes), de courte durée (15 - 20 secondes), ayant comme principal objectif de diminuer les tensions associées à l'application de différents agents stressants.

Voici des exercices faciles et rapides à réaliser au bureau.

EXERCICES POUR LES MAINS ET AVANT-BRAS

1. Fléchir le poignet latéralement pendant 3 à 5 secondes et répéter 2 fois.
Ceci pour chacune des mains.



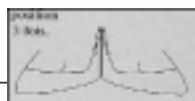
2. Bras tendu, plier lentement une main vers le sol avec l'aide de l'autre main jusqu'à sentir un étirement du poignet. Tenir la position 3 à 5 secondes. Relâcher. Faire 2 fois au total pour chacune des mains.



3. Bras tendu, plier lentement une main vers le plafond avec l'aide de l'autre main en tirant les doigts vers soi jusqu'à sentir un étirement. Tenir la position de 3 à 5 secondes. Faire 2 fois au total pour chacune des mains.

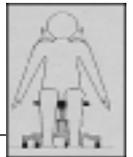


4. En position assise, les coudes posés sur une table et les paumes jointes, abaisser lentement les poignets sur la table jusqu'à sentir un étirement. Bien maintenir les paumes en contact pendant tout l'exercice. Maintenir la position 5 à 7 secondes. Faire 2 fois au total.



EXERCICES POUR LE COU ET LES ÉPAULES

1. Hausser les épaules jusqu'à ce qu'une légère tension dans le cou et les épaules se manifeste. Tenir la position de 3 à 5 secondes, puis revenir à la position normale. Faire 2 fois au total.



2. Pencher lentement la tête du côté gauche, pour essayer de poser l'oreille sur l'épaule. Répéter la même chose à droite. Rentrer ensuite le menton, pencher la tête sur la poitrine, puis la tourner lentement de gauche à droite. Faire cet enchaînement 2 à 3 fois au total.



3. Rouler lentement les épaules vers l'arrière 5 fois, dans un mouvement circulaire. Répéter vers l'avant.



4. Assis bien droit, rentrer le menton, puis reculer la tête. Faire comme si vous vouliez étirer l'arrière de votre cou pour être le plus grand possible. Tenir la position 20 secondes en inspirant et en expirant lentement.



TRAVAILLEURS

Micropauses avec étirement (suite)

EXERCICES POUR LE DOS

1. Nouer les doigts. Étirer les bras au-dessus de la tête et le plus possible vers l'arrière sans fléchir les coudes. Pour étirer les muscles latéraux, incliner lentement le tronc vers la gauche et ensuite vers la droite pendant 5 secondes.



2. La main gauche sur le bras droit juste au-dessus du coude, pousser le bras vers l'épaule gauche. Tenir la position 5 secondes. Répéter la même chose avec l'autre bras. Faire deux fois au total pour chacun des bras.



3. Saisir le tibia de la jambe gauche et, en pliant le dos, tirer le genou gauche vers le nez pendant 5 secondes. Répéter la même chose avec la jambe droite. Faire 2 fois au total pour chacune des jambes.



Le danger de la productivité réside dans le fait qu'elle ne vise plus le bien-être de l'humanité. Elle sert plutôt l'intérêt de quelques individus.

Serge Marquis

L'ERGONOMIE D'UN POSTE DE TRAVAIL À L'ORDINATEUR

L'Université de Sherbrooke s'est dotée en 2002 d'un **Plan d'actions ergonomiques** pour les postes de travail avec terminaux à écran de visualisation (TEV). Ce plan d'actions prévoit, entre autres, une politique d'achat du mobilier et des équipements reliés à l'informatique, des outils d'analyses électroniques et un programme de formation.

Pour de plus amples renseignements:
Ergonomie@USherbrooke.ca

Ou visitez le site Internet du
Secteur SSEMTE du Service des immeubles:
<http://www.usherbrooke.ca/immeubles/ssemte/ergo>

LA BONNE POSTURE

ÉCRAN

1. Le haut de la partie vitrée de l'écran est à la hauteur des yeux.
2. La distance de l'écran est équivalente à la longueur d'un bras.

VOTRE POSITION

1. Vos poignets sont en position neutre (pas de courbure).
2. Le clavier est droit devant vous, la souris est proche du clavier et à la même hauteur.
3. Vos avant-bras sont parallèles au sol, près du corps et sont soutenus par les accoudoirs ajustables.
4. Vos épaules et vos hanches sont en ligne droite.
5. Vos pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pieds.



