

# Être & Bien-Être



Volume 1, Numéro 1, Automne 2005



Bulletin trimestriel de L'Association  
canadienne pour la santé mentale  
de Chaudière-Appalaches

## « Connais-toi toi-même »

Source : Auteur inconnu. Tiré du site internet Art du Mieux-être  
[En ligne] <http://www.art-du-mieux-etre.com/contes.htm>  
(Page consultée le 12 septembre 2005)

Connais-toi toi-même 1

Être soi-même 4

Définir la santé mentale 4

« Sur-vivre » sa vie ou  
en devenir le créateur 6

« Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un mystérieux Vieux Sage.

« Pourrais-tu m'éclairer sur le Sentier de la Vie ? », lui demanda le Prince.

« La lanterne de l'expérience n'éclaire que celui qui la porte », répondit le Sage, « et il se pourrait bien que mes paroles s'évanouissent de ta mémoire comme s'évanouiraient les traces de tes pas dans le sable un jour de grand vent... »

« Cependant, je veux bien te donner quelques recommandations. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Applique scrupuleusement les instructions mentionnées sur chacune d'entre elles. Une impulsion irrésistible te

poussera d'ailleurs à suivre celles-ci. Ne cherche pas à te détourner de cette impulsion, car tu serais condamné à revivre sans relâche ce que tu aurais fui, encore et encore. Je ne puis t'en dire davantage. Tu dois éprouver tout ceci dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant ! Suis cette route, là, droit devant toi. »

Le Vieux Sage disparut et le jeune Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle il pouvait lire : « CHANGE LE MONDE ».

« Qu'à cela ne tienne ! », pensa le Prince, « c'était bien là mon intention, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres, indéniablement, ne me conviennent pas ! »

Ainsi, il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et la vigueur de sa jeunesse le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais il n'y trouva pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Et c'est ainsi que bien des années passèrent.

Jusqu'au jour où il rencontra à nouveau le Vieux Sage. Celui-ci lui demanda : « Alors, qu'as-tu appris en cours de route ? »

« J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui en échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas ».

« C'est bien », dit le Vieil Homme. « Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise ». Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. Il pouvait y lire : « CHANGE LES AUTRES ».

« C'était bien là mon intention », pensa-t-il. « Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration ».

Et c'est ainsi qu'il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts, par tous les moyens s'il le fallait. Ce fut là son deuxième combat, un combat acharné. À nouveau, bien des années passèrent. Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa de nouveau le Vieux Sage qui lui demanda : « Alors, qu'as-tu appris de nouveau en chemin ? »

« J'ai appris, après bien des erreurs », répondit le Prince, « que les autres ne sont ni la source ni même la cause de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions ou de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'opportunité, en l'occurrence. C'est bien en moi que prennent racine toutes ces choses. »

« Bien ! », dit le Sage. « Tu as entièrement raison. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le également envers ceux qui font naître en



toi souffrance ou frustration, car à travers eux, la Vie t'enseigne ce qu'il te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir ». Et le Vieil Homme à nouveau disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figurait cette injonction : « CHANGE-TOI TOI-MÊME ».

« Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire », se dit le Prince.

Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal. Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi bien des échecs et des résistances, le Prince rencontra encore une fois le Sage qui lui demanda : « Eh bien, qu'as-tu appris de nouveau, cette fois-ci encore, sur ton chemin ? »

« J'ai appris », répondit le Prince, « qu'il y a en moi des choses que je peux améliorer, d'autres qui me résistent et que je n'arrive pas à briser ».

« C'est bien », dit le Sage.

« Oui », poursuivit le Prince, « mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous et surtout contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de laisser tomber, de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise. »

« C'est justement là ton prochain apprentissage », dit le Vieux Sage. « Mais avant d'aller plus loin, je te suggère de te retourner et de contempler le chemin parcouru. » Et il disparut.

Regardant alors en arrière, le Prince vit dans le lointain la troisième porte qu'il avait jadis franchie. Se rapprochant de celle-ci, il s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait : « ACCEPTE-TOI TOI-MÊME ».

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, mais, il est vrai, dans l'autre sens.

« Vraiment, le combat m'a rendu aveugle », se dit-il.





Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé tout autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons... Il apprit alors à les reconnaître, puis à les accepter, et enfin à les aimer. Il vit également tout ce qu'il avait orgueilleusement privilégié : ses soi-disant talents et qualités, lesquelles s'étaient interposées, telles un prisme déformant, entre lui-même et ce qu'il pensait être, distordant en vérité la réalité et le coupant en fin de compte des racines de son véritable Être profond... Il vit enfin ses vieilles blessures, ces blessures qui empêchent d'être soi-même, et apprit à les pacifier, à les cicatriser... Il apprit ainsi à s'aimer lui-même tel qu'il était, sans plus vouloir se comparer à qui que ce soit, se juger, se changer, se blâmer ou se condamner.

Il rencontra alors encore une fois le Vieux Sage, lequel lui demanda : « Alors, qu'as-tu appris sur le chemin cette fois-ci ? »

« J'ai appris », répondit le Prince, « que nous portons au plus profond de nous des blessures que nous traînons de vie en vie, et qui nous font nous couper de nous-mêmes et par conséquent distordre notre réalité... J'ai appris également que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même et donc par conséquent à ne jamais être moi-même. Et que privilégier tel ou tel aspect de ma personnalité, c'est encore entretenir l'état de conscience de la dualité et donc par conséquent me couper et me séparer une nouvelle fois de l'unicité du Tout. J'ai donc appris à être moi-même, à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement... tel que je suis, c'est à dire : un. Un, pas deux. Un tout entier, non divisé. »

« C'est bien », dit le Vieil Homme, « c'est la première Sagesse. Maintenant, tu peux repasser la troisième porte. »

À peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte. Se rapprochant, il y lut : « ACCEPTER LES AUTRES ».

Tout autour de lui, il reconnut alors les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie : celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées, celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais, à sa grande surprise, il était à présent incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage. « Qu'as-tu appris cette fois-ci ? », demanda ce dernier.

« J'ai appris », répondit le Prince, « que mon interaction avec les autres ne faisait bien souvent que réveiller mes vieilles blessures, dans le dessein de révéler à mes propres yeux endormis la part cachée, refusée ou dénigrée de ma propre psyché, tel un miroir grossissant. Et j'ai appris par conséquent qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement... tels qu'ils sont. »

« C'est bien, » dit le Vieux Sage. « C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte. » Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte. Se rapprochant à nouveau, il y lut : « ACCEPTER LE MONDE »

« C'est curieux », se dit-il, « que je n'aie pas vu cette inscription la première fois ! »

Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose, par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé, ou était-ce son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : « Alors ? »

« Alors, j'ai appris », dit le Prince, « que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde ; elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai : il est, tout simplement. Il est là ; il existe : c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais sa représentation, l'image que je me faisais du monde. J'ai appris à l'accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement... tel qu'il est. »

« C'est la troisième Sagesse », dit le Vieil Homme. « Te voilà à présent en fin d'apprenti-Sage, en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde. »

Un profond sentiment de paix, de sérénité et de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita.

« Intéressant », dit le Sage... « C'est bien, continue ainsi... Ferme les yeux, et plonge toi davantage encore dans le silence du Silence... », dit-il encore.

« ... »

« Alors ? », sourit le Sage...

« Alors, je vois clairement à présent que, sous l'incessant mouvement des choses éphémères qui constituent ce monde, et derrière cet éternel ballet de naissances et de morts se cache une Source immuable et Unique, comme un jaillissement profond, dans un éternel instant présent... mais les mots dorénavant me manquent », dit le Prince.

« Te voilà donc prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil et à prendre possession de ton véritable Royaume », dit le Vieux Sage, « ton Royaume intérieur, celui du passage de la présence du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence de la Présence. »

Et le Vieil Homme disparut. »



# ÊTRE SOI-MÊME

Source : MARQUET, Denis. Tiré du site Nouvelle clés. [En ligne] <http://www.nouvellescles.com/Chroniques/Marquet/SoiMeme.htm> (Page consultée le 12 septembre 2005)

**Q**ui sommes-nous ? Cette question, cette quête, ce mystère est celui de notre humanité. Pour vivre en société, nous avons dû apporter à cette interrogation des réponses, dont la synthèse constitue notre moi. Mais cette identité, nous l'avons intériorisée à partir du regard des autres sur nous, particulièrement le regard des parents et des figures majeures de l'enfance, et aussi des récits que, très tôt, « on » a raconté à notre sujet.

