

Être & Bien-Être



Volume 1, Numéro 2, Hiver 2005

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

*En cette période des Fêtes
où se déploient féeries de couleurs,
parures magnifiques et décors merveilleux,
Le conseil d'administration
et le personnel vous souhaitent
de renouer avec ce qu'il y a de plus beau,
de meilleur et de merveilleux en vous
et d'allumer de vos couleurs
le regard de ceux qui vous entourent.
Joyeux Noël et Bonne Année.*

Ce numéro propose réflexion et pistes
d'action sur les valeurs et croyances qui
influencent nos vies et nos comportements.
Bonne lecture !



à Croyance et Vérité

Source : Extrait de LEÇON 70, Croyance et vérité. Tiré du site internet Philosophie et spiritualité.com [En ligne] <http://sergecar.club.fr/cours/croyanceverite.htm> (Page consultée le 17 novembre 2005)

S'il est un lieu commun répandu aujourd'hui, c'est que nous serions débarrassés des croyances. L'athéisme indifférent de l'homme post-moderne regarde la croyance comme un phénomène étrange qu'il tolère comme une curiosité culturelle. On fait le parallèle avec les idéologies en pensant que se débarrassant des idéologies politiques, nous avons perdu toutes nos croyances. Les nostalgiques du positivisme, ceux qui professent une attitude scientifique, diront aussi qu'avec la science moderne, nous sommes dégagés de la religion. En y ajoutant un peu d'anti-cléricisme primaire, cela donne des discours du genre : L'obscurantisme du Moyen-Âge est loin de nous ! La science s'est érigée sur les ruines de la religion. Vive la science moderne, à bas la croyance et la superstition !

Or, c'est justement dans ce monde post-moderne, ce monde de la techno-science que nous trouvons les formes de croyance les plus inattendues. À côté de la rigueur de l'approche méthodique du statisticien, du programmeur, du chercheur, il y a le domaine très vaste des croyances : l'un consulte son horoscope, à la pause café, pendant une manipulation de laboratoire, un autre traite des ordres en bourse mais reste fidèle à sa foi chrétienne, un autre encore qui travaille dans la publicité rêve d'une convergence entre la science et sa représentation bouddhiste de l'univers, un dernier, fonctionnaire très rationnel dans son travail, se dit que la science ne parvient pas à tout expliquer et qu'il faut laisser une place à la croyance et au mythe.

L'homme peut-il seulement vivre sans croyance ? Peut-il y avoir une vérité sans croyance ? Dans ces conditions, quelle place peut-on raisonnablement reconnaître à la croyance dans le champ de la vérité ?

Crédulité, superstition : du sceptique au fanatique

La croyance est donnée dans un vécu particulier et correspond dans l'attitude naturelle à une intention tournée vers un objet. Toute croyance est croyance en quelque chose. L'objet de la croyance est donné dans une expérience dans laquelle l'esprit adhère plus ou moins à une représentation. Quand il n'y a aucune adhésion, nous parlons de doute, quand l'adhésion est médiocre, nous parlons de probabilité, quand elle est entière, nous parlons de certitude. Ce flottement de l'adhésion, qui donne son caractère au jugement, est relatif à la conscience qui juge et s'identifie à sa propre construction mentale, ce qui produit un degré d'adhésion au jugement. Quels sont donc les facteurs psychologiques qui interviennent dans l'adhésion qui est au fondement de la croyance ?

Tous les hommes ont en droit une même puissance de juger en examinant une représentation le plus attentivement possible. Tous les hommes sont aussi portés à croire. Cependant, savoir exercer son esprit critique est une chose qui s'apprend, qui s'exerce. La croyance, elle, est plus passive et plus irréfléchie. Nous sommes soumis à l'inertie du mental, inertie qui est proportionnelle à notre identification aux constructions mentales de notre propre pensée. Dans l'attitude naturelle, nous ne pouvons pas nous empêcher de croire dans nos pensées. L'inertie du mental fait que la paresse peut engourdir l'intelligence, de sorte qu'au lieu d'avoir en tête des idées justes, solidement fondées en raison, nous entretenons par habitude des idées confuses et qui n'ont pas vraiment de justification. L'habitude maintient le mental dans des ornières dont il ne sort pas facilement. Il faut une singulière vivacité d'esprit, un étonnement vivant, une continuelle curiosité intellectuelle pour que l'intelligence soit toujours éveillée. Sinon, elle risque de prendre ce qui est seulement familier pour ce qui est évident, de prendre ce qui est habituellement entendu pour ce qui est intellectuellement recevable. Bref, de croire dans des préjugés de manière stupide et irréfléchie. C'est la paresse intellectuelle qui favorise le conformisme des idées reçues, ce conformisme que nous n'osons pas mettre en cause parce que nous nous comportons soit en poltrons –par ce que nous n'osons pas penser par nous-même, ou, en perroquet de l'opinion –parce que nous prenons l'habitude de répéter ce qui se dit. Le conformisme, c'est une forme de croyance où l'intelligence s'est endormie dans l'habitude.

