



MANGER AVEC DES BAGUETTES

分
享

Manger avec des baguettes

*Un mandarin partit un jour dans l'au-delà.
Il arriva d'abord en enfer.
Il vit beaucoup de personnes attablées devant des plats de riz ;
mais toutes mouraient de faim,
car elles avaient des baguettes longues de deux mètres et
Ne pouvaient s'en servir pour se nourrir.*

*Puis, il alla au ciel.
Là aussi, il vit beaucoup de personnes attablées devant des plats de riz ;
toutes étaient heureuses et en bonne santé.
Elles avaient également des baguettes longues de deux mètres,
mais chacune s'en servait pour nourrir la personne
qui était assise en face d'elle.*

(Encore la vie devant soi, p. 166)





L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

Santé
et Services sociaux

Québec



groupe
Adecco
Québec

Es-tu à un doigt du bonheur?



Pour prendre son bonheur
en main, il faut d'abord
savoir où on en est...

Je découvre l'importance
de cultiver le bonheur
dans ma vie.

Je passe à l'action.
J'entraîne mon mental
à être heureux

Je mène ma vie et fais le choix
d'être heureux. Je n'attends
pas que d'autres le fassent
à ma place.

Je m'ouvre aux autres en
partageant mes petits bonheurs
donc je les multiplie.

Je me sens bien dans ma peau et
dans ma tête, ça se remarque...
Tiens je suis heureux.



*Fais ton
p'tit
bonheur
de chemin*

Pour obtenir des affiches couleurs du « Mesure bonheur »
format 33" de large par 12,5" de haut, contactez votre
filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale.



Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

LES CADEAUX DU COEUR

Il se trouve plusieurs cadeaux dont la nature est bien peu dispendieuse. Donner un peu de soi, c'est sûrement le plus beau cadeau que l'on peut offrir à ceux qui nous entourent au quotidien : les proches, les collègues de travail, les amis, les voisins, et tous ces gens que l'on croise au jour le jour.

Voici donc quelques suggestions pour des cadeaux peu communs mais combien appréciés :

- Donner de son temps
- Offrir un bouquet de fleurs
- Donner le bon exemple
- Offrir son savoir
- Donner son amour
- Offrir sa tolérance
- Donner un câlin
- Offrir son écoute
- Donner sa confiance
- Offrir un rayon de soleil
- Donner son appréciation
- Offrir son respect
- Donner son sourire

Devenez complice et offrez un coupon de bonheur à partager. Soyez imaginatif : repas, marche, massage, soirée en tête-à-tête, musique, cinéma, théâtre, humour, petit-déjeuner au lit, fleurs, etc. (Photocopier et distribuer ce coupon à votre entourage afin de partager un p'tit bonheur !)

	Semaine nationale de la santé mentale - Du 6 au 12 mai 2002
	BONHEUR À PARTAGER
	À : _____
	De : _____
	Bonheur à partager : _____
	Date d'expiration : _____
	ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE FILIALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

**En somme, la gentillesse et la compassion
mènent sans aucun doute à un meilleur
équilibre psychologique et au bonheur.**

Dalai Lama¹

¹ Source : *Par 4 chemins* à la radio de Radio-Canada, l'émission du 8 avril 1999.



SAVEZ-VOUS COMMUNIQUER ?

1. Au cours d'un trajet en train :

- a) vous engagez la conversation
- b) vous vous plongez dans un livre
- c) vous espérez qu'un voisin va vous parler

2. Pour vos loisirs vous préférez :

- a) les mots croisés ou les promenades solitaires
- b) être invité chez des amis qui ont organisé des jeux de société
- c) organiser vous-même des soirées animées

3. Vous faites partie d'une association :

- a) vous répondez volontiers à un inconnu
- b) vous ne parlez qu'à deux ou trois personnes que vous connaissez
- c) vous allez de l'un à l'autre et créez de nouveaux contacts

4. Vous apercevez dans la rue une vague connaissance :

- a) vous changez de trottoir
- b) vous allez au devant d'elle
- c) vous espérez qu'elle va vous reconnaître et vous aborder

