



Être & Bien-Être

Volume 4, Numéro 2

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

Pour une meilleure santé mentale en Chaudière-Appalaches

L'identité : comprendre qui nous sommes :

L'identité, une plate-forme à l'existence.....	2
Distorsions identitaires	3
Bâtir un abri anti-distorsions.....	3
Je suis qui je suis	4
Oser se laisser aller	5
La souffrance qui fait évoluer	6
Activités et services	7
Vie associative	8

Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

COMPRENDRE QUI NOUS SOMMES

L'identité : une plate-forme à l'existence

Source : Article paru dans le magazine Vivre, vol. 5(3), 2006, p. 26-28. Par Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur, coach et auteur, Anima conférences et formations, www.anima-conferences.com)

L'identité humaine, notion que l'on associe parfois à l'ego, joue un rôle capital dans la moindre des expériences dont la vie nous gratifie.

L'identité est le filtre psychologique à travers lequel nous interprétons les événements et y réagissons. En ce sens, elle constitue une véritable plate-forme dont l'influence se fait sentir bien au-delà de la manière dont nous nous définissons. Réussir à mieux comprendre le fonctionnement de notre identité pour agir directement sur notre vision de nous-mêmes, n'est-ce pas le meilleur moyen d'assurer notre équilibre et de vivre chaque jour avec plus d'authenticité ?

« La première clé de la grandeur est d'être en réalité ce que nous semblons être. », Socrate

Pendant la Renaissance, Michel de Montaigne faisait paraître son autobiographie. Dans ce texte, il s'excusait d'abord de donner autant d'importance à un sujet aussi trivial : lui-même. Ce n'est que deux siècles plus tard, avec Jean-Jacques Rousseau, que la possibilité de parler de soi gagna une certaine légitimité. Cela illustre bien à quel point l'intérêt que nous portons aujourd'hui à nous-mêmes n'a pas toujours été aussi naturel. Pourtant, aucun sujet ne semble nous intéresser davantage.

Je, me, moi

Nous parlons souvent de l'identité sans trop savoir à quoi elle se réfère. D'emblée, je dirais qu'elle constitue l'un des piliers de notre bien-être car elle regroupe toutes les informations à propos de ce que nous sommes. Ce faisant, l'identité agit comme un filtre à partir duquel nous interprétons les événements et exprimons le moindre de nos comportements.

Par exemple, si nous croyons que nous possédons de la valeur et des aptitudes, si nous sentons que les autres nous acceptent, cela aura une influence positive sur notre identité. Inversement, lorsque nous sommes convaincus de notre incapacité à réussir quoi que ce soit, nous risquons fort d'adopter une vision négative de nous-mêmes qui se répercutera dans nos expériences quotidiennes.

Mouvement en constante évolution

Heureusement, l'identité n'est pas stagnante. Elle se développe constamment. La majorité des chercheurs en psychologie s'entend pour affirmer que, loin de former un tout uniforme, l'identité se compose de plusieurs domaines de connaissances qui varient sans cesse en fonction de nos expériences. L'identité, qui n'existe pas encore à notre naissance se forme donc progressivement. Ce n'est qu'aux alentours de 17 à 20 mois que le nourrisson arrive à reconnaître sa propre image dans un miroir. Plus tard, le bambin commence à faire des relations; il organise le monde qui l'entoure sous forme de représentations. Pour la première fois, il apprend qu'il est un individu à part entière. Cette constatation est l'une des premières étapes qui contribue à forger la représentation que ce nouvel individu développera de lui-même.

Une collection de tout ce que nous sommes

Pour avoir une idée du contenu de notre identité, nous n'avons qu'à penser à une liste d'attributs qui nous caractérisent ou encore de rôles que nous exerçons dans la communauté. Il est fort à parier que notre emploi, notre famille ou encore notre apparence seront aux premières loges. La notion d'identité commence ainsi à se préciser : il s'agit d'un ensemble d'informations que notre cerveau regroupe selon un thème très spécial... nous-mêmes!

Voici d'autres exemples des connaissances qui forment notre identité : notre caractère (nos réactions, nos intérêts, nos qualités et nos défauts); nos attributs physiques (taille, force, etc.); nos caractéristiques interpersonnelles comme les rôles sociaux; nos habiletés (artistiques, sportives, intellectuelles, etc.); la connaissance et la compréhension de nos émotions et de nos valeurs (ce que nous considérons bon ou mauvais, etc.).