Plus spécieux, est le besoin de croire à tout prix. La faiblesse de l'esprit critique laisse le champ libre à la crédulité et la crédulité peut prendre une forme quasiment pathologique dans certains cas. Qu'est-ce que la crédulité ? Une attitude dans laquelle l'esprit avale des idées reçues sans examen. On dit que l'enfant est naturellement crédule. C'est vrai qu'il est facile à tromper et l'adulte en abuse souvent. L'enfant est seul avec son besoin d'explication qu'il remplit au fur et à mesure par ce qu'il entend dire. Cependant, l'enfant en réalité est plutôt naïf, ce qui signifie qu'il ouvre de grands yeux à ce qui est neuf. Ce qui est vrai dans sa relation au monde, c'est la naïveté. Un esprit naïf est sans idée préconçue, vierge de présupposé. La naïveté permet un rapport innocent, neuf au monde. La naïveté seule peut accueillir ce qui est perpétuellement neuf.

La crédulité est très différente. Elle est une forme irrationnelle de pensée qui est portée à croire plus ou moins n'importe quoi, c'est-à-dire que le crédule admet sans justification. Mais certainement pas pour rien. L'adulte est crédule dans un sens différent de l'enfant. Il a cessé depuis longtemps d'être naïf. Le naïf est étonné devant le



monde sans éprouver le besoin de se rassurer; or la plupart d'entre nous, bien au contraire, devenons crédules quand il y a en nous un besoin affectif de croire pour nous rassurer. Or, c'est une chose que de chercher à comprendre ce qui nous étonne -ce qui implique la fraîcheur de la naïveté devant ce qui est- et c'est tout à fait autre chose que de chercher à tout prix à se rassurer dans la croyance. Si je ne cherche qu'à me rassurer, je suis par avance prêt à accepter tout ce qui assure mon confort intellectuel, ce qui veut dire satisfaire mes désirs, donc très souvent à me payer des illusions. La connaissance est là pour m'éclairer. Elle n'est pas là pour me reconforter. Dans l'ordre du vrai, il ne s'agit pas de « positiver » à tout

prix mais de regarder les choses en face. Si on veut seulement positiver, le besoin de croire prend tout son empire, ce qui ouvre la porte à la crédulité. La crédulité se satisfera avec un horoscope qui vous prédit un avenir merveilleux, avec des conseils psychologiques qui flattent l'amour-propre, des romans à l'eau de rose, des slogans qui vous diront que vous êtes quelqu'un de merveilleux (comme consommateur bien sûr). Le besoin de croire à tout prix comble d'aise le charlatan qui fait bon marché de la crédulité humaine. Le besoin de croire fait tourner le commerce de l'illusion et perdurer l'illusion; ce qui n'est pas sans conséquence, car l'illusion plonge l'esprit dans l'errance et crée le terrain de la souffrance.



BILAN

de votre philosophie de l'existence



Source : CHABOT, Daniel. Tiré de *La sagesse du plaisir*, Édition du Club Québec Loisirs Inc., 1992, pp.80-87.

Quelles sont les raisons qui nous poussent à supporter tant de déplaisirs ?

La religion, l'éducation, la culture et l'idéologie qui ont dominé notre jeunesse et continuent encore de le faire au détriment de notre épanouissement personnel ont certes joué un rôle prépondérant sur ce plan.

N'oublions pas que, physiologiquement et psychologiquement, nous sommes faits pour le plaisir. Or, une grande quantité de nos comportements sont orientés vers des plaisirs indirects, nous obligeant ainsi à supporter parfois très longtemps des déplaisirs de toutes sortes.

Des principes éducatifs empruntés à la religion peuvent entraver notre recherche du plaisir en inscrivant dans nos neurones la peur, la culpabilité, la complaisance et même la souffrance. Par conséquent, il est possible d'avoir à ses côtés un être parfaitement adapté à ses idéaux et être encore malheureux. On peut exercer la profession de ses rêves, pour laquelle on a travaillé toute sa vie, et pourtant, demeurer triste et sans éclat.

