

4 > 10 MAI 2009

CAHIER PUBLICITAIRE

Semaine nationale de la santé mentale

ON GAGNE à SE RECONNAÎTRE



Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

L'énergie d'une association! La force d'un réseau! Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord |
Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy |

www.acsm.qc.ca

Présenté par: la Division du Québec



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



Comme tout le monde sans doute

CETTE ANNÉE, la Semaine nationale de la santé mentale souligne l'importance de développer et de préserver son identité. Dans un monde où les valeurs véhiculées ne sont pas toujours à grandeur humaine, où la performance maximale, l'excellence en toute chose, la gloire instantanée et la richesse à tout prix sont les mesures de la réussite, il est de plus en plus difficile de trouver satisfaction en soi-même et dans ce qui nous entoure. Pour les jeunes qui contemplent le mur où sont affichés les critères de reconnaissance sociale, la barre est haute, très haute. Pour les

vieux, qui voient les médias faire de la jeunesse et de la beauté les dogmes d'une religion nouvelle, le miroir est cruel et mensonger. Et pour tous les autres qui se retrouvent pris dans le tourbillon de la survie, les risques de se perdre se multiplient. D'où l'importance, pour conserver tous ses esprits, de bien se connaître et surtout, de se reconnaître dans ce qu'on a de meilleur.

Claude Larocque

Le visage caché de l'identité

Un outil d'animation pour les 12-17

LE VISAGE CACHÉ DE L'IDENTITÉ, un outil d'animation en format DVD, s'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans et traite du sentiment d'identité. D'une durée de 5 minutes, il suscite une foule de questions sur des sentiments et situations que vivent ou côtoient au quotidien les adolescents.

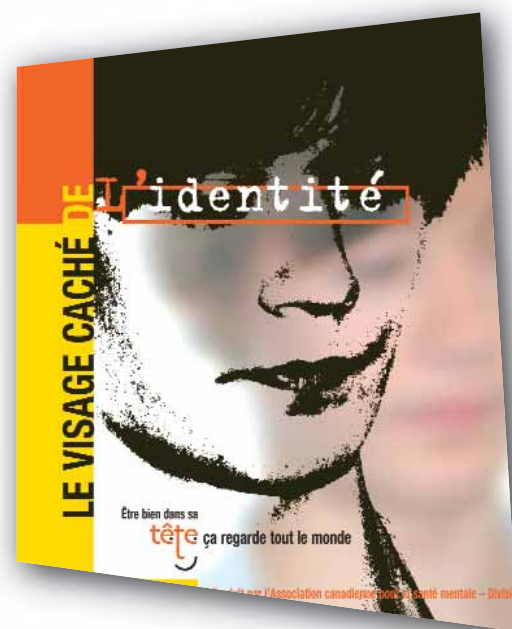
Le personnage central, un ado qui se sent rejeté et mal dans sa peau, nous fait sentir avec émotion ce qu'il vit intérieurement. Le DVD montre qu'il n'est pas seul à vivre une telle situation et laisse entrevoir des pistes qui peuvent l'aider à sortir de son mal-être. Il sensibilise aussi tous les adolescents à la souffrance de certains de leurs camarades, que chacun peut contribuer à alléger en modifiant ses propres attitudes.

Pour que le public ciblé par le DVD s'identifie aux personnages, ce sont des élèves du même âge qui, dans le cadre d'un projet scolaire multidisciplinaire, ont écrit le scénario et joué les différents rôles. Une collaboration de l'école secondaire Le Vitrail.

Quelques questions pertinentes sont suggérées dans la pochette pour aider l'animation après le visionnage. Elles ont été formulées par la Fédération québécoise des directions d'établissement d'enseignement (FQDE).

Le visage caché de l'identité a été produit par l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec, dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2009. Il peut être visionné et commandé sur le site de l'ACSM [www.acsm.qc.ca].

Pouvoir connaître ses forces comme ses capacités et ses difficultés et pouvoir être reconnu par les autres, voilà des éléments essentiels à la construction de l'estime de soi.



fiq FÉDÉRATION INTERPROFESSIONNELLE DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

«Un milieu de travail sain pour être bien dans sa tête»

1816662

On gagne à se REconnaître

Saviez-vous que la santé mentale s'entretient comme la santé physique ? Que nous avons un rôle important à jouer quant à notre santé mentale et celle de notre entourage ? Qu'il existe des moyens de prendre soin de notre santé mentale ? Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes – telles que renforcer son estime personnelle, créer et entretenir des relations avec les autres ou développer son sens de l'humour – est aussi important que se brosser les dents, manger sainement et faire de l'exercice physique. Ces comportements aideront les individus à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter différents maux, voire certaines maladies.