Le bonheur au boulot

Utopie ou réalité ? Nous constatons depuis quelques années un concept en émergence dans les sociétés industrialisées : la quête du bien-être au travail. Et pour cause... Certaines statistiques démontrent que près d'un travailleur sur deux est candidat au « burn-out ». Il y a donc de quoi se poser des questions en tant qu'individu prenant part activement au marché de l'emploi. D'ailleurs, nous rencontrons de plus en plus fréquemment des travailleurs se posant des questions sur leur travail ou, voire même, sur eux-mêmes. Trop souvent, l'inconfort vécu dans un contexte de travail aura tendance à épuiser les travailleurs. Mais comment ne pas sombrer dans l'épuisement ? Apprendre à mieux gérer son stress ? Malheureusement, il n'y a pas de recette miracle. Cependant, nous croyons que le bien-être dans un travail est la résultante d'une combinaison d'éléments. Dans un premier temps, il y a la connaissance de soi; cet aspect nous permet de mieux cerner nos besoins et d'agir en conséquence. Dans un deuxième temps, il y a notre propre perception qui entre en ligne de compte. Plusieurs conflits interpersonnels entre membres d'une même équipe sont simplement la résultante d'une mauvaise perception des faits. De plus, prendre un peu de recul et apprendre à lâcher prise face aux imprévus de la vie peut contribuer aussi à diminuer son niveau de stress.

Donc, quelles seraient les questions à se poser afin de cheminer et de tendre vers le « Bonheur au boulot » ?

- Qu'est-ce que le bonheur ? (au sens large)
- Quelles valeurs sont importantes pour moi ?
- Qu'est-ce qui me rend « heureux » au travail ou qui me procure un sentiment de satisfaction ?
- Parmi les valeurs que j'ai choisies, lesquelles se retrouvent dans mon environnement de travail ?
- Est-ce qu'il y a des collègues de travail avec lesquels je me sens bien ?
- Si oui, pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que j'apprécie de mon travail ?

Peu importe la ou les questions qu'on se pose, ce qui importe est de bien se connaître, de bien identifier ses besoins et de prendre en considération son attitude et aussi celle de ses collègues de travail. Plutôt que de chercher la « bibitte », pourquoi ne pas s'ouvrir aux qualités des autres, reconnaître leurs forces et les utiliser.

Gardez en mémoire que le stress est une réponse de notre corps à une ou plusieurs situations dans lesquelles nous éprouvons un inconfort. Sans vouloir donner dans l'ésotérisme, il faut apprendre à écouter les messages de notre corps, et surtout, éviter de se prendre pour « un super héros ». **C'est une question de santé et d'équilibre !**



Adecco
Services-conseils RH

a d e c c o . q c . c a



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

L'activité physique

L'activité physique contribue au maintien d'une bonne santé globale. Elle représente une excellente manière de renforcer ses systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, digestif et musculaire, de maintenir son poids santé; de développer l'estime de soi, la confiance en soi, la connaissance de ses forces et de ses faiblesses; de maîtriser ses émotions; de canaliser son trop plein d'énergie, son agressivité; de faire le vide, de se défouler. Elle permet aussi de développer des habiletés sociales, de se faire des amis, de s'intégrer à un groupe, d'apporter son soutien aux autres, de développer l'esprit d'équipe, de respecter ses coéquipiers et ses adversaires. De plus, les personnes en bonne condition physique se fatiguent moins vite, sont moins stressées, font moins d'anxiété, se concentrent mieux, améliorent la qualité de leur sommeil et sont la plupart du temps en meilleure santé.

Si vous êtes une personne sportive, continuez de pratiquer vos sports favoris. Vous connaissez déjà les bienfaits de l'exercice physique. Certains amoureux du sport affirment que puisqu'ils doivent mourir un jour, c'est sur une piste de ski de fond ou en randonnée à bicyclette à la campagne qu'ils aimeraient que cela se produise. C'est dire jusqu'à quel point le sport rend certains amateurs heureux.

Par contre, si vous n'aimez pas le sport, essayez de choisir une activité douce et agréable (ex.: la marche en pleine nature, le vélo, l'aquaforme douce, le tai-chi, le yoga, la danse, etc.). Il suffit d'un minimum de 30 minutes d'exercice trois fois par semaine pour en ressentir les bienfaits. Vous pouvez aussi profiter de toutes vos activités quotidiennes pour faire de l'exercice et des mouvements qui assoupliront votre corps.

Voici quelques exemples facile et utiles

- Si vous prenez votre auto pour aller au centre d'achat, choisissez une place de stationnement éloignée de la porte d'entrée. La marche est bonne pour la santé.
- Vous devez faire le ménage? Allez-y gaiement sous le charme d'une musique rythmée qui vous donne de l'énergie.
- Vous écoutez la télévision? Soyez actif, à l'occasion, en prenant un bain de pieds et en faisant ensuite un peu de réflexologie. Massez vos mains et vos pieds en faisant tourner votre pouce sur vos points sensibles.
- Profitez de toutes les occasions possibles pour bouger, faire des étirements, vous pencher, faire des rotations de votre corps, monter des escaliers, etc. Évitez de rester immobile à ruminer pendant de longues heures, bien assis immobile dans votre fauteuil préféré.