5. Vous sortez d'une discussion :

- a) furieux de ne pas avoir dit l'essentiel
- b) avec l'impression pénible d'avoir « pataugé »
- c) ragaillardisé par cette bonne discussion que vous avez bien menée

6. Vous êtes confronté à un grave problème :

- a) vous ruminez, seul chez vous
- b) vous vous en ouvrez à votre meilleur ami car « de la discussion jaillit la lumière »
- c) devant l'insistance de votre ami, vous finissez par vous confier et vous êtes soulagé

7. Vous sentez que quelqu'un a besoin de s'épancher :

- a) vous essayez de l'aider à se confier
- b) vous prétextez un rendez-vous et vous partez
- c) vous parlez d'un ton badin en attendant qu'il se décide

8. Vous avez une requête à faire auprès d'un supérieur :

- a) vous passez trois fois devant sa porte avant de frapper
- b) vous préparez l'entretien avec soin pour être sûr de bien vous exprimer
- c) pas de problème ! Vous créez un climat favorable et répondez aimablement aux objections

9. Au premier contact, quelqu'un vous a déçu. Vous êtes amené à le revoir :

- a) mal à l'aise, vous acceptez le dialogue
- b) vous engagez la conversation car la première impression n'est pas toujours la bonne
- c) vous évitez de rester seul avec lui

10. Aimez-vous mieux :

- a) écouter l'autre en silence
- b) parler tandis qu'on vous l'écoute
- c) un dialogue équilibré où chacun s'exprime et sait écouter l'autre



MAINTENANT CALCULEZ VOS RÉSULTATS DANS LES COLONNES SUIVANTES :

	I	II	III
1	a	c	b
2	c	b	a
3	c	a	b
4	b	c	a
5	c	b	a
6	b	c	a
7	a	c	b
8	c	b	a
9	b	a	c
10	c	b	a

VOS RÉSULTATS

Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne I :

Pour vous, la communication est essentielle et vous êtes passé maître. Vous êtes toujours ouvert au dialogue et vous savez aussi bien mettre les autres en confiance qu'exprimer vos propres sentiments. Tout chez vous est « expression » : la parole, le geste, l'action, la mobilité du visage et cela vous donne sans nul doute un certain charisme. Mais votre recherche constante des autres est sans doute aussi liée à une quête de votre identité propre. Communiquer, c'est affirmer votre existence ! Vos heures de solitude doivent être bien pénibles.

Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne II :

Communiquer, vous ne demandez pas mieux. Mais une certaine pudeur vous retient, à moins que ce ne soit un manque de confiance en vous. Vous avez pourtant tous les atouts pour vous : une bonne écoute, de l'aisance dans l'élocution, l'ouverture aux autres. Il vous arrive même d'être brillant. D'où vient donc ce malaise qui vous saisit par moments ?

Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne III :

Vous avez manifestement dressé une barrière entre vous et les autres. De quoi vous protégez-vous donc ? L'homme n'est pas toujours un loup pour l'homme. D'ailleurs ce repli sur vous-même risque de ne vous apporter que souffrance et échec. Il faut vous mettre en valeur car vous le méritez. Sachez vous faire reconnaître pour ce que vous êtes. Intéressez-vous davantage aux autres au lieu de vous enfermer dans votre tour d'ivoire. Vous découvrirez les joies profondes d'une vraie communication.

Source : Adaptation du questionnaire : Réussir dans la vie, tests psychologiques. Tara Depré et Paule Perez, pp.120-123.





Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

LES ADOLESCENTS ET LA SANTÉ MENTALE

Le début de l'adolescence est, presque par définition, un moment de transition où l'on constate des changements importants dans tous les aspects du fonctionnement de l'enfant. La fin de l'adolescence est davantage un moment de consolation où les jeunes font preuve d'une nouvelle identité plus cohérente, d'objectifs et d'engagements plus clairs. Norma Haan (1981) propose une façon pratique d'aborder cette différence, fondée sur les concepts d'assimilation et d'accommodation de Piaget. Selon elle, le début de l'adolescence serait un moment dominé par l'assimilation, tandis que la fin de l'adolescence serait davantage un moment d'accommodation.