Ce « moi » que nous croyons être est donc conditionné, un personnage fictif ; fabriqué en réaction aux contraintes de nos premiers environnements. La caractéristique principale de ce personnage auquel nous sommes identifié est d'être défini. Nous sommes capable d'en donner une description, car il est dans une large mesure identique à lui-même : il y a un noyau dur en nous, qui est, croyons-nous, véritablement nous, et qui n'est pas susceptible de changer. C'est notre identité (du latin idem, le même), qui nous permet de

nous sentir en sécurité, notamment parce que, étant prévisible, nous sécurisons les autres.

Ce que nous avons été, nous le sommes et le serons. Mais il y a des moments où nous nous surprenons nous-même : ce que nous faisons ou disons ne nous ressemble pas. Ce peut être pour le pire. Tel, habituellement calme et posé, est soudain emporté dans un terrible accès de violence ; tel autre, père et mari aimant, disparaît et change de vie... C'est le moi qui explose, sous la poussée de forces longtemps refoulées du champ de l'identité. Révélation subie, non préparée, douloureuse et parfois destructrice. Mais ce peut être aussi pour le meilleur. N'avons-nous pas tous connu ces « moments de grâce » où naît le geste juste, la parole authentique, l'acte fécond ? Une rencontre amoureuse, et dans une spontanéité qui nous déconcerte, nous laissons se dire des paroles neuves, qui nous révèlent à nous-mêmes en même temps qu'à l'aimé(e)... La détresse d'un ami, et voilà les mots justes qui sortent de notre bouche, et disent des vérités qu'il nous semble découvrir en les disant... Et ces circonstances historiques exceptionnelles, lorsqu'il faut être un héros ou un lâche, et que dans l'action nous découvrons en nous-mêmes des forces et des capacités que nous ne soupçonnions pas. Plus tard, c'est l'étonnement : comment ai-je été capable de cela ? Il est des moments où nous sommes plus que nous-même.

« Je est un autre », disait Rimbaud, décrivant là ce moment étrange où je laisse passer à travers moi des choses qui n'appartiennent pas à la définition de moi-même. Inspiration : parce que j'ai su lâcher le savoir sur moi-même, et jusqu'à la notion de mon identité, je laisse s'exprimer la spontanéité créatrice de mon être profond. Alors, je me découvre autre que ce que je croyais être. Je fais connaissance avec moi-même. La connaissance de soi, c'est ne plus rien savoir sur soi, et soudain se laisser surprendre par soi-même. C'est ne plus être le même, ce moi trop bien connu. On n'est vraiment soi-même qu'en s'étonnant de soi.

## Définir LA SANTÉ MENTALE

Source : FORTIN, Bruno, psychologue. [En ligne] <http://www.psychologue.levillage.org/definition.html> (Page consultée le 13 septembre 2005)

**N**ous avons tous de la santé mentale des définitions partielles qui peuvent être trompeuses. En voici quelques exemples.

Être en bonne santé mentale, c'est être bien dans sa peau. Mais le psychopathe, qui ne ressent aucun remords après plusieurs meurtres, est-il en bonne santé mentale ? Et le psychotique en phase maniaque qui se sent très heureux ?

Être en bonne santé mentale, c'est être en équilibre. Mais n'est-il pas préférable, sinon indispensable, d'être parfois en déséquilibre pour apprendre à grandir ? De « tomber en amour », changer d'emploi, assumer un deuil ? Un équilibre trop rigide amène une grande fragilité.



Être en bonne santé mentale, c'est être « normal ». Mais nos marginaux créatifs, inventeurs, artistes, promoteurs d'alternatives de toutes sortes, n'expriment-ils pas un grand état de santé mentale ?

Être en bonne santé mentale, c'est ne pas être un « malade mental ». Mais ne peut-on sortir d'une épreuve dans un état de santé mentale amélioré, et devenir plus sensible à ses propres limites ?

Partageons nos éléments de définition. Je vous invite à écrire votre définition de la santé mentale, et ce que vous souhaitez à vous-même et à votre entourage dans ce domaine.

Vous pouvez y ajouter les caractéristiques de certaines personnes qui vous semblent des modèles. Il pourrait être intéressant, par la suite, de comparer votre réponse à celles que voici :