Je suis toujours étonné quand je rencontre des personnes qui semblent avoir tout pour elles : jeunesse, beauté, succès, argent, qui jouissent d'un ensemble de privilèges enviables, mais qui pourtant sont dépressives, aux prises avec l'alcool ou la drogue, qui sont

constamment agressives et jamais souriantes. Pourquoi ? Pourquoi tant de personnes qui ont connu le succès se suicident-elles, sont-elles tristes, déprimées, ou profondément intoxiquées ? À l'inverse, comment des gens à l'aspect physique peu attrayant, dotés d'une intelligences moyenne, en arrivent-ils à être heureux et rayonnants de bonheur ? On voit tous les jours des personnes avec un sérieux handicap physique réaliser courageusement leur vie. Comment est-ce possible ?

Je trouve incompréhensible qu'un homme puisse vivre sans plan d'existence. Et, à la sécurité avec laquelle j'utilise le temps présent, au calme avec lequel j'envisage l'avenir, j'éprouve très profondément quel inestimable bonheur mon plan d'existence me procure.





Heinrich von Kleist, 1777-1811.

L'aspect philosophique est le plus important de tous les aspects de la vie. Il est l'infrastructure sur laquelle repose votre existence. Tout peut arriver sans dommages si vos bases philosophiques sont solides. Vous pouvez perdre vos amants l'un après l'autre, vous pouvez connaître la faillite financière, vous pouvez même perdre la vue, mais vous ne perdrez jamais votre équilibre personnel. Sans doute serez-vous secoué par les épreuves de la vie, mais si les principes à la base de votre existence sont fermes et en accord avec la logique biologique et psychologique, vous retombez aussitôt sur vos pieds. Il vous suffira d'une retraite méditative pour retrouver votre énergie et puiser dans vos ressources intérieures. Par contre, si vos principes existentiels sont faibles, sans effets dynamiques et reposant sur la « déresponsabilisation », rien ne pourra vous rendre heureux sur terre. Ce n'est pas l'événement en tant que tel, rappelons-le, qui est responsable de votre malheur ou de votre bonheur, mais la manière de le considérer. C'est ce à quoi faisait allusion le philosophe Meng-Tzu : « Le bonheur et le malheur ne viennent que de nous. »










Examinez maintenant les fondements philosophiques de votre existence. Il importe aussi que vous soyez conscient des résistances que vous opposerez à ces questions franches. Cet exercice est sans doute le plus difficile car il s'adresse à la base même qui supporte d'ensemble de votre existence. Osez répondre aux questions sans crainte et sans culpabilité : votre bonheur en dépend.

D'où viennent vos croyances et votre philosophie de l'existence ?

-  Vos principes de vie sont-ils à peu près les mêmes que ceux de vos parents ou de vos éducateurs ?
-  Avez-vous déjà remis en question vos principes et vos croyances ?
-  Avez-vous choisi vos idées, vos croyances, vos principes ?
-  Vous a-t-on déjà donné la possibilité de les choisir ?



Si vous avez répondu OUI à la première question ou si vous avez répondu NON à l'une ou à plusieurs des autres questions, il y a de fortes possibilités pour que votre philosophie de l'existence ne soit que le fruit de l'éducation reçue et que vous n'ayez jamais eu l'occasion de la remettre en question.

Votre philosophie de l'existence limite-t-elle votre vie ?







-  Vous arrive-t-il de vous sentir coupable dans certaines situations, de certains comportements ou même de certaines pensées ?
-  Sentez-vous parfois que vous auriez envie de faire des choses mais, qu'en vous, un blocage vous en empêche ?
-  Vous arrive-t-il de ne pas oser passer à l'action ?
-  Dans votre vie sexuelle, vous arrive-t-il d'avoir des goûts, des désirs ou des fantasmes que vous faites taire au nom de vos principes ?
-  Croyez-vous que vous êtes anormal quand vous ressentez certaines attirances sexuelles ?
-  Remettez-vous votre destin dans les mains de Dieu ou de toute autre force supérieure ?
-  Croyez-vous que vous n'avez aucun rôle à jouer dans le cours de votre vie ?

Si vous avez répondu OUI à l'une ou à plusieurs de ces questions, c'est que vos croyances risquent de limiter votre vie !

Êtes-vous contaminé par vos croyances et vos principes ?






-  Selon vos principes philosophiques et religieux, êtes-vous sur terre pour souffrir, pour gagner votre ciel ou pour purifier votre karma ?
-  Vos principes supposent-ils que vous êtes un impur

pécheur, ou constamment tenté par des « forces maléfiques » chargées de vous éprouver et auxquelles vous devez résister ?