Aujourd'hui, on le sait, le travail occupe beaucoup d'espace et l'on fait face à de multiples problèmes à résoudre. Dans ce contexte, l'espace de rencontre s'avère plutôt restreint. On ne se voit plus. De surcroît, lorsque l'on se voit, on a souvent la tête ailleurs. Dans ce cas, on ne se voit pas. On ne peut donc offrir cette présence attentive à l'autre. Or, nous sommes des êtres de relation.

Serge Marquis



Ce dessin, extrait de **LA VIE QU'ON MÈNE** no 2 (page 31), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arsenault.

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

Conciliation travail et études : source de stress pour les étudiants

Le stress fait partie des phénomènes les plus répandus dans notre société hypermoderne et il semble concerner la grande majorité des travailleurs. Le rythme de vie est devenu extrêmement rapide et il est maintenant difficile de concilier les différents rôles que nous occupons au cours de notre vie. Depuis quelques années, plusieurs chercheurs s'intéressent aux répercussions du stress sur la santé des individus. De ce fait, des études ont été effectuées auprès de diverses clientèles afin de savoir comment celles-ci concilient les multiples sphères de leur vie. En ce sens, certaines études font mention du travail et de la famille qui est parfois difficile à concilier. Mais qu'en est-il des nombreux étudiants qui concilient les études universitaires avec un travail à temps partiel, et parfois même à temps plein? En fait, selon les études de Sales (1996), il y a plus d'un étudiant sur deux (50,3%) qui, par choix ou par obligation, exerce ce double métier au cours de ces années de scolarité. De plus, un grand nombre d'étudiants du premier cycle (43,5%) déclarent que le revenu qui provient de leur travail à temps partiel est indispensable pour la poursuite de leurs études. Les raisons qui expliquent ce choix de vie sont diverses.

Selon Jetté (2001) et Vigneault (1993)

Les causes de la conciliation du travail et des études :

- Pouvoir subvenir à ses besoins de base; logement, nourriture, vêtements;
- Payer les droits de scolarité et le matériel scolaire;
- Acquérir de l'expérience en lien avec leur domaine d'étude;
- Satisfaire des besoins immédiats de consommation;
- Aller chercher de la reconnaissance sociale en dehors des études;
- Se réaliser personnellement.

Suite aux raisons évoquées par les étudiants visant à expliquer les causes de cette conciliation, il semble évident qu'un mode de vie aussi exigeant entraîne des répercussions. Les recherches qui ont été effectuées en lien avec ce sujet mentionnent qu'une personne qui travaille entre 10 et 20 heures par semaine réussit généralement mieux à l'école qu'une personne qui ne travaille pas en dehors du milieu scolaire. Par contre, un étudiant qui consacre plus de 20 heures à son travail, en plus de ses études, risque de vivre des difficultés à jumeler les deux. Les effets négatifs sur la santé mentale des étudiants sont nombreux.

Selon Jetté (2001) et Vigneault (1993)

Les effets négatifs de la conciliation du travail et des études :

- La fatigue excessive et l'inattention en classe;
- La disponibilité de la personne pour les loisirs et la vie sociale;
- Le stress continu, anxiété et troubles du sommeil;
- Sentiment d'être désespéré (être au bout du rouleau);
- La consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments;
- L'inscription à des cours faciles afin de minimiser les heures d'études hors classe.

Les effets positifs de la conciliation du travail et des études :

- Meilleure connaissance du travail et des perspectives professionnelles;
- Plus grande autonomie qui aide à garder un sens au travail académique;
- Meilleur sens des responsabilités;
- Un emploi comme source d'identification et d'accomplissement personnel.

Conciliation travail et études : source de stress pour les étudiants (suite)

Il est intéressant de constater que les effets de la conciliation ne sont pas exclusivement négatifs. En effet, hormis la récompense monétaire, le travail peut également être une source d'apprentissage, de valorisation, ou simplement une façon payante de s'évader de l'univers théorique des études. Par contre, le stress, la fatigue, l'anxiété et les troubles du sommeil font parties des conséquences négatives qui semblent être récurrentes dans cette situation de double emploi. Il semble important de mentionner que ces conséquences sont non négligeables et peuvent entraîner des répercussions importantes sur la santé mentale si elles sont vécues d'une façon soutenue et intensive. En effet, il est important de prendre en considération que le stress engendre plusieurs symptômes physiques. Les maux de tête, les problèmes digestifs ainsi que d'autres symptômes risquent de faire leur apparition. En ce sens, afin de maintenir la conciliation du travail et des études le plus longtemps possible et ainsi terminer les sessions scolaires, certaines stratégies se mettent en place. En effet, dans le but de maintenir un équilibre autant physique que psychologique, les étudiants ont recours à des stratégies afin de s'adapter le mieux possible à cette réalité :