L'adolescent de 12 à 13 ans assimile plusieurs nouvelles expériences physiques, sociales et intellectuelles. Pendant ce temps, et avant que ces expériences soient totalement intégrées, l'adolescent se trouve plus ou moins dans un état de perpétuel déséquilibre. Les anciens modèles ne sont plus très opérants et les nouveaux ne sont pas encore instaurés. C'est durant cette période que le groupe de pairs acquiert une importance capitale. L'adolescent de 16, 17, 18 ans commence à accomplir les accommodations nécessaires, il rassemble les différents fils pour établir une nouvelle identité, de nouveaux modèles de relations sociales, de nouveaux objectifs et de nouveaux rôles.

Source : Ma vie c'est pas fou d'en parler, ACSM - Montréal

**" Le bonheur se construit dans le partage.
Je ne peux devenir moi-même que s'il y a un autre. "**

Cyrułnik





GARDONS LE CONTACT

Les 2 tests qui suivent ont pour but d'amener la communication entre les adolescents et les parents. Alors nous vous suggérons de les faire séparément et de comparer vos réponses afin d'en discuter.

TEST POUR ADOLESCENTS

1. J'intéresse mes parents à mes activités, mes projets et je leur montre ce que je sais faire.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
2. Je les informe de mes réussites. Je leur demande de m'aider lorsque je subis des échecs.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
3. Je comprends qu'ils sont parfois occupés et préoccupés.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
4. Je comprends que mes parents me donnent des conseils parce qu'ils m'aiment.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
5. Je leur parle de mes ambitions, mes joies, mes peines.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
6. Je m'intéresse au vécu de mes parents. Je leur pose des questions sur leur jeunesse.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
7. Je leur parle lorsque j'hésite devant un choix à faire.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
8. Je participe à leurs loisirs et à ceux de la famille.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
9. Je suggère que mes parents rencontrent mes amies et amis.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
10. Quand je leur dis la vérité, ils me font confiance.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout

RÉSULTATS :

Tu as répondu à cinq questions ou plus par "Beaucoup". Bravo ! Tu parles de tes plaisirs et de tes problèmes avec tes parents. Tu fais face à la vie en sachant que tu peux compter sur eux.



TEST POUR LES PARENTS

1. Je fais des efforts pour comprendre les idées et les comportements de mon jeune, malgré les années qui nous séparent.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
2. Je lui fais part de mes craintes à son sujet.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
3. Je tente de le mettre en confiance en lui parlant franchement de mes attentes et de mes préoccupations.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
4. J'accepte que mon jeune ne soit pas d'accord avec mes opinions.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
5. Je m'intéresse à ses idées, à ses amis.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
6. Je l'invite à participer à certaines de mes activités.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
7. Je lui demande son opinion sur différents sujets.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
8. Je suis cohérent entre ce que je dis et ce que je fais.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
9. J'aide mon jeune dans les situations difficiles.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout
10. Je l'encourage à faire de son mieux, dans le respect de ses capacités et de ses champs d'intérêt.
a) beaucoup
b) plus ou moins
c) pas du tout

RÉSULTATS :

Vous avez répondu à cinq questions ou plus par « Beaucoup ». Félicitations pour votre ouverture au dialogue ! Vous aidez ainsi votre jeune en lui montrant qu'il est important dans votre vie. Il sait qu'il peut compter sur vous.

Ce questionnaire est produit par : Le ministère de la Santé et des Services sociaux.



LES HUIT COMMANDEMENTS DE LA COMMUNICATION **ENTRE PARENTS ET ADOLESCENTS**

PARENTS - ADOLESCENTS

1. Ne contestez pas la façon dont votre adolescent voit les choses. Exprimez plutôt votre opinion et élaborez : « Je ne pense pas de la même façon... », « Je crois que... », « Mon point de vue... ».
2. Ne parlez pas à votre adolescent comme vous parleriez à un enfant. Rien n'est plus irritant qu'un ton condescendant.
3. Évitez les longs discours qui eux aussi provoquent l'hostilité. D'ailleurs, l'adolescent se ferme après avoir entendu cinq phrases.
4. N'établissez pas de règles que vous ne pouvez appliquer.
5. Mettez l'accent sur la faute commise et non sur celui ou celle qui l'a commise.
6. Réfléchissez à ce que vous direz et aux mots que vous emploierez.
7. Transmettez vos messages de façon claire et concise.
8. N'abordez qu'une question à la fois.