Ces lignes résumant ce qu'est la promotion de la santé mentale, l'une des missions du réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Le réseau amorce cette année sa campagne 2009-2016 *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*. L'objectif de cette campagne est de fournir à la population québécoise des outils pour qu'ensemble, individuellement et collectivement, nous puissions créer les conditions nécessaires à une bonne santé mentale. C'est ce que certains chercheurs nomment les facteurs de robustesse en santé mentale. La campagne sera lancée lors de la Semaine nationale de la santé mentale, qui aura lieu du 4 au 10 mai.

On gagne à se REconnaître est le slogan de la Semaine 2009. Ce slogan illustre l'un des facteurs de robustesse, le sentiment d'identité. Le sentiment d'identité, une des bases de l'estime de soi, se définit par la connaissance de soi (de ses forces, ses capacités et ses difficultés) doublée de la reconnaissance

par les autres. Il favorise la créativité, les relations interpersonnelles positives et le respect des autres, alors que la non-connaissance de soi et de sa propre valeur aura tendance à produire des comportements inverses. C'est donc toute la population que la Semaine vise par cette essentielle question, dont le monde du travail.

À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale 2009, le réseau québécois de l'ACSM a créé plusieurs outils à l'intention de la population : affiches, signets, napperons, DVD, coffre à outils et site Internet [www.acsm.qc.ca] où se retrouvent tous les éléments de la Semaine ainsi que de l'information complémentaire.

Nous remercions nos commanditaires pour leur appui – l'Ordre des psychologues du Québec, Desjardins Sécurité financière, Bombardier, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, et une fondation privée – ainsi que nos publicitaires et partenaires.

Par Sylvie Roche



L'ACSM

Le réseau québécois de l'Association
canadienne pour la santé mentale

L'acsm – Division du Québec a été créée en 1955. Le réseau québécois de l'ACSM a pour mission la promotion de la santé mentale, la prévention de la maladie mentale et la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population. Il forme un réseau fort avec ses 10 filiales autonomes qui offrent à la collectivité de nombreux programmes et activités élaborés pour répondre aux besoins du milieu. Sa force repose en bonne partie sur le partenariat que chacune des filiales et la Division ne cessent de développer avec les organismes de divers milieux concernés par la question.

Le réseau québécois de l'ACSM agit sur les plans de l'information, de la sensibilisation et de la référence. Quant aux filiales, elles offrent en plus à leurs collectivités de nombreux programmes et activités répondant aux besoins de chacune.

Faire de la santé mentale une ressource individuelle et collective inestimable !

Par Sylvie Roche

Vente aux enchères
d'une peinture de
Carlito Dalceggio au profit
de l'ACSM-Division
du Québec

Visitez le Site acsm.qc.ca

Faites vos offres à
semaine@acsm.qc.ca

Vous ne vous aimez pas? Surmontez ce sentiment

Parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider,
parlez-en à un psychologue

L'Ordre des psychologues offre un service de référence gratuit
et confidentiel comprenant plus de 2000 psychologues
dans toutes les régions du Québec.

1 800 561-1223 | servicedereference.com



Sur les traces du Wapikoni mobile

Le 17 juin 2004, le Wapikoni mobile prend la route pour la première fois. Cette création, conçue par la scénariste, productrice et réalisatrice Manon Barbeau¹, est un studio ambulant qui procure à de jeunes autochtones la possibilité de s'exprimer en réalisant, seuls ou en groupe, des films ou des vidéoclips musicaux. Comment cette aventure participe-t-elle au maintien et au renforcement de l'identité de ces jeunes et de leurs communautés ?

« Wapikoni Awashish est le nom d'une jeune leader atikamekw qui a trouvé la mort dans un accident de la route en 2002. Elle était très engagée au sein du Conseil des jeunes de Wemotaci et représentait un modèle pour les jeunes de sa communauté. Le Wapikoni mobile a été créé pour honorer sa mémoire. »

vrons chez eux une authenticité, une sagesse et une profonde spiritualité héritée de leurs ancêtres. Nous avons beaucoup à apprendre d'eux.