Selon Jetté (2001)

Modification des habitudes de vie afin que le stress et la fatigue diminuent :

- Se coucher plus tôt pour se lever plus tôt afin d'étudier et d'être plus productif;
- Planifier et gérer son horaire de vie auquel on doit se conformer;
- Planifier moins de sorties et de loisirs afin d'accorder du temps aux études.

Modification du déroulement classique des études universitaires :

- S'inscrire à quatre cours à la place de cinq;
- Compléter les sessions avec des cours d'été pour conserver son statut d'étudiant à temps plein et ainsi ne prendre aucun retard.

Plusieurs stratégies sont mises en place par les étudiants dans le but de favoriser leur conciliation du travail et des études. La fuite est une autre stratégie qui semble être utilisée assez fréquemment par les étudiants, par exemple, le fait de ne pas répondre au téléphone lorsque l'employeur téléphone afin d'éviter de lui dire non. Certains étudiants vont jusqu'à utiliser le mensonge afin de s'assurer de ne pas aller travailler et ainsi prendre de l'avance dans leurs travaux scolaires. La procrastination reste une des stratégies couramment utilisées chez les étudiants. Le fait de remettre à plus tard certains travaux ou certaines tâches permet de diminuer la charge de travail des étudiants pour un certain temps. Malgré ces nombreuses stratégies, il n'en reste pas moins que les nuits écourtées, la fatigue excessive et le stress constant font partie du lot quotidien des étudiants d'aujourd'hui. Il devient donc impératif de rester attentif aux éléments susceptibles de venir briser leur équilibre personnel, autant physique que psychologique.

L'éducation est-elle pour vous un simple amas de connaissances et de faits, ou plutôt un moyen d'acquérir des valeurs morales ou artistiques, ou même de parvenir à la découverte de soi?

Aignes Grossmann

- JEUNES & ADOLESCENTS -

Tiré du guide scolaire: *Ma vie c'est cool d'en parler!* (2004) de l'ACSM-Montréal

À vous de jouer!



OBJECTIF — Sensibilisation à l'importance de la gestion du stress

Cette activité d'animation est tirée de la campagne jeunesse scolaire de promotion et de prévention en santé mentale de l'ACSM-Montréal. Bien qu'elle s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans, **À vous de jouer** peut s'avérer profitable pour tous et nous vous invitons à faire le petit exercice suivant :

(Notez que cet exercice sert également de guide à l'animation de groupe)

Vous rappelez-vous, lorsque vous étiez enfants, comment vous vous sentiez quand vous alliez jouer avec vos amis, que vous lisiez un livre d'histoires ou que vous faisiez un casse-tête? Vous souvenez-vous du plaisir que vous aviez à faire un bonhomme de neige et ensuite rentrer à la chaleur, tout content, avec plein de choses à raconter?

C'étaient là des moments agréables où vous aviez du plaisir et qui vous permettaient de vous sentir de bonne humeur... En fait, ces activités vous permettaient de vous détendre et de vous amuser. Ce sont les mêmes sensations que nous vous proposons de retrouver, mais adaptées à votre âge et à vos goûts actuels.

Il existe différents modes d'expression qui nous permettent de traverser les moments plus ou moins agréables que nous vivons, de décompresser et de nous amuser. Tout cela en même temps.

Ces moments sont aussi importants à notre vie que se laver ou se brosser les dents. Malheureusement, en vieillissant, nous les oublions.

Aujourd'hui, nous allons reprendre contact avec cette partie importante de notre vie : le plaisir et la détente.

Parler ne suffit pas toujours. C'est pourquoi il importe d'avoir des moyens de rechange qui, jumelés avec les paroles, font en sorte que nous nous amusons. Avoir du plaisir nous amène à nous sentir moins stressé, à percevoir les choses que nous vivons avec plus de clarté et donc à envisager des solutions.

C'est ce que nous appelons gérer son stress, qui consiste à se sentir en équilibre avec nous-mêmes, à sortir de notre tête afin de mieux nous sentir à l'intérieur de nous-mêmes.

Pour se détendre, pour décompresser et pour nous amuser, nous pouvons faire des activités sportives, créatives ou récréatives. Nous pouvons les faire seul ou avec des amis, exactement comme lorsque nous étions enfant. Pour être efficaces, elles doivent faire partie intégrante de notre vie.

