

# Être & Bien-Être

Volume 3, Numéro 3, Été 2008

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

  
 **POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE**   
*en Chaudière-Appalaches*

**DÉCRIVEZ-MOI UNE PERSONNE HEUREUSE** 2

**COMMENT ENFIN LÂCHER PRISE** 4

**CHARTRE DE VIE RELATIONNELLE AVEC LES PERSONNES EN AUTORITÉ** 5

**LE POUVOIR DE L'AMITIÉ** 6

# *Décrivez-moi une personne heureuse ?*



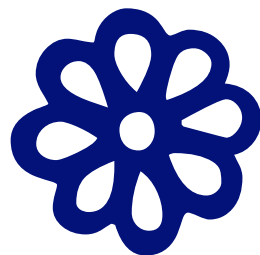
Source : THIBODEAU Richard\*. [En ligne ] <http://www.psycho-ressources.com/bibli/une-personne-heureuse.html>  
(Page consultée le 3 juillet 2008)

La culture nous a appris que le bonheur est une sensation de bien-être que nous ressentons lorsqu'un événement heureux se produit comme par exemple un mariage, la naissance d'un enfant, l'obtention d'un emploi ou encore une promotion, une voiture neuve, etc. Le bonheur est ainsi relié à des événements qui sont externes à soi. Que se passe-t-il si une série d'événements malheureux se produisent ? Le bonheur disparaît alors derrière le nuage des événements malheureux. Après un certain temps, les sensations malheureuses s'estompent mais ce n'est pas toujours le cas, car des appréhensions sont créées en tant que mécanisme de protection contre de futurs événements malheureux. Exemple : « Je n'ose plus être en amour car j'ai peur d'être abandonné de nouveau ! » Lorsque le bonheur s'estompe sous des couches d'événements malheureux il devient inaccessible! La plupart des gens se libèrent de leurs malheurs alors que d'autres restent enlisés pendant des années !

Un événement malheureux pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre. Perdre un portefeuille contenant deux cents dollars est une expérience malheureuse pour celui qui n'en a pas les moyens et un fait anodin pour celui qui a beaucoup d'argent. Votre bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel repose sur vos perceptions et vos perceptions reposent sur vos croyances. Vos croyances sont la fondation de votre vie. Vous

êtes le résultat de vos croyances. Votre niveau de bonheur et de malheur repose sur vos croyances. Changez vos croyances et vous aurez alors accès à plus de bonheur. Plus vous êtes heureux intérieurement moins vous aurez à vivre d'événement malheureux et si des événements malheureux se produisent, vous aurez la force de les traverser avec sérénité et courage !

Les gens qui ont une faible estime d'eux-mêmes sont plus enclins au malheur que ceux qui ont une solide estime d'eux-mêmes. Un problème pour une personne qui a une faible estime de soi est perçu comme une montagne infranchissable et devient une opportunité pour une personne qui a une solide estime d'elle-même. Georges a perdu son emploi et est en dépression depuis un an. Jean, son meilleur ami, a aussi perdu son emploi et a démarré sa propre entreprise. Votre perception de ce qui vous arrive repose sur vos croyances. Que croyez-vous concernant votre propre bonheur ? Qui est responsable de votre bonheur ? Les autres ?



Ou vous-même ? Il y en a qui croient qu'avec toute la souffrance qui se vit dans le monde le bonheur est une utopie. Il y en a d'autres qui croient que pour bien comprendre les souffrances des