Source : Vivre avec un adolescent, 6^e partie.





J'AI VÉCU UN MOMENT DE BONHEUR

Cette causerie a été élaborée par Jean-Guy Audit et Lise Gaudet pour les enfants du 2e cycle du primaire. Elle fait partie d'une démarche qui a pour but d'aider les enfants à exprimer leur monde intérieur. Monsieur Audit et Madame Gaudet sont tous deux retraités de nombreuses années dans l'enseignement primaire dans la région de Sherbrooke. Ils ont expérimenté cette méthode pendant une quinzaine d'années et ont généreusement accepté de la partager avec nous.

MISE EN SITUATION

Débuter la causerie en posant les trois questions ci-dessous ; entre chacune, faire une courte pause afin de laisser aux enfants le temps de se questionner intérieurement. Au début, informer les enfants qu'ils n'auront pas à exprimer leurs réponses devant le groupe.

- ***C'est quoi le bonheur pour toi ?***
- ***Le bonheur peut-il être différent d'une journée à l'autre ?***
- ***Est-ce que c'est important de savoir c'est quoi le bonheur ?***

Ensuite, leur lire le poème suivant en leur disant que les idées exprimées sont celles d'enfants de leur âge.

« Voici ce que des enfants de votre âge ont déjà pensé du bonheur. Tout en écoutant ce que je vais vous lire, essayez de voir si c'est différent ou semblable à ce que vous en pensez. Écoutez-bien ! »

Le bonheur, c'est le sourire de maman
Il m'enveloppe comme un vent chaud
Le bonheur, c'est mon chandail neuf
Il est beau et me garde au chaud.
Le bonheur, c'est aimer la vie
Parce qu'elle remplit d'ami(e)s
Le bonheur, c'est être content de soi
Sentir tout l'amour que je reçois.
Le bonheur, c'est la neige qui tombe
Demain, je pourrai aller glisser
Le bonheur, c'est ma petite sœur
Elle court tout partout dans mon cœur.
Le bonheur, c'est mille et un petits riens
Qui m'appartiennent comme des trésors
Rire en classe, savoir écrire et lire
Flâner sur le divan à regarder le temps...
Le bonheur, c'est comme une station-service :
C'est mon essence qui me donne le goût de vivre...

(Écrit collectif d'enfants de 10 ans)





DÉMARCHE

VISUALISATION

Fermez les yeux. Promenez-vous dans votre fin de semaine. C'est vendredi, l'école est terminée, vous retournez chez vous. Vous vous sentez bien. Il y a deux jours de congé devant vous.

Rendez-vous dans un endroit où vous avez ressenti un grand bonheur en fin de semaine. En arrivant à cet endroit, prenez le temps de regarder autour de vous et de bien ressentir avec tous vos sens... Observez... Écoutez... Touchez... Sentez... Goûtez... (pause).

Comment se fait-il que cet endroit vous procure tant de bonheur ? Pourquoi est-il spécial pour vous ? ... (pause). Pourquoi cet endroit contribue-t-il à vous donner du bonheur ? ... (pause)... Y a-t-il des odeurs... des textures... des aliments... des sons... d'autres éléments qui vous procurent ce bonheur ? ... Prenez une minute pour faire l'expérience de vos sentiments de bonheur... (pause).

Quand vous serez prêt, reprenez contact avec la classe, avec la chaise sur laquelle vous êtes assis et au compte de trois, ouvrez les yeux.

A. QUESTIONS À POSER :

À la suite de la visualisation, demandez aux enfants de prendre une feuille et un crayon afin de répondre rapidement aux questions qui leur sont posées. Le but de l'exercice est, dans un premier temps, de leur permettre de fixer leurs idées et de pouvoir y faire appel lors des échanges et des activités d'écriture et, dans un deuxième temps, de les amener à réagir rapidement par écrit.