- JEUNES & ADOLESCENTS -

Premier temps – En grand groupe

Nous allons faire une tempête d'idées.

Quelles sont les activités sportives, créatives et récréatives qui peuvent nous amener à nous exprimer, à nous détendre, à nous amuser et à nous changer les idées?

À l'animateur: Inscrire au tableau toutes les possibilités lancées par les élèves. Ensuite, les séparer en activités sportives, créatives ou récréatives.

Pour aider le groupe à démarrer, il est possible de donner un exemple d'activité pour chacune des catégories. Par exemple, le patin à roues alignées, dessiner, aller au cinéma, lire, faire du théâtre, skier...

Points à faire ressortir:

- Nous pouvons pratiquer une seule activité ou plusieurs. L'idéal, c'est d'avoir plusieurs cordes à notre arc. Autrement dit, avoir un choix d'activités qui, en fonction de ce que nous ressentons, de ce que nous vivons à ce moment là, nous permettra de retrouver un sentiment d'équilibre intérieur et de plaisir. La notion de plaisir restera votre meilleur baromètre.
- Souvent lorsque nous n'allons pas bien, la tendance première est de se retirer, de s'isoler, d'oublier qu'il y a encore des choses dans notre vie qui nous font du bien et qui nous procurent du plaisir.
- D'où l'importance d'être à l'écoute de ce que nous ressentons. L'idée est de garder en tête de nous détendre, de bouger et d'avoir du plaisir, même si sur le coup, nous avons l'impression que la vie est plate et sans intérêt.

Cela vous est-il déjà arrivé de vous sentir triste, déprimé et de recevoir un appel d'un ami qui vous propose d'aller voir un film ou d'aller faire du vélo? De tout d'abord refuser parce que vous vous sentez moche puis d'accepter, parce que votre ami a probablement insisté? Et finalement d'avoir pris plaisir à l'activité au point d'avoir même oublié, pendant un moment, ce qui vous rendait triste?

- Les activités sportives permettent d'évacuer la tension que nous vivons à l'intérieur de nous-mêmes.
- Les activités créatives nous amènent à exprimer ce qui se passe à l'intérieur de nous.
- Les activités récréatives favorisent le contact avec les autres, brisent notre isolement et nous permettent de nous évader.

À vous de choisir et de vous amuser!

Deuxième temps – En individuel

Demandez aux élèves d'indiquer sur une feuille:

Quelles sont les activités sportives, créatives, récréatives que vous pratiquez pour vous détendre et pour avoir du plaisir?

À partir de la liste d'activités inscrites au tableau, quelles sont celles qui vous intéressent, que vous aimeriez intégrer à votre vie?

Quand et comment pourriez-vous intégrer ces activités dans votre vie quotidienne?

Quels sont les signes qui vous indiquent que vous avez besoin de vous changer les idées, qui vous disent que vous êtes un peu déprimé et qu'il est temps de vous amuser?

Points à faire ressortir:

- Intégrer des activités sportives, créatives ou récréatives pour se détendre, s'amuser et pour gérer son stress ne se fait pas tout seul. Cela demande un effort, particulièrement au début.
- Notre vieux réflexe de ne rien faire est souvent bien ancré. Nous avons même l'impression que c'est plus facile que de bouger. Ce n'est pas entièrement faux, car lorsque nous nous sentons un peu déprimés, bouger et s'organiser demande un petit effort sur le coup.
- Ce qui est complètement faux, c'est de penser que cela ne donnera rien. Même à court terme, vous en ressentirez les bienfaits.

Essayez, vous verrez!

- JEUNES & ADOLESCENTS -

En grand groupe Demandez aux élèves :

Quels seraient les moyens que vous pourriez prendre pour intégrer ces activités dans votre vie ?

Qu'est ce qui vous aiderait à vous rappeler de les faire régulièrement ?

Quels sont les signes qui vous indiqueraient que vous avez besoin de vous changer les idées ?

À l'animateur: Il est possible de les aider en leur donnant quelques idées: s'inscrire dans une activité qui les intéresse, se rappeler le plaisir qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont pratiqué une activité, laisser des plages horaires dans leur agenda qui seront réservées à ces activités....

Pour la dernière question : avoir envie de ne rien faire, de regarder indéfiniment la télévision ou de «faire» uniquement de l'ordinateur...

