



# Être & Bien-Être

Volume 6, Numéro 1

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

## Pour une meilleure santé mentale en Chaudière-Appalaches

Aller en confiance .....	2
Sondage sur le sentiment de confiance des québécois-es.....	4
Le coût de la peur .....	5
Formation en milieu de travail .....	7



Être bien dans sa  
**tête** ça regarde tout le monde

# ALLER EN CONFIANCE

Source: SALOMÉ, Jacques

Toute manifestation du vivant est porteuse de sens, donc de mouvement... Toute rencontre est énergie de vie... Tout partage peut être un cadeau offert aux forces de l'existence.

La confiance s'apprend largement face à l'autre. Et comme toute confiance ouvre à l'expérience du relatif et de l'imprévisible, on peut voir de quelles libertés elle est porteuse. Communiquer dans la réciprocité, c'est savoir dépasser ses peurs de la différence, c'est accepter et respecter ce qui peut venir de l'autre sans se nier soi-même. Dans une telle qualité de présence à l'autre, la vie peut fleurir sans réticence et le monde s'ouvrir à nos possibles pour nous accueillir sans réserve.

La confiance peut naître non seulement de l'acceptation de l'autre, mais surtout de l'expérience vécue, intégrée, de se sentir reçu. Par contre, faire confiance sera aussi prendre un risque face à l'imprévisible du comportement d'autrui. Est-ce que je prends le risque que l'autre soit comme il est ? Est-ce que je prends le risque d'être déçu, que l'autre ne réponde pas à ma demande, qu'il puisse un jour me quitter ?

## Apprenti... pour la vie

À l'automne de ma vie, je me considère encore comme un apprenti humaniste, c'est-à-dire comme quelqu'un qui garde une croyance en l'homme, une foi inébranlable dans les ressources de chacun. Je me vois comme un éveilleur un passeur, un « déranger » surtout, qui invite chacun à oser vivre le plein de sa vie.

Mais, pendant longtemps, j'ai eu le sentiment d'être surtout un apprenti « débroussaillier ». J'invitais les gens à la démarche la plus éprouvante qui soit, celle de se responsabiliser, de sortir d'un double piège fréquent dans les relations humaines, celui de l'accusation de l'autre ou de l'auto-accusation basée sur notre aptitude à nous « victimiser ». Ni accusation ni auto-accusation mais responsabilisation ont été les maîtres mots de toutes les démarches dans lesquelles j'ai tenté de faire découvrir à chacun, quel que soit son âge, que nous sommes partie prenante de tout ce qui nous arrive, qu'il faut éviter de nous réfugier dans la culpabilisation et la dévalorisation de soi ou d'autrui.

## Des êtres de relation

J'ai découvert que nous sommes fondamentalement des êtres de relation, qu'on n'existait pas sans échanges et que ces partages pouvaient nourrir et vivifier une relation ou maltraiter et détruire sa vitalité. Mais il faut mettre beaucoup de temps pour accepter que le véritable but de la vie, c'est de produire de la vie. En protégeant la vie qu'il y a sur Terre et dans l'univers, et en contribuant à la répandre, je suis donc au cœur de mon « humanité ». Le véritable danger qui, me semble-

t-il, nous guette, c'est une sorte de stérilisation progressive de la vie. Tout se passe comme si la vie devenait moins dense, moins énergisante. Comme si nous ne la nourrissions pas suffisamment d'amour, de lumière et de conscience, étant de plus en plus conditionnés à l'exploiter, à la manipuler avec outrance et beaucoup de violence. En proposant quelques chemins nouveaux, j'ose espérer une régénération de la vie.