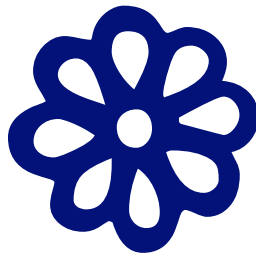
autres il est important de partager ces souffrances avec eux, par conséquent le bonheur n'a pas sa place sur cette terre ! Est-ce vrai ? Ne serait-il pas plus véridique de dire que le droit au bonheur est un droit de naissance pour tout être humain et qu'à chaque fois que vous créer du bonheur dans votre vie vous le propagez aussi dans la vie des autres. Qui remarquez-vous lorsque vous marchez sur la rue ? Un visage froid et maussade ou un visage souriant et chaleureux ? Lequel de ces deux visages va apporter le plus à votre journée ? Est-ce que d'être heureux enlève quoi que ce soit au bonheur des autres ? Est-ce que d'être heureux génère de la souffrance dans le monde ? Ou est-ce possible que c'est l'absence du bonheur qui produit de la souffrance ? Je vous propose l'idée que le bonheur est le fruit du bonheur. Une seule pensée heureuse en vous levant le matin peut illuminer toute votre journée et procurer du bien-être à ceux et celles que vous côtoyez ! Dans mon best seller « Votre vie... reflet de vos croyances » je dis ceci : « Chaque bonheur que vous vous donnez est un bonheur de plus dans le monde et chaque conflit que vous résolvez en vous-même est un conflit de moins dans le monde ». Par conséquent, si vous voulez contribuer à la paix dans le monde devenez plus heureux et solutionnez vos conflits internes, car ce n'est pas le partage de la souffrance qui va changer notre monde mais le remplacement de celle-ci par du bonheur intérieur. Aider les gens à vivre une vie meilleure est un bon moyen de créer du bonheur. Mettre fin à la souffrance peut se faire en apportant du bonheur dans la vie



des gens et mieux encore en les aidant à le retrouver à l'intérieur d'eux-mêmes ! Il y a beaucoup de situations malheureuses dans ce monde, c'est vrai, cependant la question que nous devons nous poser est : «  
Pouvons nous faire quelque chose pour améliorer la situation  
». En d'autres mots, pouvons-nous transformer un désert aride en jardin d'abondance ? De cette perspective, le malheur contient les semences du bonheur ! Si vous voyez que quelque chose a besoin d'être fait, vous êtes la personne toute désignée pour le faire. Faites une liste de ce qui ne va pas autour de vous et posez-vous la question : «  
Que puis-je faire pour améliorer ces situations ?  
» Par exemple, des automobilistes manquent de courtoisie, donnez l'exemple en devenant courtois ! Des malheurs, il en arrive à la plupart des gens et ceux-ci ne peuvent pas être effacés d'un simple coup de brosse, cependant vous pouvez changer votre perception de ce qui a été vécu. Il est dit qu'un événement difficile avec le temps devient de l'humour alors la question que je soulève est : «  
Pourquoi ne pas avoir de l'humour maintenant ?  
» Certains vont s'objecter en disant que ça prend beaucoup de temps pour guérir de nos vieilles blessures ! Est-ce vrai ? Ou n'est-ce pas plutôt une vieille croyance. Il y a encore beaucoup trop de gens qui valorisent la souffrance comme le meilleur chemin à la spiritualité.

Une croyance populaire est que le bonheur est atteint par quelque chose d'externe à nous même. La publicité a bien saisi ce concept en faisant des annonces de produits qui vont vous rendre heureux. Certains déodorants ont le pouvoir de vous rendre incroyablement sexy et attirants, certaines marques de bière vont vous permettre de rencontrer de jolies femmes ou de beaux hommes, etc. La notion de bonheur devient alors intimement liée à la consommation de produits qui rendent heureux et dans certains cas créé une forte dépendance entre un produit et ce qu'il est censé vous

procurer, tel que le bonheur, le plaisir, la confiance en soi, etc. Certaines recherches scientifiques démontrent que les drogues stimulent la production d'endorphines une substance associée au plaisir ! Qu'est-ce que les toxicomanes cherchent à obtenir par la consommation de drogue ? Essentiellement de brefs moments de bonheur. Cependant, le prix à payer pour ces brefs moments de bonheur est incroyablement élevé ! Qui sont ces gens qui rayonnent de bonheur ? La plupart du temps ce sont des gens dont le bonheur rayonne de l'intérieur d'eux-mêmes tout en étant indépendants des gadgets de la consommation moderne. Est-ce que votre bonheur dépend de ce que vous voulez du monde qui vous entoure ou est-ce que votre bonheur est un fleuve qui circule dans votre vie ? Si votre



bonheur repose sur les biens matériels ou encore sur l'éventuelle manifestation d'une âme sœur dans votre vie comment vous sentez-vous si vous n'avez pas ce que vous voulez ? Il y en a qui sont tellement malheureux qu'il n'y a pas de place dans leur vie pour des moments de bonheur ! Si vous désirez être heureux dans le futur, soyez-le tout d'abord dans le présent en réalisant que le bonheur est en vous, et ce, même si vous n'y avez pas accès pour le moment ! Ce ne sont pas les