Points à faire ressortir :

C'est important de pouvoir reconnaître les signes qui nous indiquent que nous avons besoin de nous changer les idées. Ces signes nous informent que nous sommes en manque de plaisir et qu'il est important de remédier à la situation. Nous pouvons alors faire une des activités sportives, créatives ou récréatives qui nous intéressent et rapidement en ressentir les bienfaits. Il nous est alors plus facile d'avoir un recul émotif plutôt que de se laisser submerger par notre déprime. Aussi étonnant que cela puisse paraître, le plaisir, la détente, l'évacuation des tensions que procurent la pratique régulière d'activités agréables nous permet d'avoir davantage de prise sur notre vie. Pratiquer des activités pour gérer notre stress nous amène à nous sentir plus solide.

- À partir des idées que nous venons d'énumérer, prenez le temps de trouver quelles seraient vos stratégies pour intégrer les activités sportives, créatives et récréatives qui vous intéressent dans votre vie quotidienne.

- Rappelez-vous que tout ceci n'a pas pour but de vous compliquer l'existence. Au contraire, l'objectif est de vous faciliter la vie en laissant davantage de place au plaisir et à la détente.

- Les activités que vous choisissez et vos stratégies d'application n'ont pas besoin d'être compliquées. Elles doivent tout simplement vous convenir et vous ressembler. À titre d'exemple, savez-vous que de nombreuses recherches ont démontré que marcher régulièrement 20 minutes ou plus par jour aide grandement à nous sentir mieux lorsque nous traversons un moment difficile ?

À vous de jouer !

Nous vous invitons à consulter le guide complet de **Ma vie c'est cool d'en parler**, programme mis sur pied par l'ASCM-Montréal dans le cadre de la campagne jeunesse scolaire de promotion et de prévention en santé mentale.

D'utilise deux mots pour expliquer comment on peut rendre notre rapport au temps harmonieux : conscience et vigilance. Il faut prendre conscience des gestes que l'on fait et demeurer vigilants pour éviter de tomber dans le piège de vouloir tout, tout de suite.

Serge Marquis

Le stress: les enfants n'y échappent pas!

Le 21^e siècle semble vouloir devenir l'ère du stress et de la performance. Aux dires de plusieurs, le temps passe trop vite, on manque de temps pour accomplir les tâches et les obligations reliés à notre vie professionnelle et personnelle, ce qui entraîne inévitablement une diminution des moments réservés à la détente et aux loisirs. Même si ce rythme de vie semble bousculer les adultes, les enfants non plus n'y échappent malheureusement pas. Il existe plusieurs différences entre la façon dont les adultes et les enfants vivent le stress. Par exemple, une de ces différences se situe dans la façon qu'utilisent les enfants, surtout en bas âge, pour l'extérioriser. Plus l'enfant est jeune, plus les symptômes risquent d'être de nature physiologique (trouble du sommeil, mal de ventre, augmentation des crises d'asthme et d'eczéma).

Selon Madame Sylvie Bourcier, spécialiste de la petite enfance, il existe trois principales sources de stress chez l'enfant: le rythme de vie, le climat familial et les multiples changements qui surviennent dans leur vie.

Le rythme de vie ainsi que les exigences imposées par le marché du travail ne cessent d'augmenter. La société d'aujourd'hui ne favorise pas nécessairement la parentalité. Il est donc difficile d'être à la fois un parent performant sur le marché du travail et un parent présent et disponible pour ses enfants. Cette réalité fait en sorte que les enfants se retrouvent trop souvent confrontés à un horaire pratiquement aussi chargé que celui de leurs parents.

Afin de maintenir une bonne performance au travail ou encore parce qu'ils habitent loin de leur lieu de travail, certains parents doivent laisser leurs enfants à la garderie jusqu'à douze heures par jour. À cause de ce rythme effréné, l'enfant dort moins longtemps et la qualité de son sommeil est parfois médiocre. Il devient donc plus irritable et impatient. Contrairement à l'adulte, les enfants ont besoin de plusieurs heures de sommeil et la sieste de l'après-midi devient alors très bénéfique pour lui, voire même indispensable à son bon fonctionnement.

De plus, Madame Bourcier mentionne que les enfants vivent dans un contexte social intense où la possibilité de se retrouver seul avec ses idées et ses rêves est presque impossible. L'hyperstimulation vécue par le tout-petit lui fait vivre énormément de stress. Pour le combattre, on doit lui donner l'occasion de connaître ses forces intérieures et ses mécanismes d'adaptation, chose difficile à faire lorsqu'on n'a pas de moments pour soi. Dans ce contexte, il devient donc très important d'accorder

plusieurs périodes de jeux libres aux enfants afin de stimuler leur créativité et de les laisser explorer et s'exprimer à leur guise. Ceci dit, proposer des activités structurées à l'enfant est bien, dans la mesure où le désir d'encadrer l'enfant n'est pas exagéré.