- *Où êtes-vous allés ? Décrivez l'endroit.*
- *Qu'avez-vous vu ? ... des personnes... des objets... choses...*
- *Qu'avez-vous entendu ? ... des paroles... des mots...*
- *Avez-vous pu toucher à des choses ? Lesquelles... ?*
- *Y avait-il des odeurs ?*
- *Avez-vous goûté à des choses ? Précisez... ?*
- *Étiez-vous avec d'autres personnes ? Qui était avec vous ?*

Une fois les questions formulées, échangez avec les enfants afin de les amener à préciser ce qui a constitué leurs moments de bonheur.





B. PRÉCISIONS À APPORTER :

Alexander Lowen définit le **bonheur comme étant la conscience de croître**. En amenant l'enfant à se situer et à se regarder à travers ses instants de bonheur, nous croyons qu'une prise de conscience soit possible. Tel est le but de la présente causerie. Il importe de préciser que notre intention n'est pas de porter un regard théorique, voire philosophique, sur ce qu'est ou doit être le bonheur. Au contraire, avec les enfants, nous voulons qu'ils puissent s'arrêter à quelques moments de bonheur car nous croyons que le bonheur réside dans la **capacité de prendre conscience de ce qui est en train de se passer dans le moment présent**.

Le bonheur se retrouve dans une infinité de gestes, de paroles, de situations, de lieux, d'éléments qui nous sont agréables et qui nous rendent tout simplement heureux. Déjà, plusieurs enfants peuvent identifier le bonheur à une capacité de s'émerveiller devant des choses simples, des situations naturelles.

Voici comment certains l'ont exprimé :

Le bonheur, c'est la pluie qui tombe sur mon parapluie.
Le bonheur, c'est de regarder les animaux en train de boire de l'eau.
C'est de pouvoir entendre les oiseaux chanter tôt un matin d'été.
C'est aussi la chaleur de l'été qui se frotte sur mes pieds.
C'est sentir l'odeur de la mer.
C'est le soleil qui se reflète dans toutes les gouttelettes d'eau.

Il importe de faire prendre conscience à l'enfant que le bonheur semble être constitué d'un ensemble de petits gestes, de petites choses, de petits moments de la vie de notre quotidien. Le bonheur, nous le regardons comme une réalité très subjective qui varie d'une personne à l'autre.

L'enfant pourra-t-il constater que la recette miracle du bonheur lui appartient ? Nous souhaitons que cette causerie lui fasse prendre conscience que le bonheur réside en chacun de nous ; qu'il le vive comme le résultat d'une démarche personnelle qui repose sur ses systèmes de valeurs, ses goûts, ses intérêts, ses attitudes, ses aptitudes, etc... Il serait pertinent que cette prise de conscience découle des exemples apportés lors des échanges. Par exemple, la lecture d'un livre peut procurer d'intenses moments de bonheur à l'un tandis que cette même activité peut ne véhiculer que de l'ennui chez l'autre.

Ces différences, il est intéressant de les faire ressortir au cours de la présente causerie afin que l'enfant perçoive le bonheur comme une démarche personnelle, une démarche qui lui appartient. Voici un exemple à leur raconter : « Dernièrement, j'ai reçu une lettre dont le contenu m'avait déçu ; devant moi, un spectacle grandiose et gratuit s'offrait à mes yeux, un beau coucher de soleil. J'ai pris le temps de le regarder afin que la déception me quitte et laisse place à la bonne humeur. Ainsi, j'ai pu me créer un bel instant de bonheur parce que j'ai su m'arrêter et m'imprégner de la beauté du ciel. » Autre exemple : « Pour des raisons hors de ma volonté, je me suis refusé de m'isoler dans la tristesse, regrettant l'absence de mon ami. J'ai alors profité de cette absence en organisant ma vie de façon très active ; je me suis occupé à des choses intéressantes que je n'aurais peut-être pas eu la chance de réaliser s'il avait été là. »





Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

Si on acquiert l'habitude du bonheur, il est possible de tirer avantage des événements qui nous arrivent. Notre souhait est que l'enfant, déjà, prenne conscience que le bonheur est une réalité intérieure qui ne provient pas des objets, mais plutôt des idées, des pensées et des attitudes qu'il peut développer et construire par ses propres activités. **Le bonheur est une réalité qui se vit au contact des autres et qui se partage.** D'ailleurs, c'est en ces termes que les enfants l'ont exprimé :

Le bonheur arrive quand ma famille est réunie.
Le bonheur, c'est de pouvoir parler avec mon père.
Le bonheur, c'est de jouer avec mon frère.
Le bonheur, c'est les gens qui me respectent.
Le bonheur, c'est mon père qui revient d'un pays lointain.
Le bonheur, c'est de retrouver mes amis en classe.
Le bonheur, c'est de vivre en famille.
Le bonheur, c'est d'avoir des amis.