-  Vous autocritiquez-vous sévèrement ?
-  Vous arrive-t-il de réagir lorsque vous voyez des gens agir ou penser différemment de vous ?
-  Vous arrive-t-il de juger, voire de condamner les autres parce qu'ils sont différents ?
-  Avez-vous tendance à vous réfugier dans vos croyances ?
-  Êtes-vous fermé aux choses différentes ou à la nouveauté ?
-  Quand on vous présente de nouvelles idées, votre première réaction est-elle de les rejeter ?

Si vous avez répondu OUI à une ou à plusieurs de ces questions, c'est peut-être que vous êtes sous l'emprise d'un système de croyances rigide, fermé et peu propice à votre épanouissement personnel ! Il se peut aussi que les croyances auxquelles vous adhérez ne soient pas très solides.

Si vous faites le bilan de votre vie philosophique :

-  Pouvez-vous dire que vos croyances, vos principes ou vos valeurs favorisent pleinement votre épanouissement personnel ?
-  Vos principes philosophiques vous incitent-ils à connaître des plaisirs directs ?
-  Accordent-ils une grande importance au plaisir dans la vie ?
-  Vos croyances, vos principes ou vos valeurs permettent-ils un plaisir ou un bonheur suffisamment grands, ici et maintenant ?
-  L'idéologie qui supporte tous vos principes de vie laisse-t-elle libre court à la remise en question, à la liberté de penser, de parler et d'agir ?

Si vous avez tendance à répondre NON à une ou à plusieurs de ces questions, vous touchez par là le coeur même de vos malheurs !

Plusieurs d'entre vous peuvent se sentir mal à l'aise en faisant ce dernier exercice s'ils réalisent que leurs principes philosophiques et spirituels s'opposent à une vie orientée vers la satisfaction du plus grand nombre de plaisirs possibles. Par quoi remplacer ces principes avec lesquels vous avez vécu pendant 20, 30 ou même 50 ans ? Pas de panique ! La vérité est en vous, écoutez-la. Ayez confiance en vous. Certains préfèrent construire eux-mêmes leur système de valeurs ; d'autres choisissent d'adhérer à une organisation déjà bien établie. Chacun est libre d'agir selon ce qu'il ressent. Je ne vois pas nécessairement d'un mauvais oeil la multiplication des sectes, des religions et des organisations spirituelles que nous observons actuellement. C'est en fait le reflet du besoin qu'a chaque être humain de trouver un sens à sa vie, le signe d'une grande li-

berté de pensée. On n'a pas besoin de remonter à l'inquisition pour voir à quel point l'idéologie religieuse a longtemps tout dominé. Dans l'histoire, ceux dont la foi était différente furent condamnés au bûcher. Mais, tout cela a changé et c'est tant mieux ! Nous avons à notre portée un véritable supermarché de la spiritualité. Alors magasinez ! Soyez vigilant et examinez l'idéologie de chaque groupe. Gardez bien à l'esprit que le plaisir n'est pas un mal, qu'il doit être connu ici sur terre, dans la vie quotidienne, à chaque instant. Si vos principes freinent votre épanouissement personnel et vous interdisent le plaisir, ce ne sont pas des principes justes; vous avez le droit de les abandonner !

N'oubliez jamais que vous disposez d'un cerveau capable de réflexion et d'analyse. Cette fonction qui vous appartient ne doit en aucun cas être assurée par un pasteur, une maître spirituel, un prêtre, un gourou ou même un dieu quelconque.

Plusieurs grands hommes ont vécu sur cette planète sans endosser l'idéologie dominante, ce qui ne les a pas empêché de vivre. J'irai même jusqu'à dire, qu'en osant s'y opposer, certains d'entre eux ont pu réaliser de grandes choses. L'idéologie dominante ne cesse de nous ramener à la norme et à la tradition. Son instrument privilégié est la peur de la punition. Ne laissez pas ces préceptes moyenâgeux nuire à votre plaisir. Fort de votre conscience, allez de l'avant !