Le climat familial constitue la deuxième source importante de stress chez l'enfant. Les enfants sont particulièrement centrés sur eux-mêmes et se sentent responsables de tout ce qui peut aller de travers entre ses parents. De façon générale, l'enfant est très sensible à ce qui se passe entre les membres de sa famille et son niveau de stress y est intimement relié. Alors si les parents vivent une relation difficile, il s'en croira la cause.

Les punitions aléatoires et l'instabilité dans les règles de vie sont également de grandes sources de stress pour les enfants. Un autre agent stressant relié au climat familial prend la forme de la scolarisation précoce. Souvent, les bambins sont soumis à des apprentissages qui ne correspondent aucunement à leur développement, ce qui leur fait vivre un stress relié à la performance qu'ils ont beaucoup de difficulté à gérer.

Finalement, les nombreux changements constituent la troisième source de stress pour les enfants. Par exemple, les changements qui surviennent sans que l'enfant y soit préalablement préparé risquent de le surprendre et de le stresser davantage. C'est pourquoi il est important de bien le préparer, lorsque c'est possible, au changement à venir. L'insécurité est très souvent associée à un haut niveau de stress chez l'enfant, c'est pourquoi l'établissement et le maintien d'une routine quotidienne deviennent primordiaux dans leur vie et l'aide à gérer les sources de stress.

Le désir de plusieurs parents d'atteindre un idéal de vie, voire même la perfection, se reflète sur leur progéniture. En fait, il ne serait pas faux de dire qu'aujourd'hui, les critères de la réussite personnelle des parents se prolongent dans le succès des enfants. Ils désirent que ceux-ci excellent à l'école, dans les sports ainsi que dans la grande majorité des activités qu'ils entreprennent. De ce fait, les enfants risquent alors de vivre une grande pression, car ils désirent gagner leur affection et ne croient pas avoir le droit de décevoir leurs parents. C'est alors que le stress s'installe.

Le rythme de vie, le climat familial et les changements qui bousculent notre vie affectent en grande partie nos enfants. Demeurons attentifs aux indices précurseurs du stress et outillons-les pour qu'ils puissent y faire face le mieux possible.

- BIBLIOGRAPHIE -

Arsenault, L. (1996). *La vie qu'on mène. Vol 2. C'est à quel âge la vie.* Terrebonne. Éditions Milles-Îles. Collection Coup de griffe.

Arsenault, L. (1996). *La vie qu'on mène. Vol 3. Vaut mieux être heureux.* Terrebonne. Éditions Milles-Îles. Collection Coup de griffe.

Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal (2004) *Ma vie c'est cool d'en parler* Montréal.

Charest, R.S . (2003). *Avec psychologie.* Montréal: Libre expression ltée.

Dumont, M. & Plancherel, B.(2001). *Stress et adaptation chez l'enfant.* Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.

Grossmann, Agnes, *Cultiver le savoir.*

Jetté, M. (2001). *Je travaille, tu étudies, nous sommes étudiants: la conciliation études-travail chez les étudiants et les étudiantes de premier cycle de l'Université Laval.* Sainte-Foy. Université Laval. http://www.cchvdr.qc.ca/recherche/rapports/travail_etudes.pdf (page consultée en 2005).

Lacourse, L. En collaboration avec le groupe d'entraide G.E.M.E. (2001). *On se calme ou L'art de désamorcer le stress et l'anxiété.* Longueuil: Groupe d'entraide G.E.M.E.

Morin, C. M. (1997) *Vaincre les ennemis du sommeil.* Montréal: Éditions de l'Homme.

Pépin, R. (1999). *Stress, santé et productivité au travail.* Montréal: Les Éditions Transcontinental.

Programme Universanté: Gestion du stress, Réalisé par: Ève Gendron et Karine Perreault Finissantes au baccalauréat en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke. info.universante@usherbrooke.ca.

Psychonet Production. (2002). *Cinq exercices pour se détendre après le boulot.* <http://www.e-sante.fr/magazine/article.asp?idarticle=6066&idrubrique=23> (page consultée le 23 mars 2005).

Revue Notre-Dame. (mars 2002). vol 100. no 3. *Le stress des enfants, des sources multiples. Les tout-petits n'y échappent pas. Entrevue avec Sylvie Boursier.*

Revue RND. (juillet-août 2004) pp 16 à 28. *Chronique La vie à grande vitesse.* Entrevue Serge Marquis, *Redonner à l'humain son humanité.*

Sales, A. & al. (1996). *Le monde étudiant à la fin du XX^e siècle, rapport final sur les conditions de vie des étudiants universitaires dans les années quatre-vingt-dix.* Montréal. Montréal. Département des sciences sociales de l'Université de Montréal. 372 pages.