## Être en bonne santé mentale, c'est...

- ⊙ la connaissance de soi. La connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité;
- ⊙ l'acceptation de soi;
- ⊙ la confiance en soi;
- ⊙ la perception de l'écart entre l'idéal du moi et la perception actuelle de soi comme une stimulation plutôt que comme une cause d'autodépréciation et de découragement;
- ⊙ la capacité d'obtenir un équilibre de la pensée et des émotions;
- ⊙ la capacité de conserver son équilibre en situation de stress;
- ⊙ la capacité de retrouver son équilibre après une situation de stress;
- ⊙ la capacité d'utiliser le stress comme occasion d'apprentissage et de croissance personnelle, de retrouver un équilibre supérieur en apprenant de ses succès et de ses échecs, afin d'éviter de répéter les mêmes erreurs;
- ⊙ le respect des autres et une sensibilité à leurs joies et à leurs souffrances;
- ⊙ la capacité de « toucher » l'autre et de se laisser « toucher » par lui, d'établir des interactions, des contacts et des relations intimes, de maintenir une relation intime un certain temps;
- ⊙ la capacité de respecter un certain niveau de responsabilité et d'engagement;
- ⊙ l'accès à une sensation de bien-être, se sentir « bien dans sa peau »;
- ⊙ la capacité d'avoir du plaisir, l'accès à la sexualité;
- ⊙ la capacité de ressentir et d'exprimer ses émotions;
- ⊙ la capacité de voir et d'entendre ce qui est là, de différencier un stimulus intérieur (fantaisie) d'un stimulus extérieur, le contact avec la « réalité »;
- ⊙ la capacité d'exercer son jugement, de prévoir les conséquences de ses actes;
- ⊙ la capacité de prendre du recul et de voir sa propre contribution à ce que l'on vit, la capacité d'autocritique;
- ⊙ la capacité de s'organiser et de planifier;
- ⊙ le désir constant de développer des objectifs personnels;
- ⊙ la capacité de s'adapter à l'environnement en tenant compte de ses besoins;
- ⊙ la capacité d'affronter les grands problèmes existentiels que sont la solitude et la mort.





Pour aller plus loin dans la réflexion sur le concept de santé mentale, vous pouvez consulter le livre Prendre soin de sa santé mentale. Vous y trouverez une définition de la santé mentale regroupée autour de six thèmes:

1. Une relation positive avec soi-même
2. Des relations satisfaisantes avec autrui
3. Un point de vue nuancé
4. L'autonomie
5. Un état d'équilibre en mouvement
6. L'accès aux émotions et à l'expression

Lectures suggérées:  
Fortin, B. (1987). Ma santé mentale. The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne, 83(5), 35.  
Fortin, B. (1993). Prendre soin de sa santé mentale. Montréal: éditions du Méridien.  
Fortin, B. (1997). Intervenir en santé mentale. Montréal: éditions Fides.

Psychologue en milieu hospitalier depuis plus de 25 ans, Bruno Fortin s'intéresse particulièrement aux stratégies d'adaptation face aux situations stressantes de la vie. Il a une vaste expérience d'enseignant et d'animateur d'ateliers. Il est l'auteur et le coauteur de nombreux ouvrages : Intervenir en santé mentale, Côté la souffrance des personnes âgées, La gestion du stress au travail, La gestion des émotions et le tout dernier Se motiver et convaincre.



# « SUR-VIVRE »

## sa vie ou en devenir le créateur

### Quelle relation entretenez-vous avec votre vie ?

Source : LABONTÉ, Marie-Lise, psychothérapeute. *Vivre*, Vol. 2 No. 3, décembre 2002/janvier 2003.

**S**i pour vous la vie est synonyme de bataille, de combat, d'épuisement, il serait peut-être temps de réaliser que vous en êtes le créateur ?

Il existe en nous et autour de nous des réalités qui ne mentent pas : nos rêves ne mentent pas, même si nous avons parfois de la difficulté à les interpréter; notre corps ne ment pas, même si nous voulons parfois ignorer les messages qu'il nous envoie; les événements que nous rencontrons sur notre route ne mentent pas, même si nous aimerions ne pas avoir eu cet accident d'auto, cette perte d'emploi ou ce divorce soudain. Les événements de notre vie sont là pour nous informer sur nous-mêmes.

- ◇ Êtes-vous de ceux qui la subissez ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui tentez de la contrôler ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui voyez la vie comme étant quelque chose de dangereux ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui remettez constamment votre vie en question ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui vivez tout en refusant de vivre ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui « SUR-vivez » plutôt que de vivre ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui donnez votre vie aux autres ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui accueillez la vie et son enseignement ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui choisissez de vivre ?
- ◇ Êtes-vous de ceux qui aimez la vie ?



Devenir créateur de sa vie implique déjà que vous êtes dans la vie à l'opposé de la survie.