## Peurs et désirs

Nous sommes des êtres d'amour, mais aussi des êtres de violence aux peurs innombrables qui nous viennent des origines de l'humanité, du fin fond de l'enfance et du présent. La peur de l'inconnu, de l'imprévisible, la peur de ne pas savoir, de ne pas être aimé, d'être abandonné, tenaille la plupart d'entre nous et nous entraîne trop souvent dans des conduites agressives. La grande fonction de la peur est de cacher les désirs. Ainsi, retrouver le désir qu'il y a derrière chaque peur devrait permettre de dynamiser autrement notre vie. Être dans la peur, c'est être paralysé ou fuir, tandis qu'être dans une dynamique du désir, c'est être dans une énergie expansive, un mouvement vers l'autre, vers la vie, vers l'infini.

## Écouter ses peurs

Il ne s'agit ni de dépasser ses peurs ni de les maîtriser, il s'agit de les entendre et de les accepter comme des tentatives désespérées de survie face à une menace, à l'incompréhensible ou à l'incohérence. Il faut les reconnaître comme un langage. C'est alors tout l'univers du sensible, de l'intense, qui s'ouvre en nous, c'est le passage d'un état de survie à plus de vie.

L'écoute des désirs que les peurs cachent peut nous conduire à découvrir le côté lumineux de nos ombres. Si nous acceptons de ne pas fuir nos peurs, de les entendre au lieu de vouloir les comprendre nous apprenons beaucoup sur nous-mêmes.

## Le retentissement des émotions

Les émotions parlent le langage du retentissement. J'appelle retentissement ce qui résonne, qui est réveillé, réactualisé par un message d'autrui perçu comme menaçant. Quand un événement résonne en moi, mon émotion dit la couleur, la densité, l'écho de ce qui a été réveillé. L'émotion peut être déclenchée par une parole, un comportement ou un événement qui va toucher une zone sensible, remettre à jour une situation inachevée. Les conduites réactionnelles qui s'ensuivent, telles l'agressivité, la rage, la colère, sont des écrans que je place entre moi et l'autre pour ne pas entendre ce qui a été touché en moi. Cet écran me protège de ressentir l'intolérable de ce qui a été rejoint.

On pourrait apprendre cela très tôt à l'école, car il y a des malentendus et des collusions qui nous égarent souvent face

aux émotions. L'enjeu sera d'oser entendre ce que je tente de dire à travers mes pleurs, ce que je tente d'exprimer ou de cacher avec des rires, des colères, des silences ou des réactions somatiques en lien avec ce qui est atteint chez moi plutôt qu'avec ce qu'a fait l'autre. Les comportements réactionnels sont des langages de l'impossible, qui tentent de dire l'indicible avec des moyens souvent inadaptés.

### De la compréhension à l'écoute

Nous essayons de comprendre pour, mieux maîtriser, en posant des questions. C'est ce que j'appelle le « syndrome des fausses questions », questions pour lesquelles nous obtenons des réponses qui débouchent trop souvent, hélas, sur de la pseudo-compréhension. Nous restons également bloqués sur des « pourquoi » : Pourquoi m'a-t-elle quitté ? Pourquoi ne m'aime-t-il plus ? Pourquoi est-ce que je tombe toujours sur quelqu'un qui me trahit ? Pourquoi est-ce que je dépense toujours trop ?...

Ces questions qui sont des tentatives de nous rassurer, risquent de nous faire tourner en rond et de nous éloigner de l'essentiel. Car, plus nous cherchons à comprendre, moins nous entendons. Il ne s'agit pas tant, en effet, de comprendre que d'entendre les messages exprimés à travers les gestes que nous posons. L'important est d'accéder au sens de ce qui nous arrive.

### Lier sans brimer

Nous sommes au moins trois dans une relation : les deux protagonistes et la dynamique qui se développe entre eux. Et nous sommes aussitôt le double, si nous nous laissons polluer par l'irruption d'un tiers qui risque de parasiter l'échange principal. La question centrale de toute tentative de communication est : Quoi mettre en commun ? Ensuite viendra le comment. Par quoi sera alimentée la relation ? Par l'affection, la tendresse, l'amour, la sympathie ? Ou l'ambivalence, la gêne, la répulsion ? Comment cette relation sera-t-elle nourrie par moi et par celui qui me reçoit ou me refuse ?