La reconquête de son histoire et de son identité

Le Wapikoni mobile donne la parole aux jeunes autochtones et leur permet de transmettre leurs messages au reste du monde. Ces jeunes retrouvent confiance en eux et en leur histoire. Ils sont fiers de présenter devant différents publics une culture restée forte malgré les épreuves que porte son histoire.

« Apprendre en faisant » résume la base de la pédagogie du Wapikoni mobile, qui est muni de tous les équipements nécessaires à la réalisation de films et de vidéoclips ainsi que d'un projecteur qui permet de montrer les réalisations des jeunes aux communautés lors des escales. Les jeunes créateurs et créatrices suivent des formations pratiques sur le terrain et développent des savoir-faire et des compétences aussi bien en écriture de scénario que dans les différentes techniques relatives à la réalisation et la production de films et de vidéoclips musicaux – la caméra, la prise de son, le montage, le mixage, l'enregistrement, etc. À travers l'œuvre du Wapikoni mobile, les jeunes s'accomplissent. Leur identité s'en trouve renforcée. Ils renouent avec leurs racines, s'épanouissent et retrouvent espoir. Cette reconquête de soi et cette valorisation atteignent leur point culminant au moment de la présentation de leurs œuvres à un large public.

Depuis 2004, le Wapikoni mobile a visité 15 communautés autochtones : les communautés algonquines de Kitcisakik, du Lac-Simon, de Pikogan, de Kitigan Zibi et de Winneway; les communautés atikamekw de Wemotaci, de Manawan et d'Opitciwan; les communautés innues de Mashteuiatsh, d'Uashat-Malotenam, de Matimekush-Lac John et de Betsiamites; la communauté mohawk de Kanehsatake, la communauté crie d'Oujé-Bougoumou et la communauté huronne de Wendake. Les déplacements dans ces communautés ont permis à 850 jeunes d'être initiés au cinéma et à 250 films d'être réalisés.

Depuis 2006, des studios Wapikoni permanents commencent aussi à se mettre sur pied dans les communautés. Lorsqu'ils seront suffisamment nombreux, une coopérative de production audiovisuelle autochtone pourrait alors prendre forme. Les œuvres des jeunes cinéastes des Premières Nations ont été présentées dans plus d'une centaine de festivals dans le monde. À ce jour, elles ont remporté 25 prix prestigieux.

À la fin de chaque mois, les courts-métrages sont projetés dans les communautés autochtones visitées. Cet événement apporte aux jeunes une reconnaissance inestimable au sein de leur propre communauté. La promotion de leurs réalisations se poursuit ensuite auprès de l'ensemble de la population du Québec et du Canada par le biais de projections en salle et de festivals variés. C'est ainsi que des ponts se construisent peu à peu entre ces cultures. Et que les notions de racisme, de peur de l'étranger et de préjugés s'atténuent.

Autour du monde

Les œuvres des jeunes sont maintenant traduites en cinq langues (anglais, portugais, espagnol, italien et... mandarin !) et parcourent le monde. Au Pérou et en Bolivie, les jeunes cinéastes autochtones d'ici ont pu découvrir les réalités des communautés autochtones vivant là-bas, des communautés organisées et fières de leurs origines. Les Wapikoniens se disent fiers et touchés de rencontrer des jeunes et des communautés autochtones d'ailleurs, de pénétrer dans leur histoire et dans le quotidien de « leurs frères ». C'est au cours d'un voyage au Brésil qu'Evelyne Papatie, l'une des jeunes réalisatrices du Wapikoni, a présenté ses films à la communauté Ikepeng. Elle est revenue de son périple plus forte, avec une flamme intérieure ravivée.

Quelques personnalités du projet Wapikoni mobile

Après un passé difficile, Samian, jeune auteur, interprète et rappeur algonquin, a réalisé ses premiers vidéoclips avec l'équipe du Wapikoni mobile avant de se retrouver au Top 5 de MusiquePlus. Un but qui lui tient à cœur : favoriser le dialogue entre les cultures autochtone et québécoise. Il a déjà commencé à remplir son mandat avec succès en créant, entre autres œuvres, *La paix des braves* qu'il chante avec Loco Locass. *L'amendement*, un court-métrage de Kevin Papatie, a été sélectionné pour accompagner *L'Âge des ténèbres* de Denys Arcand dans 85 salles du Québec. Notons enfin l'important soutien de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador. Son chef, Ghislain Picard, dont on connaît l'engagement politique profond, a appuyé la création et la formation des jeunes autochtones du Wapikoni mobile.