biens matériels ou la rencontre de l'âme sœur qui va vous rendre heureux, mais bien l'inverse. C'est votre bonheur intérieur qui va vous permettre d'obtenir ce que vous voulez de la vie et de rencontrer l'âme sœur ! On ne construit pas le bonheur en étant malheureux. On construit du bonheur en étant heureux car les grands bonheurs sont un cumulatif de petits bonheurs journaliers. Si on regarde un arbre gigantesque et que l'on réalise qu'il a débuté à l'état de semence, ce que je viens de dire sur le bonheur plein de sens. Alors comment vivre de petits bonheurs journaliers ? En mettant l'accent à chaque jour sur ce qui va bien dans votre vie et celle des autres; en gardant à l'esprit que c'est le bonheur qui alimente le bonheur, pas le malheur, la souffrance et la peine. Ceux-ci existent bien sûr mais, la seule raison qui justifie leur existence c'est de les remplacer par du bonheur ! Chaque pas que vous faites sur la route du bonheur rend le voyage de plus en plus agréable.

Si vous sentez que vous n'êtes pas aussi heureux que vous le voudriez l'être, questionnez vos croyances, elles sont probablement périmées. Pour ce qui est de l'adage : le malheur des uns fait le bonheur des autres je dirais sans plus que le malheur des uns est une opportunité de les aider à vivre une vie meilleure ! Semez le bonheur autour de vous. Comment le ferez-vous ? Cela vous appartient ! Souvenez-vous que le meilleur moyen d'aider une personne malheureuse c'est de ne pas en être une !

---

Richard Thibodeau est Consultant en DRH, Maître praticien et instructeur senior certifié en ICB. Conférencier, consultant ainsi que formateur, il est également l'auteur de *Votre vie... reflet de vos croyances* et de *Au-delà des croyances*, publiés aux Éditions Quebecor.





# COMMENT ENFIN LÂCHER PRISE ?



## L'art d'accepter

### ce que nous ne pouvons pas changer

Par : Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur, coach et auteur, Anima conférences et formations, (<http://www.anima-conferences.com>)  
Article paru dans le no 11 du magazine Mieux-Être (juillet-août 2007) (Page consultée le 3 juillet 2008).

**On croit souvent que le lâcher prise consiste simplement à rester calme, à devenir zen. Mais le lâcher prise est beaucoup plus ! Il s'agit d'une véritable vision de la vie qui cultive le courage d'accepter le changement et de nous abandonner face à ce que nous ne pouvons contrôler. Car c'est parfois en perdant quelque chose que nous trouvons beaucoup plus !**

Le lâcher prise consiste à être capable de modifier son regard sur le monde, à s'ouvrir à l'imprévu sans devoir se battre sans cesse. Le lâcher prise rime aussi avec acceptation, pardon, et demande parfois de faire le deuil de ce à quoi l'on tient.

Il vous a probablement été donné de rencontrer des personnes qui dirigeaient continuellement leur colère contre des détails qui vous paraissaient futiles. Ces personnes empoisonnent leur vie et entretiennent une inépuisable révolte intérieure qui tourmente leur entourage et les conduit à la solitude.

Mais une attitude aussi extrême n'est pas nécessaire pour s'emprisonner dans des pensées et des émotions négatives. L'incapacité à accepter les événements procure de nombreuses souffrances et peut se poursuivre pendant toute une vie. Le psychiatre Victor Frankl a d'ailleurs été l'un des premiers à parler des avantages à accepter ce que nous ne pouvons pas changer.

#### « Zone de contrôle » versus « zone de préoccupations inutiles »

Pensez un moment à vos activités et à vos préoccupations. Vous constaterez que vous n'avez aucun contrôle sur certaines d'entre elles, alors que vous contrôlez directement d'autres activités, celles qui vous donnent des résultats. Les premières se situent dans la zone de préoccupations inutiles et les secondes dans la zone de contrôle.