Une relation est un canal irrigué par des sentiments, des perceptions, des croyances. Ce peut être un lien qui réunit, stimule, amplifie. Mais unir ne veut pas dire attacher ni posséder, cela veut dire créer une entité nouvelle pour rassembler des différences, des complémentarités ou constater des divergences. Le mot « lien », à l'origine, désignait les trois tiges de blé torsadées qui servaient à nouer une gerbe, autrement dit à tenir ensemble les épis entre le temps de la moisson et celui du battage. Un lien est donc destiné à rassembler, mais à être défait aussi pour redonner à chacun sa liberté, son unicité. Cette notion est très complexe. Elle tourne autour de l'idée de rapprochement et, en même temps, de souplesse, de liberté et d'ouverture pour laisser à chacun l'espace qui lui revient. La liberté d'être est une prémisses à toute rencontre, à tout échange.

### Le risque d'une vraie réponse de l'autre

Quand je pose une question, l'autre doit pouvoir être libre de sa réponse. Si d'avance je ne veux entendre que ce que je souhaite, c'est que ma question n'en était pas vraiment une mais plutôt une exigence déguisée. Cela risque d'enfermer l'autre dans ma propre attente. Alors que prendre le risque de demander est aussi prendre le risque de la réponse de l'autre ! Nous avons trop souvent peur que l'autre n'entre pas dans notre désir, qu'il le déçoive où qu'il ne l'entende pas. La confiance en soi s'appuie sur ces balises. Elle est à entretenir, à agrandir et à offrir comme un cadeau à soi-même. Ce n'est pas un concept abstrait, c'est un chemin possible, plus vivant, plus cohérent. Quand j'ai suffisamment de sécurité intérieure, je peux accepter l'irruption de l'imprévisible avec ses gratifications ou ses frustrations. Communiquer suppose rigueur, centration, ancrage et acceptation de ce que je suis aujourd'hui, de ce qu'est l'autre en face de moi, dans l'ici et le maintenant de la rencontre. La tendresse, c'est la sève de la vie. Quand elle ne circule pas dans la relation, la vie reste en attente de fécondation.

Ressources:

Jacques Salomé est l'auteur de :

- Apprivoiser la tendresse, Éd. J'ai lu.
- Le courage d'être soi, Éd. Du Relié.
- Une vie à se dire, Éd. de l'Homme.
- Les mémoires de l'oubli, Éd. Albin Michel.
- Dis papa, l'amour c'est quoi ?, Éd. Albin Michel.

L'ouverture d'esprit permet l'audace de la rencontre, la folie de l'altérité, la joie du partage, l'accueil de la différence et l'amour de l'imparfait. S'intéresser, s'ouvrir et aller vers les autres est la plus claire manifestation de la confiance.

L'audace développe la confiance en soi. Elle invite à vaincre sa retenue, à avoir le courage d'être soi, à ne pas craindre le risque et à oser s'affronter ce qui paraît difficile. L'audace, c'est oser dire, entendre, se risquer et prendre sa place.

(Garneau, Jean, « Ressources en développement », L'invisible, septembre 2010)

# Sondage sur le sentiment de confiance des québécois-es

Source : Léger Marketing

La présente étude a été réalisée par Internet auprès de **1 000 personnes** de plus de 18 ans, réparties dans toutes les régions du Québec, **entre le 14 et 17 février 2011**. Les données finales du sondage ont été pondérées selon l'âge, le sexe, la langue maternelle, le degré de scolarité, la composition du foyer (avec ou sans enfant) et la région, de façon à garantir un échantillon représentatif de la population québécoise.