Pour certains, le bonheur, c'est de se sentir vivant, en santé.

Le bonheur, c'est vivre tout simplement
Le bonheur, c'est la bonne santé.
Le bonheur, c'est courir, sauter, rire.
Le bonheur, c'est de voir et de toucher.
Le bonheur, c'est de manger et de déguster.
Le bonheur, c'est commencer ma journée en santé.
Le bonheur, c'est d'être capable de tourner la page.

Cette causerie en est une de sensibilisation afin que l'enfant soit capable de voir, d'entendre, de goûter et de s'arrêter aux mille et une petites choses de la vie, toutes remplies d'instant de bonheur à ramasser. Dans la gratuité, nous voulons qu'il puisse les cueillir afin de se les offrir comme des cadeaux personnels.

C. OBJECTIVATION :

Voici d'autres questions à utiliser lors du retour de l'activité :

- *Avez-vous appris des choses sur le bonheur ?*
- *Au début, aviez-vous une idée bien précise sur ce qu'était le bonheur ?*
- *Maintenant, c'est quoi le bonheur pour vous ?*
- *Comment pouvez-vous apporter du bonheur autour de vous ?*
- *Y a-t-il des gestes que les autres font et qui vous procurent des moments de bonheur ?*
- *Y a-t-il des paroles que les autres disent et qui vous procurent des moments de bonheur ?*
- *Y a-t-il un moment de bonheur qui revient régulièrement dans votre vie ?*
- *Est-ce vrai de dire que le bonheur est en chacun de nous ? Si oui, comment le trouver ?*
- *Y a-t-il des souvenirs que le bonheur peut vous apporter ?*





Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2002

D. PROLONGEMENT :

L'écriture d'un poème est très stimulante et très révélatrice pour l'enfant. Il s'agit de les faire réagir à l'expression suivante :

Le bonheur c'est...

Il serait bon aussi que l'enfant ait l'occasion de lire devant le groupe ce qu'il a écrit.

L'enfant peut aussi être invité à rechercher d'autres poèmes, des chansons et à partager le fruit de ses découvertes.

Source : Audit Jean-Guy, Gaudet Lise, extrait de « Aidez-moi à me dire », Méli-Mélo





PISTES DE RÉFLEXION

Que faire lorsque le bonheur désire prendre des vacances de notre quotidien ?
Peut-être est-il temps de :

METTRE UN PEU DE JEU DANS NOTRE JOURNÉE

L'un de nos défis consiste à intégrer le jeu à notre calendrier chargé. L'entrain et la gaieté n'exigent pas qu'on leur consacre du temps ; ils tiennent de l'attitude.

Jeannine est directrice des activités récréatives dans une résidence pour personnes âgées. Elle a décidé d'injecter une dose de jeu à un environnement qui peut donner à réfléchir. Elle s'applique à alléger les choses sérieuses et terre-à-terre qui ponctuent le quotidien. Elle s'inspire de la petite fille en elle pour percevoir chaque jour qui passe comme l'objet d'une célébration. Elle se costume lors de toutes les fêtes et même en d'autres temps, pour le seul plaisir de la chose. Mais, qui plus est, elle fait résonner son rire caverneux entre les murs des couloirs de l'établissement où elle travaille et chez elle. Jeannine est sa propre meilleure compagne de jeu et offre aux pensionnaires de cet établissement l'exemple de quelqu'un qui sait intégrer le jeu et la gaieté aux gestes de tous les jours.

Nous pouvons nous rappeler de faire comme Jeannine en apposant un peu partout des cartons sur lesquels on peut lire : **rire est permis, le plaisir avant tout, interdit de ne pas s'amuser, etc.** Il suffit parfois de ne pas perdre de vue, physiquement parlant, le changement que nous souhaitons instaurer pour qu'il se mette en place.