Pour lâcher prise, vous devez vous concentrer sur ce que vous pouvez changer. Vous dirigez alors votre énergie sur ce qui apporte des améliorations à votre vie. Au contraire, si vous gaspillez votre énergie à vous préoccuper de choses que vous ne pouvez pas changer, vous ne nourrirez que la frustration et le ressentiment. Par exemple, si vous vous contentez de relever les faiblesses de autres, de critiquer le moindre détail qui vous dérange mais sur lequel vous n'avez aucune prise, vous augmentez votre sentiment d'être une victime et vous refusez la responsabilité de construire votre vie.

#### Suivre sa voie grâce au lâcher prise

L'auteur américain Guy Finley a merveilleusement enrichi la réflexion sur le lâcher prise. Plus jeune, il a obtenu un grand succès dans sa carrière, mais cela ne suffisait pas à le rendre heureux. Il a compris que la vraie richesse de l'existence se trouve au-delà de la réussite matérielle. Voici quelques stratégies que Guy Finley suggère pour lâcher prise :

- ◇ Réalisez un objectif et dépassez vos limites personnelles.
- ◇ Éliminez le ressentiment.
- ◇ Cultivez l'intégrité et refusez de vous compromettre.
- ◇ Fuyez la tentation de blâmer les autres ou les événements, ce qui enlève le pouvoir sur votre vie.
- ◇ Détendez-vous et tâchez d'éliminer vos peurs.

Comme Guy Finley, vous pouvez vous engager sur la voie de votre accomplissement personnel en cherchant votre mission, en trouvant le sens qui fera palpiter votre vie. En apprenant à lâcher prise, vous vous donnerez les moyens de vivre en parfaite harmonie avec vous-mêmes.

#### Sept manières de lâcher prise

**1** Enrichissez votre vision du monde et sortez de vos habitudes. Lâcher prise consiste à refuser les impératifs qui nous commandent d'être parfait, de tout réussir, de toujours plaire aux autres, etc. Diminuez plutôt vos interdits et les conclusions qui limitent votre vie.

**2** Faites confiance aux autres. Nous ne pouvons contrôler les actes ni les pensées des personnes que nous côtoyons. Ainsi, il vaut mieux accepter les autres comme ils sont plutôt que de vouloir les changer et même les « sauver ». Si vous laissez les autres être eux-mêmes, grâce à votre confiance, ils répondront davantage à vos attentes.



**3** Cultivez l'ouverture et adaptez-vous au changement. Nos croyances constituent parfois la pire des prisons. Plus notre vision des choses est définie de façon stricte et moins les événements et les gens y correspondent, ce qui suscite tristesse et frustration. Si vous valorisez l'adaptation, le changement deviendra synonyme de plaisir et d'apprentissage.

**4** Libérez-vous de vos émotions négatives. Certaines émotions nous empêchent d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer : la haine, la rancune, le ressentiment, la vengeance... Prenez conscience du fait que ces émotions vous étouffent et n'apportent rien de constructif à votre vie. Vous n'avez du pouvoir que sur vous-mêmes. Si vous pardonnez, vous éprouverez un sentiment libérateur !

**5.** Adaptez vos attentes aux événements et apprenez de l'échec. Si vous entretenez des attentes trop élevées ou irréalistes envers les autres et envers la vie, vous risquez de vivre beaucoup de déceptions. Remplacez plutôt vos attentes par des tendances et des préférences. Vous profiterez ainsi de chaque échec non pas pour pleurer mais pour vous réjouir du nouvel apprentissage que vous aurez fait et qui vous rapprochera du succès.

**6** Ne restez pas enchaînés au passé. Si vous ressassez sans cesse les souvenirs de vos échecs, de vos déceptions et de vos épreuves, il y a de fortes chances pour que votre ressentiment vous enchaîne au passé. Cette incapacité à lâcher prise ruine votre paix intérieure. Accepter le passé est le meilleur moyen d'enrichir votre avenir.

**7** Cultivez une vision positive de vous-mêmes. Combien de fois refusons-nous de pardonner simplement par orgueil, parce que nous nous disons « Ce n'est pas à moi à faire un effort ! » Cette manière de penser entretient le souvenir et la douleur de l'offense et nous accroche au passé. Si vous cultivez une vision positive de vous-mêmes, vous savez qu'à chaque fois que vous pardonnez, vous le faites d'abord pour vous-mêmes et non pour montrer aux autres une « force » que vous n'avez à prouver à personne.