## Les éléments qui développent ou maintiennent la confiance en soi

**Question – De façon générale, quels sont les principaux éléments parmi les suivants qui vous aident à développer ou à maintenir votre confiance en vous ?**

- L'amour des miens 54%
- Le fait d'être en santé 41%
- Le développement de mes habiletés / de mes compétences 39%
- Mes amis / l'amitié en général 39%
- Le fait d'apprendre de mes expériences 32%
- L'encouragement 28%
- Le fait d'apprendre de mes erreurs 28%
- La reconnaissance par mon entourage 27%
- Le fait de recevoir un revenu 25%
- Mon travail 23%
- Le fait d'être informé sur ce qui m'entoure 19%
- Le fait d'être capable d'affronter mes peurs 19%
- La pratique d'un sport / de loisirs 17%
- Le fait d'être écouté par mon entourage 15%
- L'implication sociale / le bénévolat 12%
- Le fait d'expérimenter 9%
- Les mesures sociales actuelles 8%
- Le fait de faire partie d'un groupe 7%
- Le fait de prendre des risques 6%
- Le fait de connaître l'existence de ressources sociales 5%
- Les informations données par les médias 5%
- L'attitude des élus 1%

**Les principaux éléments qui aident les Québécois à développer ou à maintenir leur confiance en eux sont notamment l'amour des siens (54%), la santé (41%), l'amitié (39%) :** Bien que l'on observe des variations entre les différents sous-groupes, de manière générale, les éléments nommés obtiennent des proportions similaires dans les différents groupes.

**Les principaux éléments qui contribuent à faire perdre confiance en soi, selon les Québécois, sont le rejet (46%), le manque d'argent (42%) et l'échec (38%) :** Certaines variations sont à noter selon les sous-groupes, notamment parmi les jeunes pour qui les principaux éléments sont l'échec (72%), le rejet (60%) et la solitude (46%). --- Parmi les 25-34 ans, les principaux éléments sont le rejet (50%), l'échec (47%) et le dénigrement (47%). --- Au delà de 45 ans, l'échec est jugé important par une plus faible proportion (26%), alors que la perte d'autonomie et les problèmes de santé physique ont plus d'importance. --- Le manque d'argent est un élément qui n'est pas affecté par l'âge des répondants, mais plutôt par le revenu des ménages : 51% des personnes dont le revenu familial est inférieur à 40 000\$ ont nommé cet élément.

## Les éléments qui contribuent à la perte de confiance en soi

**Question – De façon générale, quels sont les principaux éléments parmi les suivants qui contribuent à vous faire perdre confiance en vous ?**

- Le rejet 46%
- Le manque d'argent 42%
- L'échec 38%
- La perte d'autonomie 36%
- Le dénigrement 36%
- Le fait de ne pas être soutenu par ceux et celles qui m'entourent 33%
- Les problèmes de santé physique 33%
- La solitude 30%
- Ne pas être écouté 27%
- Le manque de reconnaissance par mon entourage 23%
- Le manque de travail 19%
- Les problèmes de santé mentale 14%
- Le manque de ressources autour de moi 13%
- L'attitude des élus 9%
- Les mesures sociales actuelles 7%
- Les informations données par les médias 6%
- Ne sait pas 3%

# Le coût de la peur

Source : THIBODEAU, Richard

Combien de fois avez-vous décidé d'entreprendre un nouveau projet, lorsque vous avez soudainement entendu des propos d'encouragement ressemblant à ceux-ci : « Ce sera très difficile, à ta place je n'oserais pas », « Ne fais pas ça, c'est stupide » « Ne pars pas cette compagnie, tu vas faire faillite » « Ne vas pas suivre un cours de croissance, c'est du lavage de cerveau ». Toutes ces phrases renferment une pensée maîtresse : « Tu n'as pas peur ? » Si vous doutez de vos choix, vous aurez tendance à laisser les autres faire des choix à votre place. Plus vous vous aimez, plus vous serez maître de vos choix et moins vous laisserez les autres vous ramener à l'endroit que vous désirez quitter.