SANTÉ

PHYSIQUE EMOTIONNELLE, MÉNTALE ET SPIRITUELLE



Source : THIBODEAU, Richard*. Tiré du site internet [En ligne] <http://www.croyancesdebase.com/sante.htm> (Page consultée le 15 novembre 2005)

Ceux et celles qui croient que la santé ne dépend que de la condition physique, ne voient pas qu'elle forme une symbiose avec la santé émotionnelle, mentale et spirituelle. La santé spirituelle est en quelque sorte un miroir de la santé physique, émotionnelle et mentale. Les gens qui ont une bonne santé spirituelle sont heureux dans la vie. Ils débordent de joie de vivre et ils ont le sentiment d'être utiles aux autres. Ils aiment faire du bien autour d'eux et les gens qui les côtoient se sentent bien à leur contact. Ce sont, en quelque sorte, des bienfaiteurs dont la principale raison d'être est de faire des choses qui rendent ce monde meilleur. Réalisez que votre santé spirituelle repose sur les « croyances » que vous avez au sujet de la spiritualité. Si vous regardez autour de vous, vous verrez qu'il y a des centaines et même des milliers de croyances divergentes sur ce qu'est la santé spirituelle. Vous avez donc l'embarras du choix !...

Vous avez sûrement entendu la phrase : « Un esprit sain dans un corps sain ». Je vous suggère la suivante : « Un corps sain est le reflet d'un esprit sain. » Si vous n'avez pas une bonne santé mentale & émotionnelle, vous en ressentirez les effets sur votre santé physique. Il est maintenant scientifiquement démontré que les gens qui s'inquiètent et qui vivent dans la critique sont plus enclins aux maladies que les gens qui se sentent bien dans leur peau.

Les émotions que vous vivez ont un effet sur votre santé !

Les émotions négatives telles que l'inquiétude, la peur, la colère, la critique et le ressentiment produisent un stress qui maintient le corps physique en état de défense de la même façon que si vous étiez physiquement en danger. Cet état de défense active le système immunitaire. Lorsqu'une personne vit dans la peur et l'inquiétude durant des années, le système immunitaire s'épuise rendant ainsi la personne susceptible aux maladies.

Par contre, les émotions positives telles que le rire, le plaisir, la joie de vivre, l'amour, la chaleur humaine et l'enthousiasme produisent un état de bien-être physique qui se

ressent dans le corps entier. Le système immunitaire fonctionne alors normalement. Le niveau de stress est à son plus bas et la santé est meilleure. Les gens qui ont une attitude mentale et des émotions positives ont une plus grande efficacité dans leur travail et plus de succès dans leur relation et leur communication avec les autres. Les émotions positives sont non seulement une nourriture pour le corps, elles sont aussi une nourriture pour votre esprit.

Comment vous sentez-vous la majeure partie de votre temps ?... rempli d'assurance, calme, confiant et heureux ?... ou inquiet, tendu, insécure et malheureux ?... Cette question est importante car pour avoir une bonne santé physique, il est important de bien se nourrir, d'avoir une saine hygiène corporelle et de faire de l'exercice bien sûr, mais il est tout aussi important de cultiver des émotions positives avec vous-mêmes et avec les autres !... Des recherches ont démontré que les enfants qui manquent de tendresse, d'attention et d'amour sont plus enclins aux maladies que les enfants qui ont été caressés, chouchoutés et aimés. Ils sont plus insécures, réussissent moins bien dans la vie et ont de la difficulté à établir des relations de qualité avec les autres.

Pour être en bonne santé physique il est essentiel d'améliorer votre santé mentale et émotionnelle. Votre habileté à avoir des





attitudes positives et la quantité et la durée de vos émotions positives reposent sur des croyances que vous avez apprises très jeune. Une croyance prédit à l'avance comment vous réagissez à diverses situations. Par exemple : vous savez « à l'avance » comment vous allez réagir si quelqu'un vous insulte. Vous savez « à l'avance » comment vous vous sentiriez si vous perdiez votre emploi. Vous savez « à l'avance » comment vous vous sentiriez si vous perdiez de l'argent. Comment faites-vous pour savoir « à l'avance » comment vous allez réagir dans diverses situations ?... Vos croyances font ce travail pour vous.

Si vous croyez que pour chaque bonheur il y a un prix égal à payer en malheur, alors vous allez limiter votre bonheur. Si vous croyez que l'amour rend aveugle, alors vous allez hésiter à aimer. Si vous croyez que les bons sentiments sont un signe de faiblesse alors vous n'oserez pas en avoir. Ces croyances et plusieurs autres affectent votre qualité de vie mentale, émotionnelle et physique, vos relations avec les autres et votre état de santé.

Si vous être heureux seulement 10% de votre temps, comment vous sentez-vous le reste du temps ?... Certains se sentent inquiets, préoccupés, angoissés et anxieux et ces sentiments, avec le temps, nuisent à la santé. Pour plusieurs, la privation d'émotions positives produit une perte de « raison d'être ». Des recherches ont démontré que les hommes mourraient plus rapidement que les femmes après leur retraite car ils avaient perdu leur « raison d'être ». Ils avaient le sentiment d'être inutiles, d'être sans importance et d'être sans valeur. Il n'y avait plus rien dans leur vie qui leur procurait des émotions positives.