Service Vie inc (2004). *L'activité physique, antidote contre le stress.* Médias Transcontinental. <http://www.servicevie.com/03Forme/Bienfaits/stress.html> (page consultée le 23 mars 2005).

Vigneault, M. (1993). *La pratique études/travail: les effets?* Laval. Collège Montmorency. 318 pages.

- RÉSEAU -

DIVISION DU QUÉBEC

911, rue Jean Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2V 3S3
Tél: (514) 849-3291
Fax: (514) 849-8372
acsm@cam.org
www.acsmquebec.org

FILIALE BAS-DU-FLEUVE

315, avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5V5
Tél: (418) 723-6416
Fax: (418) 721-5811
acsmbf@globetrotter.net
www.acsm-bf.com

FILIALE CÔTE-NORD

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

FILIALE LAC ST-JEAN

880, rue St-Joseph
Case postale 304
Roberval (Québec) G8H 2N6
Tél: (418) 275-2405
Fax: (418) 275-8746
acsmlsj@destination.ca

FILIALE MONTRÉAL

847, rue Chérier, #201
Montréal (Québec) H2L 1H6
Tél: (514) 521-4993
Fax: (514) 521-3270
acsmtml@cam.org
www.acsmtmontreal.qc.ca

FILIALE QUÉBEC

325, rue Ste-Thérèse
Québec (Québec) G1K 1M9
Tél: (418) 529-1979
Fax: (418) 529-1904
info@acsmquebec.org
www.acsmquebec.org

FILIALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

5935, rue St-Georges, #310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél: (418) 835-5920
Fax: (418) 835-1850
info@acsm-ca.qc.ca
direction@acsm-ca.qc.ca
www.acsm-ca.qc.ca

FILIALE HAUT-RICHELIEU

148, rue Jacques-Cartier Nord
St-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6S6
Tél: (450) 346-1386
Fax: (450) 346-2311 (Att.: Alain L'Heureux)

FILIALE SAGUENAY

371, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Tél: (418) 549-0765
Fax: (418) 549-7568
acsmsaguenay@videotron.ca
acsmspromotion@videotron.ca
www.acsms.icomm.ca

FILIALE SOREL/ST-JOSEPH/TRACY

105, rue Prince, #107
Sorel (Québec) J3P 4J9
Tél: (450) 746-1497
Fax: (450) 746-1073
acsmsorel@citenet.net

FILIALE RIVE-SUD DE MONTRÉAL

Édifice Commission scolaire Marie-Victorin
13, rue Saint-Laurent Est
Longueuil (Québec) J4H 4B7
Tél: (450) 670-0730 # 2330
Fax: (450) 463-4229
Rés: (450) 677-0459
helene_laramee@csmv.qc.ca
hellaramee@hotmail.com



- RAPPORT D'ACTIVITÉS -

Ce rapport nous permettra de faire un bilan global de l'impact de la Semaine nationale de la santé mentale 2005 au Québec. Le rapport devra être complété et retourné **avant le 31 mai 2005**. Nous vous remercions de votre participation.

IDENTIFICATION DU PROMOTEUR

NOM DE L'ORGANISME

PERSONNE RESPONSABLE

ADRESSE

TÉLÉPHONE

TÉLÉCOPIEUR

ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2005

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. concernant l'activité*)

TYPE D'ACTIVITÉ

- Atelier/ Formation
- Pièce de théâtre
- Conférence
- Journée «Portes ouvertes»
- Projection d'un film
- Autre (précisez) _____
- Dîner-causerie, café-rencontre
- Colloque
- Exposition / vernissage
- Kiosque d'information

PRINCIPALE CLIENTÈLE VISÉE PAR L'ACTIVITÉ

(*indiquez plus d'un choix au besoin*)

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

LE MATÉRIEL FOURNI PAR L'ACSM

Encercler la cote correspondant à votre degré d'appréciation.

1. Considérez-vous la thématique « Le stress » comme étant...
Très pertinent 1 2 3 4 5 Pas du tout pertinent
2. En tenant compte du thème, vous considérez l'affiche comme étant...
Très pertinent 1 2 3 4 5 Pas du tout pertinent
3. En tenant compte du thème et du sous thème « le premier agent stressant : Nous-même », vous considérez le contenu du dossier d'information comme étant...
Très pertinent 1 2 3 4 5 Pas du tout pertinent
4. Croyez-vous que le matériel de la *Semaine nationale pour la santé mentale 2005* vous servira en d'autres occasions durant le reste de l'année ?
 Oui Non

COMMENTAIRES

Votre collaboration nous est très précieuse. Merci !

Veuillez retourner ce questionnaire dûment complété avant le 31 mai 2005 à :

FILIALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

5935, rue St-Georges, #310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Fax : (418) 835-1850
info@acsm-ca.qc.ca