Mais, en fait, qu'est-ce que la peur ? La peur est une émotion qui produit de l'inaction en paralysant l'action ou l'impulsion d'agir, d'aller de l'avant. Cette émotion est basée sur des croyances qui empêchent de faire face à certaines situations de la vie. Les gens qui sont remplis de peurs ont appris à réagir au lieu d'agir, à justifier leurs craintes au lieu de les solutionner.

Voici la manière dont une peur influe sur une personne. Imaginez un enfant qui vous accorde toute sa confiance et enseignez-lui durant son enfance que « tous » les étrangers sont dangereux. Que risque-t-il de se passer ? Si cette croyance n'est pas changée, l'enfant grandira et craindra les étrangers toute sa vie même si ceux-ci ne sont pas « tous » forcément dangereux.

Les peurs nous limitent et nous restreignent au point que nous préférons demeurer prisonniers de nos propres barrières plutôt que de les franchir et de découvrir l'inconnu. Une personne n'apprendra pas à nager parce qu'elle a peur de l'eau. Une autre ne deviendra jamais une grande conférencière parce qu'elle craint de parler en public. Une autre restera seule toute sa vie parce qu'elle a peur de l'amour, etc. Nager, parler en public, être en amour peuvent pourtant être de grandes sources de bonheur, de plaisir et de satisfaction.

Plus il y a de peurs en vous, moins vous aurez de plaisir à vivre votre vie, car la peur remplace le plaisir et impose ses limites. Combien de choses auriez-vous aimé faire et combien de ces choses n'avez-vous jamais réalisées parce que retenu par vos peurs ? Une enquête a été faite auprès de gens ayant atteint l'âge de la retraite. On leur demandait : « Si vous pouviez avoir de nouveau 18 ans et si vous aviez toute la connaissance et l'expérience que vous avez maintenant, que feriez-vous que vous n'avez jamais fait ? » Toutes leurs réponses pouvaient se résumer en une seule : « Je n'hésiterais pas ! J'oserais ! » Que se passe-t-il lorsque vous voulez quelque chose et que vous avez peur que ça ne marche pas ? Vous hésitez, n'est-ce pas...

La peur a trois principaux compagnons : l'hésitation, l'ignorance et la paresse (désir d'aucune expérience). Ces trois compagnons maintiennent une personne dans la peur en la restreignant à l'inaction.

L'inaction est à la peur ce que l'action est à la confiance en soi. L'appréhension crée de l'hésitation, pousse les gens à remettre à demain et... il y a tout ce temps perdu qui ne revient jamais. La peur coûte cher parce qu'elle occupe votre temps à faire des choses pour lesquelles vous n'avez pas de désir réel, des choses que vous n'aimez pas. Elle empêche une personne d'avoir des idées et de les mettre en action. Sur la pierre tombale d'un homme, il était écrit « Il est mort à 35 ans, mais il a vécu jusqu'à 75 ans. » Pourquoi ? Parce que c'est à 35 ans qu'il cessa de croire en lui-même, qu'il cessa de croire que ses idées étaient valables.

La peur est un luxe que les gens remplis de succès ne peuvent se permettre. Solutionnez-les car ce sont de grande consommatrice de temps et d'énergie. Moins une personne nourrit ses angoisses, plus elle aura d'énergie et de vitalité à sa disposition.

Je me souviens de mon père comme d'un brave homme. Pendant toute mon enfance, il est demeuré la même personne avec les

## 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	10\$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	30\$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	30\$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	75\$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	125\$

mêmes problèmes, les mêmes habitudes et les mêmes peurs, parce que c'était comme cela dans le temps. En tant que père, j'ai appris à me prendre en main, à faire des changements dans ma vie, à faire face à mes peurs et à les solutionner. C'est le modèle que j'offre à ma fille, pas celle d'un père parfait, mais plutôt d'un père capable de changer et d'évoluer. Avec l'amour que ma compagne et moi avons et le sens des responsabilités que nous enseignons à notre fille, nous lui démontrons par nos propres changements que rien n'est inflexible dans la vie et que tout peut être amélioré.