Pour avoir une bonne santé émotionnelle et physique, il est nécessaire d'avoir une bonne santé mentale et pour avoir une bonne santé mentale ça

prend une « raison d'être »! Comment ?... Ayez des désirs et des rêves et réalisez-les. Les gens qui réalisent leurs désirs et leurs rêves ont une santé mentale et émotionnelle intense et vibrante. Ils sont remplis d'enthousiasme et de joie de vivre. Ils vivent plus vieux et en meilleure santé que les gens sans désir et sans rêve. Pourquoi ?... Parce que nos désirs et nos rêves constituent l'essence même de nos émotions positives et de notre raison d'être en ce monde.

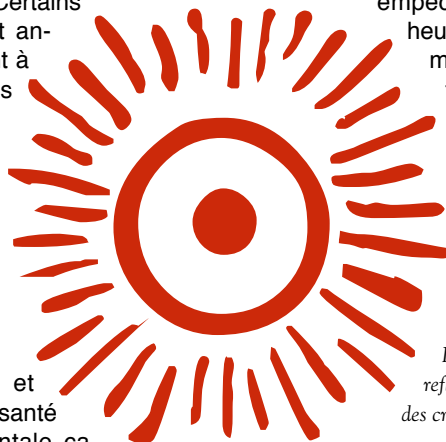
Chaque désir inclut l'énergie requise pour le combler. Malheureusement, beaucoup de gens n'ont pas accès à cette énergie car elle se manifeste sous la forme de blocages, de peurs ou de conflits internes. Si vous ne pouvez pas réaliser vos désirs à cause de vos conflits internes, ce n'est pas de la vitalité que vous allez ressentir mais beaucoup de stress, de fatigue et d'épuisement. Louis a depuis longtemps le désir de démarrer sa propre entreprise, cependant, à chaque fois qu'il veut réaliser ce projet il ressent un stress intérieur relié à des peurs et des inquiétudes qui l'empêchent de passer à l'action. Paul voudrait une augmentation de salaire mais sa peur du rejet l'empêche d'agir. Monique a rencontré un homme qui lui plaît, mais sa peur de se faire piéger de nouveau l'empêche de s'engager dans la relation. Ces conflits entre « désirs et peurs » causent un stress qui nuit à la santé. Si vous réprimez vos désirs, vous réprimez vos émotions positives et vous réprimez votre vitalité.

La meilleure façon d'éliminer le stress est de solutionner vos conflits internes. Vous augmenterez alors le nombre et la durée de vos émotions positives tout en améliorant votre santé. Pensez-y !... À combien de vos désirs avez-vous renoncé à cause du stress causé par vos blocages, vos peurs et vos conflits internes et que faites-vous pour les régler ?... Renoncer à vos désirs n'est pas la solution. Éliminer les blocages qui vous empêchent de réaliser vos désirs est une solution qui va transformer votre vie en profondeur !

Vous voulez avoir une meilleure santé mentale et émotionnelle qui aura pour effet d'améliorer votre santé physique ? Ayez beaucoup de désirs et réalisez-les car c'est au travers de la réalisation de vos désirs que vous allez augmenter vos émotions positives. Si vous avez des objections à l'intérieur de vous, alors examinez les croyances qui produisent ces objections et changez-les. D'autres gens l'ont fait avec succès, pourquoi pas vous ?