Au gré du quotidien, les événements sollicitent plus ou moins consciemment ces informations identitaires que nous avons mémorisées. Et puisque notre identité est le lien fondamental qui nous unit à l'environnement, elle agit aussi comme un ensemble de points de repère à partir desquels nous interprétons, jugeons et réagissons. Chaque signification que nous donnons aux gens et aux choses passe donc à travers le filtre de tout ce que nous sommes. Notre identité agit ainsi comme un guide; elle nourrit nos aspirations et délimite ce que nous croyons être en mesure d'accomplir.

Comme notre bien-être découle de la manière dont nous nous percevons, notre identité ne joue donc pas un rôle anodin dans notre vie. Voyons de plus près quels périls la guettent.

Distorsions en vue !

Trop souvent nous souffrons de nous-mêmes car nous nourrissons de fausses croyances qui pervertissent le contenu de notre identité. Ces fausses croyances sont des distorsions identitaires et elles proviennent de notre manière d'interpréter. Ces distorsions, qui occasionnent de nombreuses insatisfactions personnelles, nous font réagir de manière conflictuelle et destructrice à travers la rancune, l'amertume ou encore la susceptibilité. De plus, ces visions tordues sont parfois difficiles à corriger car elles s'enracinent dans notre identité.

Voici quelques-uns de comportements qui favorisent leur apparition :

- Il semble plus facile de se décourager que de se motiver devant les défis et les difficultés.
- Nous avons tendance à satisfaire nos désirs à court terme plutôt qu'à rechercher des résultats supplémentaires à plus long terme.
- Lorsque nous nous sentons lésés, nous sommes plus prompts à devenir agressifs et à nous refermer qu'à nous ouvrir et à rechercher des solutions.
- Nous cherchons constamment à valider nos hypothèses plutôt qu'à les réfuter.
- Il est plus facile d'entretenir nos croyances, même lorsqu'elles sont fausses, que de les réviser; ce qui fait en sorte qu'il est difficile de corriger les visions erronées que nous avons de nous-mêmes.

Les croyances absolues

Les distorsions identitaires peuvent aussi prendre la forme de croyances absolues qui donnent naissance à des jugements négatifs à notre endroit. Voici quelques attitudes dans lesquelles ces croyances prennent racine :

- Nous nous comparons souvent aux autres « à la baisse » et croyons posséder moins de valeur : je ne vaudrais pas grand chose.
- Nous prenons habituellement pour vrai tout ce que les autres pensent de nous-mêmes.
- Nous manquons de constance dans notre manière de nous percevoir et de nous définir.
- Nous nous croyons incapables de réussir ce que nous entreprenons : je suis un(e) incapable.
- Nous croyons que c'est grave de ne pas obtenir tout ce que nous désirons.

Bâtir un abri anti-distorsions

Pour que notre identité soit stable et résistante, nous devons la nourrir tout en la protégeant des distorsions qui la menacent. Mais comment démasquer ces distorsions ? Un bon moyen pour y parvenir consiste à prendre une distance face à nos croyances pour en vérifier la validité. Parmi les outils psychologiques mis à notre disposition, la remise en question nous permet de questionner ces « fausses certitudes » :

1. Démasquer les distorsions identitaires

Il est possible d'identifier la présence des distorsions identitaires grâce à certains indices :

- Vous vous sentez facilement coupables.
- Vous avez l'impression d'avoir moins de valeur que les autres.
- Vous manquez de motivation et vous croyez que vous ne pouvez rien réussir.
- Vous êtes susceptibles.
- Vous êtes déplaisant envers les autres et vous suscitez des conflits.

2. Enrichir et valider les informations sur vous-mêmes

Une fois identifiées, les distorsions peuvent être corrigées ! Lorsque nous devenons conscients que certaines de nos croyances nous rendent malheureux, il est possible de rechercher de nouvelles informations pour corriger ces croyances. Cela nous donne ainsi une vision plus juste de notre réalité ! Par exemple, si nous croyons que personne ne nous apprécie, nous pouvons corriger cette fausse croyance en nous souvenant des marques d'estime que les autres nous ont manifestées. Nous n'avons pas à nous souvenir uniquement des marques de rejet !