La peur a ses avantages : elle nous protège, elle nous offre une certaine sécurité, elle nous évite de faire des erreurs, elle nous permet d'avoir plus d'attention, elle nous identifie à la masse; être comme les autres, voilà ce qui sécurise. Regardez attentivement et vous verrez que toutes vos peurs contiennent des avantages et ces avantages sont la raison pour laquelle vous avez maintenu cette émotion jusqu'à maintenant.

Le coût de la peur est plus grand que ses bénéfices. La peur de l'échec a empêché un nombre impressionnant d'entreprises d'être créées. La peur d'être vulnérable a empêché plusieurs relations de voir le jour. La peur de perdre a été la source de bien des conflits et de bien des séparations. La peur du rejet a amené des gens à s'isoler des autres leur vie entière. Dans les entreprises, la peur affecte la productivité des gens et par conséquent, les bénéfices de l'entreprise.

La peur coûte plus cher à nourrir qu'à solutionner. Pensez-y bien ! Combien de temps avez-vous perdu ? Combien d'occasions avez-vous manquées ? Selon Wendell Home: « La plus grande tragédie de l'Amérique du Nord n'est pas dans le gaspillage des ressources naturelles, même si cela est important, mais plutôt le gaspillage des ressources humaines. »

Lorsque vous roulez en voiture sur le chemin de la vie, les peurs représentent le pied sur le frein tandis que vos besoins sont représentés par le pied sur l'accélérateur. Si chaque fois que vous désirez avancer, un pied appuie sur le frein vous n'irez pas très loin, ce sera mauvais pour votre véhicule, en l'occurrence sur votre physique et vous serez rapidement découragé. Vous aurez tendance

à abandonner facilement en vous disant : « À quoi cela sert-il de vouloir quelque chose, cela ne marche pas ? À quoi cela sert-il d'être en amour, cela ne marche pas ? À quoi cela sert-il de vouloir être heureux, c'est trop difficile ! » Bilan : C'est impossible d'obtenir ce que l'on désire dans la vie...

Combien de gens connaissez-vous qui ont perdu tout intérêt dans la vie, qui sont toujours fatigués, sans énergie, sans désirs et sans rêves ? La peur produit une privation émotionnelle, mentale et spirituelle. Pourquoi ne pas remplir votre vie avec l'amour de telle sorte qu'il n'y ait plus de place pour que la peur puisse s'installer ? Pourquoi ne pas remplir votre vie de bonheur de telle sorte qu'il n'y ait plus aucun espace où la peur puisse se cacher ? Pourquoi ne pas remplacer la pauvreté que produit la peur par la richesse qu'offre et que produit le plaisir de vivre ? Vous croyez que cela demande beaucoup de travail ? Évidemment, mais quelle est l'alternative ?

Rester cloîtré dans la peur et payer le gros prix ou apprendre à y faire face et la remplacer par ce que vous désirez ? En modifiant les croyances qui sont à la base de votre vie, vous pourrez solutionner vos peurs et vos limitations. Est-ce possible ? Vous ne le saurez pas à moins de passer à l'action.

Le bonheur appartient à ceux qui savent découvrir et utiliser les occasions qui se présentent à eux. Souvenez-vous que ce qui est valable pour vous peut sembler ridicule aux yeux d'un autre. Toutefois, vous êtes le seul à savoir ce qui est bon pour vous. Alors, respectez-vous et ne laissez personne prendre de décisions à votre place. On appelle cela le respect de soi.