### La survie, un combat sans fin

La survie est un état d'enfermement qui se vit simultanément dans la psyché et le corps. L'individu en survie est constamment en train de se battre pour vivre, de se défendre face aux autres, de tenter de se maintenir la tête au-dessus de l'eau. Cet individu a perdu, au fil du temps, sa capacité à s'adapter aux événements de la vie.

L'état de survie n'est pas un état conscient. Souvent la personne en survie pense qu'elle vit sa vie comme tout le monde mais tout lui semble difficile, ardu. On dit de cette personne « qu'elle rame », « qu'elle en arrache », « qu'elle tente de tenir le coup »... En d'autres mots, elle essaie de se maintenir en vie face aux expériences que le quotidien lui amène. Par ce fait, le seul acte de se maintenir en vie crée un état de « SUR-vie ».

### Une prison qui se referme

L'état de survie est basé sur des attitudes inconscientes physiques et psychiques qui enferment la personne dans un comportement rigide face à l'amour, la vie, la mort, la maladie, l'échec, le rejet, le refus, la perte, la joie ou tout ce qui fait partie de la vie.

Ces enfermements s'expriment sous forme de conditionnements, de croyances, d'armures physiques et psychiques. Ils entraînent la personne à réagir comme un automate face au mouvement naturel de la vie. Ils l'éloignent peu à peu de ses besoins, de ses désirs et de ses élans. Elle en vient à ne même plus savoir qui elle est vraiment, à devenir son plus grand mystère.

### Un pas de plus, un pas de trop

Comme réaction ultime face à cette perte de contact avec elle-même, toujours dans l'illusion de vivre, la personne peut répondre par une « sur-adaptation », c'est-à-dire à une dernière tentative de s'adapter à ce qui n'est plus adaptable. Cette « sur-adaptation » entraîne la personne sur l'île du désespoir, là où elle vivra une perte définitive de ses repères, ne sachant plus ce qui est viable pour son corps, son cœur, son âme et sa psyché. La « sur-adaptation » tue tout ce qui reste de vivant dans la personne.

L'individu « sur-adapté » n'est plus un automate mais plutôt un mort-vivant, c'est-à-dire séparé de lui-même, éloigné de ses besoins, de ses désirs et de la simple joie de vivre. Souvent la maladie vient par le corps et le psychisme comme un cri ultime pour tenter de rétablir l'équilibre.

### Créateur de sa survie

L'état de survie est à l'opposé de la vie, du mouvement et de la créativité. Il est un état de non spontanéité et de réponses automatiques et figées. Un individu peut devenir créateur de sa survie en ne réagissant pas au mouvement de la vie, en tentant de se maintenir dans le carcan imposé à tout prix, en tentant de contrôler ce qui n'est pas contrôlable, en déployant des efforts surhumains pour éviter le changement qui s'impose, en voulant retenir ce qui doit partir, en voulant rendre vivant ce qui est déjà mort. Ici seule la prise de conscience peut enclencher un processus de retour à soi.

### La vie plus forte que tout

La vie ne capitule pas pour autant. Elle fera tout ce qui est en son pouvoir pour déclencher cette prise de conscience, pour faire tomber les barreaux de notre prison intérieure : rêves, signes de jour, maladie, rencontres magiques... Tout ! Jusqu'au jour où pointerà à l'horizon une lueur nouvelle mettant en lumière les droits que nous recevons tous dès notre naissance : le droit à la vie, le droit à l'unicité, le droit d'exister.

La prise de conscience se transforme alors en mots : je suis vivant, je suis unique, j'ai des besoins qui me sont propres et j'y ai droit. Je suis. Je suis le créateur de ma vie et je choisis de la vivre dans la sérénité.

La vie est mouvement, la vie est créativité, la vie est changement. Il ne faut pas y résister, il faut faire avec !

### Vivant face à la vie

Celui qui est créateur de sa vie est vivant. Il vit en équilibre avec ses propres forces internes, il est capable de répondre à ses besoins, à ses désirs et aussi aux élans de son âme, sans que cela ne menace son équilibre interne.

Donc, vivant face à la vie, il peut vivre les mêmes événements que celui qui est en survie après une perte, une déception, une séparation, sauf que face à ces mêmes événements il va réagir en créateur. Il saura contempler ses propres réactions, ses émotions, ses bouleversements de pensées et de croyances créés par le mouvement brusque de sa vie, mais il saura danser avec ce qui se présente à lui et créer son propre mouvement, face à la mouvance de sa vie.