Et lorsque des parties de nous résistent à l'idée de vouloir modifier ces fausses croyances, nous n'avons qu'à nous poser les deux questions suivantes :

- Ai-je plus d'avantages que d'inconvénients à entretenir ces croyances sur moi-même ?
- Est-ce que ces comportements me nuisent ou nuisent aux autres ?

Les réponses à ces questions démontreront par elles-mêmes toute l'importance de mettre un terme à ces distorsions identitaires. Grâce à cette distance consciente, nous nous assurons que les croyances que nous entretenons à notre sujet sont valides et contribuent à notre bien-être.

Je suis qui je suis !

Comme le disait Walter Lippmann, lorsque tout le monde pense de la même manière, personne ne pense vraiment... C'est la raison pour laquelle il ne faut pas nous contenter d'être; nous devons être nous-mêmes ! Une identité équilibrée est également une identité authentique qui nous permet de reconnaître notre volonté réelle et nos valeurs à travers tous nos actes.

Lorsqu'un conflit identitaire vient ternir l'image que nous avons de nous-même, la remise en question nous permet de prendre rapidement conscience de ce processus destructeur et de débusquer les problèmes au lieu de les entretenir sans nous en apercevoir. Avec le temps, la remise en question nous aide à développer des attitudes constructives pour sortir de nos impasses :

- Nous apprenons davantage de nos expériences.
- Nous avons la certitude de posséder une valeur personnelle intrinsèque, absolument indépendante de ce que valorisent les autres et la société.
- Nous ne nous dénigrons plus et nous enrichissons notre estime de nous-mêmes.
- Nous gagnons de la confiance.
- Nous sommes plus motivés et nous nous sentons bien dans notre peau.

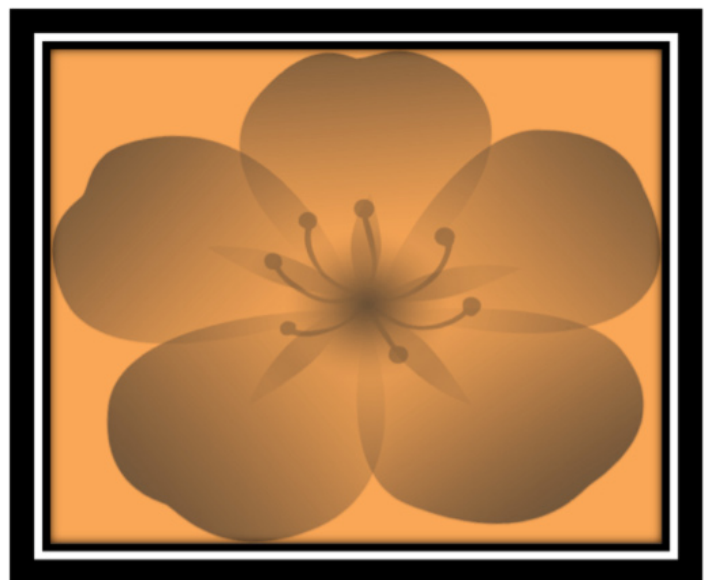
Le seul véritable moyen de perdre sa valeur, c'est de se la refuser à soi-même ! Pour vivre avec une identité authentique, il faut avant tout être nous-mêmes. Et pour y arriver, nous devons choisir de vivre la vie dont nous avons toujours rêvé et non celle des autres.

Ne vouloir être personne d'autre que nous-mêmes

Tous, autant que nous sommes, nous avons la possibilité de vivre deux naissances. La première est celle qui marque notre venue au monde. La seconde permet de donner vie à qui nous sommes vraiment. Elle consiste à nous connaître, à nous respecter et à nous dépasser. Une fois réalisée, cette deuxième naissance nous permet de vivre chaque jour avec l'inaliénable certitude de ne vouloir être personne d'autre que nous-mêmes !