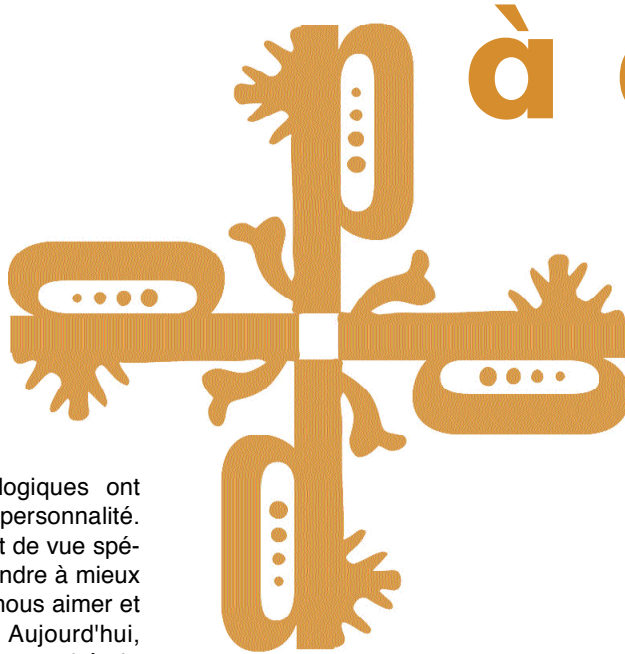
Voici quelques idées pour améliorer votre santé mentale et émotionnelle : apprenez à vous apprécier quoi qu'il arrive; identifiez vos raisons d'être; faites-vous plaisir souvent; prenez l'habitude de rire chaque jour; récompensez-vous pour vos réalisations et apprenez comment identifier et changer les croyances qui vous empêchent de vous réaliser pleinement et d'être heureux ! Comprenez que la seule personne au monde qui peut vous empêcher d'avoir des émotions positives c'est vous-mêmes et la seule personne au monde qui a le pouvoir d'avoir plus d'émotions positives c'est aussi vous-même. Vous voulez avoir une meilleure santé spirituelle ? Devenez tellement rempli de joie de vivre qu'elle jaillira tout naturellement dans la vie des autres !...

**Richard Thibodeau est maître praticien et instructeur senior en Ingénierie des Croyances de Base et auteur du livre « Votre vie... reflet de vos croyances » Éditions Quebecor et du livre « Au-delà des croyances » du même éditeur.*



UNE THÉORIE à quatre pattes

Source : Merci à M. Yvon Dallaire, M. Ps., psychologue, qui a généreusement fourni ce texte. Auteur de plusieurs best-sellers sur le couple, il exerce en pratique privée au Québec et offre des conférences et ateliers au Canada et en Europe. Vous pouvez le rejoindre par son site www.yvondallaire.com



Plusieurs théories psychologiques ont cherché à expliquer la personnalité. Chacune apporte son point de vue spécifique et nous permet d'apprendre à mieux nous connaître afin de mieux nous aimer et mieux nous comporter. Aujourd'hui, j'aimerais partager avec vous ma théorie des **4 P**.

Pour moi, chaque individu est à la fois **Partenaire**, **Parent**, **Professionnel** et possède une vie **Privée**. Tout comme les quatre pattes d'une table doivent être égales pour que celle-ci ne soit pas bancale, chacun des **4 P** de notre personnalité doit être bien développé pour assurer notre équilibre mental, affectif, relationnel et professionnel.

Notre côté **Partenaire**, c'est notre besoin d'être en relation d'égalité avec tous les autres : un humain parmi les autres humains. Il recouvre tous les besoins suivants : aimer, être aimé, sexualité, complicité, engagement, partage, fusion... Pour y parvenir, parmi tous les humains rencontrés, nous recherchons activement un **Partenaire** privilégié, un **Pp**. C'est évidemment à l'intérieur d'un couple que l'on peut le mieux satisfaire ces besoins de partenariat.

Le **Parent**, c'est la partie de nous qui veut aider les autres, la partie de nous qui se met au service d'autrui. Nos enfants sont ceux qui ont le plus besoin de notre aide parentale et avec lesquels nous nous devons d'être **Parent**, mais nous sommes aussi **Parent** lorsque nous aidons notre partenaire, lorsque nous conseillons nos amis,

lorsque nous prenons soin de nos propres parents ou lorsque nous faisons du bénévolat.

Le **Professionnel** qui existe en nous est celui qui veut s'épanouir dans son travail et ses activités professionnelles; c'est celui qui a besoin de se sentir utile et qui veut prendre une (sa) place dans la société et ainsi gagner (\$) sa vie et celle des gens qui dépendent de nous. Je considère le travail non pas dans son sens étymologique de « torture », mais dans son sens ludique, soit le plaisir de se réaliser dans son travail, dans sa profession.

Le côté **Privé**, c'est le monde des loisirs, des projets et rêves personnels; c'est notre jardin secret, celui où un sain égoïsme doit se manifester (l'égoïsme en question ici est le mouvement qui consiste à partir de soi pour aller vers l'autre, et non le mouvement qui va des autres vers soi, ce qui serait de l'égoïsme). C'est la relation à moi-même, la partie de moi qui me regarde vivre et qui discute avec moi. C'est celle qui prend conscience que je passerai le reste de ma vie avec moi-même et qui doit faire tout en sorte pour je sois pour moi un excellent compagnon.