### À mettre en pratique

Faites une liste de vos peurs et posez-vous la question: quel est le besoin qui se cache derrière ? Vous découvrirez que les occasions sont parfois déguisées sous la forme de problèmes. Jean-Jacques Rousseau disait : « C'est en vain qu'on cherche au loin son bonheur quand on néglige de le cultiver en soi-même. »

Le présent est un produit du passé et un instrument du futur. Cessez d'hésiter et agissez !

## 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 :

Commentaires :

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



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



# Une bonne santé mentale au travail, c'est possible!

## Formation en milieu de travail



### Formation 1

#### **Donner des ailes à ma santé mentale**

-Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

### Formation 2

#### **Le soutien social au travail, c'est vital!**

-Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

Les formations sont conçues pour des groupes de 10-15 personnes. Chaque travailleur(se) reçoit un résumé de la présentation PowerPoint

Informez-vous pour savoir comment vous pouvez bénéficier de ces formations dans votre milieu de travail  
[promotion@acsm-ca.qc.ca](mailto:promotion@acsm-ca.qc.ca), 418 835-5920

## Une bonne santé mentale au travail, c'est possible !

Une bonne santé mentale et l'équilibre émotionnel sont des éléments essentiels à la santé globale, il existe un lien fondamental entre le travail et la santé. Dans le contexte actuel où plusieurs études démontrent que la détresse psychologique au travail va toujours en augmentant, l'ACSM-CA offre une formation dans les milieux de travail pour des groupes de 10-15 personnes.

Cette formation a pour but de :

- Contribuer à consolider la confiance et l'estime de soi
- Développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail
- Favoriser une bonne qualité de vie au travail ainsi qu'une coopération efficace et durable
- Stimuler la motivation au travail et le développement d'habiletés

### La santé mentale au travail

Un grand nombre de personnes ont des problèmes de santé mentale au cours de leurs années les plus productives.

Chaque année, 20% des travailleurs canadiens souffrent d'une maladie liée au stress.

La maladie mentale est la principale cause d'absentéisme au travail - près de 50% des absences en milieu de travail sont liées à des problèmes de santé mentale.

Source : Santé mentale et bien-être des adultes québécois : un aperçu à partir de quelques indicateurs-clés. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Portrait chiffré, Québec, Institut de la statistique du Québec.

## ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références  
Publications  
Site internet  
Bulletin associatif  
Semaine Nationale de la Santé Mentale  
Conférences - Causeries

### Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible !

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

**Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale**  
Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

**Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital !**  
Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

#### MISSION

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

#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin  
Michel Girard  
Louisette Munroe  
Chantale Roy  
Diane Traversy

#### PERSONNEL

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

#### ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Octobre 2011.

#### 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 épïcène.

**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.**

#### GRAPHISME

Claude Ferland

## 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.

## CAUSERIES DE SENSIBILISATION

(Groupes de 15 - 20 personnes)

**Ma santé mentale : 10 moyens pour l'entretenir**  
Sensibilisation aux attitudes favorisant le maintien et le développement d'une bonne santé mentale.

**S'aimer soi-même... C'est pas facile !**  
Sensibilisation aux attitudes et comportements qui sont favorables à l'estime de soi.

**Es-tu bien entouré ? Un réseau, ça se construit !**  
Sensibilisation à l'importance du sentiment d'appartenance et de solidarité.

**Pour maintenir l'équilibre : connaître et répondre à mes besoins**  
Sensibilisation à l'importance de répondre adéquatement aux besoins fondamentaux de l'être humain pour maintenir ou retrouver l'équilibre.

### PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ... C'EST RENTABLE ET PAYANT ! UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE =

- |   |   |
|---|---|
| + de tolérance                              | + de satisfaction personnelle               |
| + d'estime de soi                           | + de sentiment de compétence                |
| + de relations interpersonnelles de qualité | + d'emprise sur sa vie et son environnement |
| - de problème de comportement               | - d'hospitalisation                         |
| - d'agressivité et de violence              | - de dépenses en assurance                  |
| + de qualité de vie                         | - d'incapacité de travail                   |