Les signes d'une identité équilibrée et authentique

- Ne vouloir être personne d'autre que nous-mêmes.
- S'accepter intégralement et chercher à s'améliorer.
- Ne pas se comparer aux autres.
- Se trouver aimable et savoir que les autres nous apprécient.
- Être capable de s'affirmer et d'obtenir le respect des autres.
- Être authentique sans crainte de ce que les autres en pensent. Être satisfait de nos succès.
- Avoir confiance en nos aptitudes.
- Chercher à mieux se connaître.
- Être autonome et confortable avec nous-mêmes.
- Définir nos objectifs en fonction de ce que nous voulons être.
- Prendre des initiatives au lieu de reproduire ce que les autres font.
- Être cohérent et veiller à ce que nos comportements n'entrent pas en conflit avec nos valeurs, nos intentions ou nos intérêts.



OSER SE LAISSER ALLER

Source : SALOMÉ, Jacques et GALLAND, Sylvie. Psychologies, Avril 1991.

C'est par la maîtrise de soi que l'on atteint la perfection, nous ont souvent répété enseignants et pédagogues. Grave erreur, nous dit Jacques Salomé, c'est grâce au laisser-aller que l'on trouve son équilibre.

«Tiens-toi droit, ne te laisse pas aller, ressaisis-toi!» «Ne t'écoute pas, est-ce que je m'écoute, moi?» L'anathème ainsi jeté stigmatise le laisser-aller comme une déchéance, une mort par anticipation. Il évoque des images de marasme, de corps affaissés, de comportements geignards. Se laisser aller, c'est tomber dans un trou, dans la fange, dans la déchéance et devenir le rebut de la société. Se laisser aller à ses penchants, c'est glisser sur une pente forcément néfaste, risquer de se laisser aller aux plaisirs défendus et dangereux. C'est se laisser balloter par les émotions, la colère, la dépression, l'envie, les impulsions, les habitudes, c'est se laisser envahir par la panique ou le découragement.

«Je les ai si souvent entendus dans mon enfance, ces «Ne te laisse pas aller» et «Il ne faut pas s'écouter!» Et, quelques vingt ans plus tard, j'ai entendu un de mes thérapeutes préférés, Alexander Lowen, chuchoter à mon oreille «Laisse-toi aller, laisse aller...» Cette invitation, si j'y avais répondu à ce moment-là, aurait pu me conduire aux portes du Nirvana. Elle aurait dû me permettre de retrouver bien-être, confiance, goût à la vie. Je n'ai pas osé cette fois. Me laisser aller? Jamais.» «Pendant longtemps, j'ai été dans la dynamique du donner... J'étais de ceux qui proposent de l'aide pour garder la position haute dans une relation. J'ai laissé passer trop d'années avant de pouvoir entrer dans le recevoir, c'est-à-dire dans l'abandon.»

Garder le contrôle, la maîtrise, rester dans des rapports de force en essayant de tenir le bon levier. Maintenir l'avantage en étant celui qui ne se livre pas, ou en mettant l'autre en dépendance s'il le faut. Ne pas se laisser aller, ne pas faiblir. Ne montrer ni faille ni vulnérabilité. Pour cela, prévoir, anticiper, diriger à l'avance. Ne pas se laisser aller est assimilé, dans mon éducation, à avoir du caractère, de la force d'âme, de la cohérence. «Tous ces trucs de sentiments et d'émotions, ça fait fille, disait un adolescent crispé sur sa virilité incertaine.»

Se laisser aller, c'est aussi accepter de s'abandonner et donc d'entrer dans l'abandon du recevoir. C'est accepter de se rejoindre, de se réunir, de se relier aux émotions, aux intuitions, aux situations heureuses ou douloureuses de son passé et aux événements du présent, quels qu'ils soient. Se laisser aller, c'est pouvoir se rencontrer dans les multiples facettes qui nous habitent. «Je ne peux entendre le meilleur de moi que si j'ose aussi voir en moi le plus violent et le plus fragile.» Quel long chemin à parcourir, quels obstacles à traverser pour ceux qui

essaient de lâcher prise sur des croyances, des certitudes, des valeurs, des protections! Il y a tant de peurs derrière le besoin de garder le contrôle, de maintenir une position dominante dans les relations, de ne pas donner prise à l'autre.

«J'ai peur de mes émotions, et celles des autres me gênent aussi.» «Si je m'abandonne, je vais perdre mon identité personnelle, être en dépendance, souffrir, subir l'emprise des autres.» «Je ne veux tout de même pas m'abandonner, être dominé par mes impulsions, révéler mes violences et mes désirs indicibles.»