### Utiliser le changement pour créer

De plus, celui qui est vivant sait que ces événements sont là pour lui parler. Donc il saura qu'il y a possibilité d'en décoder le message, de négocier avec les peurs qui peuvent surgir, d'utiliser les changements qui peuvent se manifester comme de nouveaux points de repères. Il saura reconnaître l'enseignement que l'univers tente de lui témoigner. S'il possède toutes les capacités de bon danseur ou de funambule, c'est qu'il est vivant en ce sens, qu'il reconnaît la vie pour ce qu'elle est, l'amour pour son essence et la mort pour son mystère.

Devenir créateur de sa vie, serait-ce prendre le risque de vivre ?

## VIVRE, C'EST...

**Assumer notre rôle de créateur.**

**Je suis conscient que tout ce que la vie présente est un apprentissage. Je suis à la fois « co-créateur » de ces événements et créateur de leur solution.**





## 15 ans d'histoire en promotion de la santé mentale dans Chaudière-Appalaches Faits saillants

- 1990** Le Groupe d'action en santé mentale (**GASM**) de la Rive-Sud travaille à la création d'un organisme voué à la promotion de la santé mentale dans la région de Lévis.  
Le 24 septembre, l'**ACSM - Rive-Sud de Québec** obtient ses lettres patentes.
- 1991** À la demande du **CRSSS**, l'**ACSM - RSQ** met en place un service d'aide et d'accompagnement pour la défense des droits des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- 1992** Le service d'aide et d'accompagnement s'incorpore sous le nom d'Accès-Autonomie.  
L'**ACSM - RSQ** tient sa première assemblée générale en juin.  
L'**ACSM - RSQ** et Accès-Autonomie emménagent dans des locaux adjacents au 48, rue St-Louis à Lévis.
- 1993** L'**ACSM - RSQ** devient l'**ACSM - Chaudière-Appalaches** pour offrir des services de promotion et de prévention à l'ensemble de la région 12.
- 1994** Tournée de conférences avec Guy Corneau.
- 1995** Naissance de Virage, journal associatif et régional en santé mentale.
- 1996** Lancement régional de la vidéo Pour donner un sens au travail du Comité de la santé mentale du Québec.
- 1997** Début des conférences de sensibilisation à la santé mentale.
- 1998** Le réseau québécois de l'**ACSM** s'inspire de Chaudière-Appalaches pour l'organisation de la Semaine de la santé mentale.  
L'**ACSM - CA** s'associe avec le groupe **GRIS** pour la tenue d'un théâtre-forum intitulé L'Hhhh muet visant à démystifier l'homosexualité chez les adolescents.
- 1999** Augmentation significative de la subvention de base accordée par le Programme de soutien aux organismes communautaires du **MSSS**. Embauche d'une deuxième personne sur une base régulière.
- 2000** Pour son 10<sup>e</sup> anniversaire, l'**ACSM - CA** projette de lancer un outil d'auto-formation en santé mentale réalisé en collaboration avec un consultant privé. Le projet avorte et la fête doit être annulée.
- 2001** Un sondage visant à mieux connaître les membres de l'**ACSM - CA** est effectué en mai. Les résultats sont positifs et encourageants.  
Lancement du site internet en novembre.
- 2002** Obtention d'une allocation non récurrente pour l'implantation du programme Hoptimisme - La gestion du stress au travail.
- 2003** Démarches d'implantation du programme Hoptimisme - La gestion du stress au travail.
- 2004** Lancement virtuel de Mieux-Vivre, nouvelle section du site internet qui comprend plus de 600 articles rattachés à 100 thèmes différents.
- 2005** L'**ACSM - CA** a 15 ans. Virage a 10 ans. Il cède sa place à Être & Bien-Être.

### MISSION

Promouvoir la santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin  
Nadine Gendreau  
Gaston Gosselin  
Jacinthe Legros  
Chantale Roy

### MEMBERSHIP

Être membre c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$

Membre soutien : 25,00\$

Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$

Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$

Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA

5935, St-Georges, bureau 310,

Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920

Télec. : (418) 835-1850

Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

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

DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour un don supérieur à 10\$.

### ÊTRE ET BIEN-ÊTRE

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'**ACSM-Chaudière-Appalaches**. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épïcène.

Toute reproduction en tout ou en partie est autorisée à condition d'en citer la source.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

### ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc.

### COORDONNATRICE DE L'ÉDITION

Marie-Claire Jean, directrice générale

### RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, REPRODUCTION

Claire Bégin, adjointe à la direction

### INFOGRAPHIE

Israel Hernández Montiel, graphiste

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS)