La personne en équilibre est celle qui satisfait et développe équitablement ces **4 P**. La personne en déséquilibre est celle qui valorise une dimension au détriment des autres. Par exemple, les hommes ont tendance à s'investir dans leur rôle de **Professionnel** au détriment de leur rôle de **Partenaire** ou de **Parent** quant aux femmes, elles se consacrent souvent exclusivement à leur rôle de **Parent** ou de **Partenaire** au détriment de leur **Profession** et de leur vie **Privée**.

Qu'il puisse y avoir des moments dans la vie où l'une ou l'autre de ces dimensions prenne toute la place, il n'y a là rien de plus normal. Par exemple, le temps de la grossesse et les premières années de la vie de l'enfant peuvent amener une femme à se consacrer exclusivement à son rôle de **Parent** pendant un certain temps; mais elle ne pourrait le faire durant toute sa vie sans danger pour son développement mental, celui de ses enfants et celui de son partenaire. Il est tout aussi compréhensible que l'on puisse, à un certain moment de notre vie, investir davantage de temps et d'énergie dans sa **Profession** pour s'assurer d'un confort matériel et d'une sécurité financière, mais le faire au détriment des autres dimensions de notre vie risque de faire de nous un véritable « workaholique » et ruiner non seulement notre vie professionnelle, mais aussi notre relation amoureuse et nos liens avec nos enfants.

Toute personne doit s'assurer que ces quatre **P** puissent se développer de façon harmonieuse afin de pouvoir, à la fin de sa vie, regarder son passé et se dire : mission accomplie et vie bien remplie. Idéalement, nous devrions investir 25 % de notre temps de vie et de notre énergie vitale dans chacune des « pattes » de notre personnalité.





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

En mars 1990, le groupe d'action en santé mentale (GASM) de la Rive-Sud qui réunissait des intervenants communautaires, institutionnels et sociaux des quatre MRC de la Rive-Sud de Québec (Bellechasse, Desjardins, Chutes-Chaudière et Lotbinière) a constitué un comité provisoire pour l'implantation d'un organisme visant l'amélioration de la santé mentale par des activités de promotion, d'éducation ou d'outils propres à aider les individus et leurs milieux de vie.

Voici donc la liste des personnes qui, au fil du temps, ont unis leurs efforts pour le succès de l'organisation.

Les administrateurs (bénévoles)

1990 Marie Lajoie
1990 Henri Lemay
90-91 Dominique Bédard
90-92 Marcel Talbot, président (90-92)
90-92 Michel Auger
90-94 René Labonté
90-99 Diane Bouchard, présidente (92-98)
1991 Clément Bégin
1992 Annie Marceau
1992 André Prévost
1992 Jean Blouin
1992 Henriette Bolduc
1992 Lise Caron
1992 Martin Caya
1992 Lyne Jobin
1992 Clément Jolicoeur
1992 Léonard Paradis
1992 Martin Caya
1992 Lyne Jobin
1992 Clément Jolicoeur
1992 Léonard Paradis
92-93 Serge Denoncourt
92-93 Louise Auger
1993 Daniel Bilodeau
1993 Maurice Camiré

Le personnel (salariés)

1991 Daniel Bégin, coordonnateur
91-92 Mario Bégin, coordonnateur
91-92 Armande Tremblay, coordonnatrice,
Défense des droits en santé mentale
1992 Linda Lee, coordonnatrice
92 -.... Marie-Claire Jean, directrice générale

1993 Francine Flamand
1993 Annick Gosselin
1993 Roger Lessard
1993 Viviane Pelletier
93-94 Danyelle Douville
93-95 Pauline Rousseau
1994 Jocelyne Couture
1994 Suzy Paquet
94-95 Annie Léveillé
94-98 Mario Blais
95-97 Marc Picard
95-01 Lise Couture, présidente (98-01)
95-03 Ghislaine Mariage, présidente (01-03)
1996 Alain Gaudreau
1997 Diane Cadrin
1998 Isabelle Dumont
98-03 Lucette Beaudry
1999 Jacques Couillard
2000 Céline Beaudoin
00 -.... Gaston Gosselin, président (03 -....)
03-04 Annick Gosselin
03 -.... Chantale Roy
05 -.... Gilles Collin
05 -.... Nadine Gendreau
05 -.... Jacinthe Legros

93-94 Claire Bégin, agent de projet
94-96 Édith Castonguay, secrétaire
96-97 Guylaine Mongeau, secrétaire
97-99 France Vézina, secrétaire
99 -.... Claire Bégin, adjointe à la direction

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**
Télééc. : **(418) 835-1850**
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site internet : 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 épiciène.

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)