#### Autres sources

Victor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*, Éditions de l'Homme, 2006, 144 p.

Rosette Poletti et Barbara Dobbs, *Accepter ce qui est*, Éditions Jouvence, 2005, 95 p.

Guy Finley, *Lâcher prise. La clé de la transformation intérieure*, Éditions de l'Homme, 2003, 216 p.; *Pensées pour lâcher prise*, Éditions de l'Homme, 2004, 109 p.

**Comme le parachutiste  
qui s'élançait vers le ciel,  
le lâcher prise  
est un véritable  
« acte de foi »  
dans la vie.**

---

# Charte de vie relationnelle avec les personnes en autorité

Source : Tiré de SALOMÉ Jacques / POTIÉ Christian:  
Oser travailler heureux. Albin Michel. [En ligne ]  
[http://www.artdubonheur.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=307](http://www.artdubonheur.com/index.php?option=com_content&task=view&id=307) (Page consultée le 3 juillet 2008)

**Voici ce qu'il serait possible d'attendre des personnes sous la responsabilité desquelles nous travaillons.**

#### En priorité de la stabilité émotionnelle

L'instabilité émotionnelle ou les variations intempestives des émotions, des humeurs chez les personnes en autorité, entraîne chez moi, une consommation maximale d'énergie, provoque des stress qui diminuent mon efficacité et vont aggraver mes ressources opérationnelles.

#### J'attends aussi des stimulations et des apports structurants

Je demande à la personne dont je dépends directement qu'elle puisse mettre le maximum de sa compétence et de ses expériences à mon service, pour continuer à favoriser ma réussite. Non pas ma réussite personnelle mais ma réussite fonctionnelle, ceci afin que je puisse collaborer avec le maximum de mes ressources à la réalisation et au succès du projet ou du travail dans lequel nous sommes co-partenaires ou collaborateurs.



### **Je désire des critiques constructives**

Je souhaite de la personne responsable, dont je dépends, qu'elle puisse me proposer ses critiques pour augmenter mon efficacité. Des critiques sur mes actions, mes actes, mes comportements, mes capacités ou incapacités et non des jugements de valeur sur ma personne, que je n'accepte de voir confondue avec ma fonction. Ce n'est pas parce que je suis en difficulté face à une tâche ou dans l'incapacité d'atteindre le résultat prévu que je suis globalement un incapable.

### **Je demande un soutien direct**

J'espère un soutien inconditionnel chaque fois que je suis en difficulté. Un soutien ouvert sans commentaires dénigrants, sans reproches ou accusations. Un soutien qui puisse m'être offert pour une aide concrète me permettant de dépasser mes difficultés, d'affronter la situation sur laquelle je butte, d'aller au-delà de mes carences ou de mes manques.

### **J'espère des échanges possibles en dehors des situations de crise**

Je demande des échanges régulateurs où chacun puisse se dire et être entendu. Au-delà de la recherche d'un accord possible, je vise à un partage des informations, des points de vue, des expériences et des différences. Je compte sur la mise en commun des ressources de chacun.

### **Je voudrais créer un contexte où l'expression de chacun soit directe et interactive**

Quand je propose une mise en mots de mon expérience et de mon vécu, en parlant de moi, je ne souhaite pas que mon interlocuteur l'entende comme une mise en cause de sa personne ou du service, mais bien comme l'expression d'un témoignage.

### **Je veux être reconnu et confirmé de temps en temps dans mes réussites**

Les valorisations sincères et les gratifications spontanées me stimulent, m'encouragent et me rendent plus efficient.

J'ai l'espoir que tout ce que je viens d'exprimer soit réalisable ou tout au moins fasse l'objet d'une confrontation. Puis-je rappeler que :

- La qualité du management relationnel d'un responsable sera fonction de sa capacité à énergétiser, dynamiser et agrandir les ressources de ses collaborateurs.
- Le quotient relationnel d'un responsable (capacité à saper, à diminuer ou à stimuler et augmenter les ressources de ses collaborateurs) s'exprime aussi par la façon dont il exerce son influence soit en terme de pouvoir et de rapports de force (quotient relationnel bas) soit en terme d'autorité (quotient relationnel élevé).