«On n'est jamais assez sur ses gardes.» «Les autres vont utiliser ce que je livre de moi contre moi.» Le plus dur, peut-être, sera de lâcher des images de soi, de reconnaître que je ne correspond pas réellement à cet auto-mythe que je cultive et que je présente. Apprendre à respecter mes véritables sentiments, même s'ils ne correspondent pas à ce que je souhaite ou à ce que les autres désirent. Les respecter, cela veut dire ne pas les nier, et faire quelque chose pour eux, autre chose que les réprimer.

Marthe est une femme généreuse et ouverte, au cœur inépuisable, à l'accueil sans limites. Elle et son mari offrent souvent l'hospitalité à des personnes qui traversent une phase difficile. Les amis et la famille trouvent auprès d'eux tolérance, chaleur et partage. Marthe ne veut pas reconnaître son intolérance grandissante aux visites d'une jeune femme, une ancienne droguée qu'ils avaient aidée, autrefois. Elle réfrène son agacement à voir son mari indulgent aux attitudes séductrices de cette femme, elle se morigène, se reproche d'être peut-être jalouse, se cramponne à son mythe d'accueil inconditionnel. Il lui a fallu un ulcère à l'estomac pour qu'elle accepte enfin d'écouter ses refus, de respecter son seuil de tolérance et de faire quelque chose pour ses sentiments. Son mari lui refusant sa collaboration sur ce point, elle a elle-même signifié à la visiteuse qu'elle ne la recevrait plus. «J'ai perdu un mythe en moi, dit-elle, mais je suis plus vraie.»

Se laisser aller, il faut le dire, peut faire peur aux autres, à l'entourage proche, cela peut contrarier leur confort. «Je me suis laissé aller à dire le sentiment profond qui m'habitait lorsque ma fille aînée, à dix-huit ans, a décidé de partir pour les États-Unis. Un sentiment de tristesse intense, lié à la prise de conscience de l'accumulation irrépressible du temps. Ma famille a mal supporté que je me laisse aller à dire cette émotion. «Tu vas la culpabiliser, elle va se charger de ton chagrin, tu veux l'empêcher de partir.»

Et des amis présents m'ont tenu un discours sur leurs enfants, qui n'avaient pas envie de partir sitôt, de quitter leurs parents en leur faisant de la peine, eux! «Si tu l'avais élevée autrement,

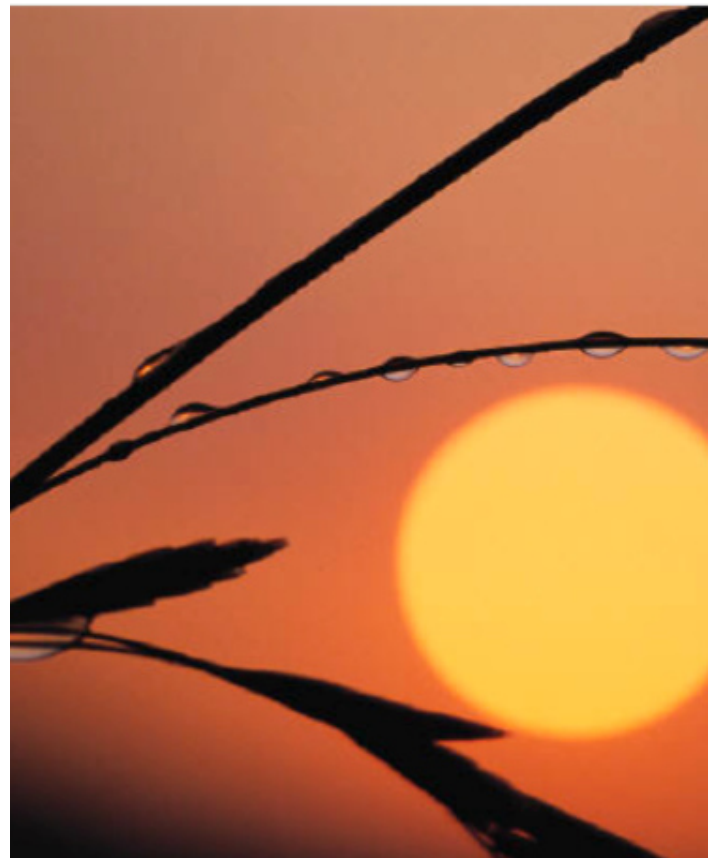
avec moins de liberté, elle serait partie beaucoup plus tard.»
«J’assistais à une levée de boucliers, comme pour sanctionner cette liberté que je m’étais donnée, celle de dire ma peine. Combien de fois n’ai-je pas envisagé de ne plus me laisser aller, de tout garder, de ne plus rien dire de mes émotions, de mes sentiments. Mais c’était trop tard, je pouvais me laisser aller, je pouvais prendre des risques, même celui d’être désapprouvé.»