Asseyez-vous dans un endroit paisible (peut-être en tenant un animal en peluche), fermez les yeux et faites apparaître une enfant pleine d'entrain qui s'émerveille des beautés de la vie, une enfant dont vous aimeriez être l'amie. Imaginez un endroit plein de belles choses, de jeux de toutes sortes, d'endroits secrets à explorer. Amusez-vous ! Passez un bon moment en compagnie de cette amie.

Prenez l'habitude d'inviter chaque jour votre nouvelle amie afin qu'elle vous apprenne à vous amuser, à connaître la joie enfantine.

*Je m'encourage à jouer et à m'amuser.
Je suis ma meilleure compagne de jeu.
J'aime bien être enjouée.*

Source : *Sagesse de femme*, Édition Modus Vivendi, tiré des cahiers de formation « Le changement » produit par l'ACSM - Bas-du-Fleuve





POSSÉDONS-NOUS LA SAGESSE DE L'OUTARDE ?

Vous êtes-vous demandé, en regardant les grands oiseaux migrateurs au printemps, pourquoi les outardes adoptent toujours une formation en « V ». Des savants ont découvert que les battements d'ailes des oiseaux à la tête de la formation « soulèvent » l'air, facilitant ainsi le vol de ceux qui les suivent.

La formation en « V » permet aux outardes de voler 71 % plus loin qu'un seul oiseau volant seul. De plus, lorsqu'une outarde quitte la formation, elle ressent immédiatement la résistance de l'air et doit fournir un effort beaucoup plus grand. Les outardes ont des « cheer leader ». En effet, elles crient pour encourager celles qui les mènent. Quand l'outarde est fatiguée, elle rentre dans le rang et une autre prend sa place.

Enfin, lorsqu'une outarde malade ou blessée quitte la formation, deux autres la suivent pour l'aider et la protéger jusqu'à ce qu'elle soit rétablie. Puis, elles reprennent l'air, seules ou avec une autre formation pour rejoindre leur groupe.

COMMENT TIRER DES LEÇONS DE LA NATURE ET LES APPLIQUER DANS NOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?

L'entraide est largement valorisée autant dans la littérature scientifique que dans la pratique comme étant un excellent moyen de prévention. On n'a qu'à constater le foisonnement de ce type de groupes dans la société. Il en est de même pour le milieu de travail. Les employées et employés qui prêtent une oreille attentive à leurs collègues contribuent, sans nécessairement le savoir, à la prévention. Si, du jour au lendemain, nous cessions complètement de nous écouter les uns les autres, les listes d'absences augmenteraient sûrement d'une façon vertigineuse. Ainsi, la mise en place de réseaux d'entraide dans le milieu de travail est un moyen éprouvé de prévenir les atteintes à la santé du personnel.

Sachez qu'une bonne écoute est source de bonheur....

Source : ACSM, filiale Rive-Sud





LA PIERRE PRÉCIEUSE D'UNE SAGE

Un jour, une vieille sage qui se promenait dans les montagnes trouva une pierre précieuse au pied d'une cascade. Le lendemain, elle rencontra un voyageur qui avait faim et partagea avec lui la nourriture qu'elle avait dans son sac. Le voyageur affamé vit la pierre précieuse dans le sac entrouvert de la vieille sage, l'admira et demanda à la sage de la lui donner. La femme lui tendit la pierre sans aucune hésitation.

Le voyageur repartit, heureux de sa bonne fortune. Il savait que la pierre valait assez pour le faire vivre durant toute sa vie.

Quelques jours plus tard, cependant, il revint dans les montagnes à la recherche de la vieille sage. Lorsqu'il la trouva, il lui remit la pierre et dit : « J'ai réfléchi. Je sais combien vaut cette pierre, mais je vous la redonne dans l'espoir que vous m'offriez quelque chose de plus précieux encore. Si vous le pouvez, donnez-moi ce que vous avez en vous qui vous a permis de me donner la pierre. »

Source : The Best of Bits & Pieces, tiré des cahiers de formation « Le changement » produit par l'ACSM - Bas-du-Fleuve.