# LE POUVOIR DE L'AMITIÉ

Par : Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur, coach et auteur, Anima conférences et formations, <http://www.anima-conferences.com>) Article paru dans le numéro 5 (décembre 2006) du magazine Mieux-Être. (Page consultée le 3 juillet 2008).

*Un ami,  
c'est quelqu'un  
qui nous connaît  
bien et qui  
nous aime  
quand même*

Anonyme

### **Les sept clés des relations extraordinaires**

**Nos relations avec les autres contribuent à améliorer notre expérience de la vie. De bonnes relations diminuent le stress et nous aident à mieux nous connaître. Mais qu'est-ce qu'une relation ? Une relation est un lieu où l'on donne d'abord, et non un lieu où l'on prend. Il existe sept clés qui vous permettront d'entretenir des relations extraordinaires. Les voici :**

#### **Première clé : Le respect**

Le besoin d'être respecté et reconnu est fondamental dans toutes nos relations. Si vous ne comprenez ni ne respectez les besoins, les intérêts et les valeurs des autres, vous ne leur exprimez pas de respect. Cela occasionne des différends et appauvrit les relations. Sans respect, nos relations sont condamnées à rester superficielles et insatisfaisantes. Si vous acceptez globalement les autres et que vous n'essayez pas de les changer, ils ne se sentiront pas jugés et vous respecteront à leur tour !



### Seconde clé : La confiance

Que sont les relations sans confiance ? Dans nos relations, la confiance permet aux autres de savoir que nous sommes là pour de bonnes raisons. La confiance découle du respect et elle permet aux autres de se sentir complètement eux-mêmes en notre compagnie. C'est également dans la confiance que naît l'intimité. Cette intimité nous permet d'approfondir nos relations, de connaître les autres au-delà de la pluie et du beau temps. N'est-ce pas là la définition d'une relation enrichissante ?

### Troisième clé : Le partage

La qualité de nos relations dépend de la qualité de ce que nous partageons avec les autres. Or, dans notre monde de consommation, nous sommes parfois portés à monnayer nos relations : « Je ferai ceci seulement si tu fais cela. » Cette attitude favorise les conflits, car chacun se met à comptabiliser ce qu'il fait pour les autres, qui doivent toujours rendre la pareille. Cette attitude fait éclore le doute et la comparaison. Au contraire, le partage nous demande de donner sans rien attendre en retour. C'est ce qui fait naître le cercle vertueux de la réciprocité : si je donne gratuitement sans attente de retour, les autres me donneront eux aussi gratuitement. Le calcul est alors remplacé par le don de soi, qui inspire à son tour le soutien de la part des autres. Le partage fonde ainsi des relations durables, encourage le respect, la confiance et l'attachement profond.

### Quatrième clé : Le compromis

Entrer en relation avec les autres implique toujours qu'il y ait des divergences entre les intérêts et les manières de voir la vie. Chaque relation demande que nous mettions de côté une partie de nos priorités pour nous ouvrir à ce que les autres sont, pensent et désirent. Par exemple, quand un conflit survient entre deux personnes qui possèdent un caractère fort, aucune d'entre elles ne veut plier pour ne pas donner « raison » à l'autre. Cette attitude, fondée sur l'orgueil, assure que les relations se détérioreront, puisqu'elle fait croître l'agressivité et nuit à la communication. Si nous ne pensons qu'à nous-mêmes, aucun compromis n'est possible. Pour qu'il y ait relation, il doit donc y avoir compromis.

### Cinquième clé : L'empathie

Le Dalaï-lama décrit la compassion comme la manière la plus fondamentale de rejoindre les autres. Si nous nous concentrons sur ce qui nous rejoint, et non sur ce qui nous oppose, nous nourrissons cette compassion. Ainsi en est-il de l'empathie. L'empathie est la capacité à se mettre à la place des autres pour prendre conscience de ce qu'ils vivent. Elle implique l'effort de comprendre le point de vue et les émotions de l'autre avant de réagir. L'empathie favorise l'échange, la confiance et le respect.