La souffrance qui fait évoluer

Les amis évoqués ici étaient bien intentionnés. Beaucoup de gens bien intentionnés cherchent, lorsque s’exprime un chagrin lié à une situation, comment on aurait pu éviter cette situation, comment on pourrait l’arranger, comment on aurait dû faire autrement, comment revenir en arrière et supprimer cette peine, ils ne savent pas qu’une étape se franchit plus créativement lorsque la nostalgie et le ressentiment liés à toute perte peuvent se vivre et se dire. Le refus des sentiments qui accompagnent un changement compromet la mutation nécessaire, handicape l’invention d’une situation et d’une relation nouvelle. Ces amis n’avaient pas compris que «se laisser aller» mène aussi à «laisser aller ses enfants.» À laisser aller le passé. À laisser venir le nouveau.

Oui, l’écoute des sentiments réels de nos proches est difficile. Beaucoup de femmes prétendent cultiver l’attente et l’espoir vains de voir leur compagnon se laisser aller enfin à exprimer ses sentiments. Elles croient désirer qu’il sorte de ce langage dit masculin, celui des faits objectifs, de la logique rationnelle, des généralisations. Mais combien supporteraient-elles d’entendre le véritable vécu affectif de leur homme, s’il se mettait à oser le dire? Un événement bouleversant est parfois nécessaire pour nous aider à lâcher prise. La souffrance peut faire évoluer ceux qu’elle blesse. Accident, maladie, rupture affective ou choc amoureux provoquent de puissantes vagues émotionnelles: elles sont là pour tenter d’ébranler la structure contrôlée, pour fissurer l’édifice. Si la peur de la souffrance ne nous crispe pas dans un repliement défensif, toute crise est une chance d’ouverture vers l’étonnement et le renouveau.

Une santé mentale solide
et bien entretenue est un atout
indispensable à votre équilibre,
votre bien-être et votre bonheur
en fin de compte.



Activités et services :

- Information et référence
- Conférences, ateliers, causeries et kiosques
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- Favoriser le développement d'habiletés, de compétence et de stratégies qui permettent de faire face et de mieux s'adapter aux événements de la vie.
- Soutenir l'acquisition de facteurs de robustesse.



www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. 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 d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

L'ACSM Chaudière-Appalaches

5935, rue St-Georges, bureau 110
Lévis, Qc. G6V 4K8

Téléphone : 418-835-5920
Télécopieur : 418-835-1850

Courrier : info@acsm-ca.qc.ca

CONTRIBUEZ

concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Repérez la catégorie appropriée et remplir le formulaire d'adhésion à la page suivante.

Catégories de membres		Cotisation annuelle
Membre individuel	Toute personne intéressée à la santé mentale	5\$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	10\$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	25\$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	50\$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	100\$

VIE ASSOCIATIVE

Merci !

À Nadine Gendreau pour son implication et son excellent travail au sein du conseil d'administration depuis plusieurs années.

Bienvenue !

À Stéphane Gagnon au sien du conseil d'administration et merci de bien vouloir t'impliquer pour l'association.

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin, président
Michel Girard, vice-président
Stéphane Gagnon, secrétaire
Chantale Roy, trésorière

PERSONNEL

Claire Bégin, directrice
Guylaine Gourgues, agente de promotion et prévention en santé mentale

Hélène Bégin, adjointe administrative

Être & Bien-Être

Ce bulletin 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 épicène.

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.

FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Contribuez concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Ma cotisation (voir verso) : +

Je désire faire un don :

TOTAL :

Nom : _____

Organisation : _____

Rue : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Courriel : _____

Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.
(Don supérieur à 10 \$ seulement)

Commentaires : _____



Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8