### Sixième clé : La collaboration

La collaboration découle d'une constatation simple : j'obtiens plus si j'aide les autres et que les autres m'aident que si je reste tout seul. La collaboration décuple nos forces et nos possibilités, à condition que tous participent! La collaboration est donc aux relations ce que l'huile est aux rouages d'une machine. Et pour collaborer efficacement, nous devons rester ouverts! Sans cette ouverture, nous restons centrés sur notre personne. C'est pourquoi la collaboration nous demande de reconnaître que les autres ont besoin de notre soutien autant que nous avons besoin du leur.

### Septième clé : La communication

La dernière clé, mais non la moindre, est la communication. Comment pouvons-nous espérer des relations extraordinaires si nous n'exprimons pas aux autres ce que nous pensons? La communication favorise la compréhension mutuelle et nous aide à dissiper les malentendus. Une communication honnête et respectueuse nous permet d'approfondir nos relations avec les autres. Car si nous leur cachons des choses, ils ne pourront jamais nous percevoir tels que nous sommes et ne nous feront jamais complètement confiance. Des lacunes dans la communication nuisent au respect et empêchent l'intimité qui forme le ciment des relations.

### Quelques trucs en faveur de l'amitié

Avoir de nouvelles relations, c'est bien, mais pas au détriment des autres ! Toute notre vie, nous aurons l'occasion de forger de nouvelles relations. Mais les relations de plus grande valeur sont souvent celles qui durent depuis longtemps.

Voici quelques astuces pour éviter de les reléguer aux oubliettes.

- *Reconnaissez l'importance de vos relations.* Prenez conscience de toute l'importance que les personnes que vous aimez occupent dans votre vie.
- *Entretenez vos relations.* Ce n'est pas parce que vous avez un enfant ou une promotion que vous devez cesser de nourrir vos relations. Il ne s'agit parfois que de quelques minutes ou même d'un courriel pour donner signe de vie.

Si vous désirez de bons ami(e)s, agissez en bons ami(e)s. Pour que les autres viennent à vous, vous devez agir avec respect et donner à vos ami(e)s toute l'attention qu'ils méritent.



# VIE ASSOCIATIVE

## Des nouvelles de l'association

L'année 2007-2008 a été une année de consolidation. Un souffle nouveau dans le réseau québécois de l'ACSM a permis d'établir des assises qui ont mené vers l'ébauche d'actions communes en promotion et prévention en santé mentale et qui laissent présager de futures retombées positives en région. Cependant, tant à L'ACSM-Division du Québec que dans les filiales régionales, il y a un constat général de manque de ressources financières pour augmenter les effectifs en ressources humaines qui permettraient un développement nécessaire pour mener à bien notre mission en promotion et prévention en santé mentale. Malgré tout, des projets mijotent, à la mesure de nos possibilités.

Malgré tout, le cap pour élargir le partenariat et la contribution de la communauté s'est maintenu. Dans un contexte sociétal où plusieurs facteurs influent négativement sur le bien-être des individus, de nouveaux «relayers» joignent les rangs pour répartir nos outils de sensibilisation dans leur milieu. Les témoignages positifs de toutes parts, la constance de l'appui de nos partenaires et celle des membres sont une grande source de motivation pour avancer, à petits pas, vers un objectif d'une meilleure santé mentale en Chaudière-Appalaches.

Vous pourrez constater les actions de l'association en consultant le **rapport annuel 2007-2008**. Pour l'obtenir il suffit de nous en faire la demande, il nous fera plaisir de vous le faire parvenir.

Un rapport d'activités 2007-2008 sera également disponible sur le site internet de l'association : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

## Conseil d'administration 2008-2009

Nous soulignons le départ de Mme Jacinthe Legros, administratrice, et la remercions chaleureusement pour son engagement au cours des trois dernières années.

Un poste d'administrateur demeure vacant. Vous aimeriez vous joindre à nous ? Contactez-nous pour nous faire part de votre intérêt.!

<http://www.acsm-ca.qc.ca>

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec la santé mentale et le bien-être psychologique.

**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).**

## 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,  
Chantale Roy  
Michel Girard

## 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 110,  
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920  
Télec. : (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

## DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis, sur demande, 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.

## RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, REPRODUCTION, GRAPHISME

Claire Bégin, directrice  
Diane Traversy, adjointe

## INFOGRAPHIE D'ORIGINE

Israel Hernandez Montiel, graphiste