Les personnes désireuses d'apporter leur soutien au Wapikoni mobile et à son intervention auprès des jeunes autochtones peuvent faire parvenir leur don en cliquant sur l'onglet « Faites un don » à l'adresse [www.wapikoni.ca].

Par Anne Echasseriau, adjointe à la SNSM 2009

¹ C'est à travers ses différentes rencontres avec des jeunes autochtones alors qu'elle scénarise et réalise des films avec eux que Manon Barbeau découvre à la fois leur « potentiel créateur », leur « isolement » et leur « détresse » ainsi que leur histoire et que germe l'idée du Wapikoni mobile.



Crédit photo : Tímea Hajtrak

Manon Barbeau, productrice et réalisatrice



Ça prend tout un village pour élever un enfant...

UN village, c'est plus petit qu'une ville. On en fait vite le tour, ce qui fait que les gens se connaissent entre eux. L'anonymat n'existe pas vraiment dans un village, et les étrangers y sont vite repérés. Très tôt dans sa vie, l'enfant a sa place dans le village, son identité propre. Tout le monde distingue la petite Catherine, fille de Lucie, de la petite Geneviève, fille de Louis-Phillippe; et quand l'une s'éloigne de sa maison, les gens peuvent s'en rendre compte parce qu'ils savent qui elle est et où elle habite. Dans un village, la solidarité entre les adultes se répercute automatiquement sur leurs enfants : les enfants de mes amis sont un peu mes enfants. Être reconnu, reconnaître, se sentir aimé, vivre des attachements, faire confiance aux autres, sentir que les autres nous font confiance, nous appuient, voilà les bases de la construction identitaire, les bases de la sécurité.

Ces bases, c'est d'abord la famille qui les porte, mais le village prend le relais. Pour l'enfant ou l'adolescent, le sens de la vie se décode dans les attachements, les réussites relationnelles; et pour la communauté, il n'y a pas d'avenir sans une relève, sans des jeunes qui veulent participer. Une communauté dont les jeunes se sentent désirés et accueillis, c'est aussi une communauté qui a un avenir.

Le village ne remplace pas la famille, il la soutient

Affirmer que « ça prend tout un village pour élever un enfant » n'entre pas en contradiction avec la reconnaissance de la famille comme principal agent de socialisation de l'enfant puisque rien ne remplace la famille, premier milieu de développement. Déterminante sur le plan biologique – les parents sont la source du bagage génétique –, la famille est aussi, sur le plan psychologique, le siège des attachements fondateurs, des prototypes relationnels conditionnant tous les autres à venir. Sur le plan social, enfin, la famille inscrit l'enfant dans une culture unique, qui a son langage, ses valeurs, ses règles, sa dignité, son sens à la vie propres. Or, si la famille est nécessaire à l'enfant, elle ne suffit pas à elle seule à garantir le plein épanouissement de son potentiel. C'est ici que prend toute son importance le village dont le développement passe par une conscience de l'avenir, par le désir d'une relève en santé. Mais dans un monde où le sur-le-champ et le chacun-pour-soi dominant trop souvent, le village n'est pas toujours facile à animer.

Comment faire vivre le village ?

Il faut de la conviction pour mettre en place un système fonctionnel de congés parentaux; pour maintenir un réseau de services de garde accessible et de qualité; pour lutter contre la violence à l'école; pour s'attaquer efficacement au décrochage scolaire dans une région; pour mobiliser la collectivité dans la lutte contre le suicide; pour soutenir les personnes confrontées à un problème de santé mentale. Il faut de la conviction, oui, mais il faut aussi un village. Plusieurs chemins peuvent être empruntés pour favoriser la réussite de chacun de ces objectifs et du village, mais dans chaque cas on retrouvera une bonne dose des ingrédients suivants :

- reconnaissance commune des besoins à prioriser;
- concertation sur les pistes d'action à mettre en place par des collaborations stratégiques;
- engagement d'acteurs clés ayant un pouvoir d'agir sur le milieu;

- stratégie concertée de communication et de valorisation des bons coups;
- mécanisme de soutien financier viable et recherche permanente d'appuis aux initiatives porteuses de résultats;
- responsabilisation des acteurs, respect de leur autonomie, exclusion à éviter;
- protection du climat de confiance mutuelle et de la transparence;
- valorisation des petits pas, temps à s'allouer, cap à maintenir.

« Une chandelle ne perd rien de sa flamme en allumant une autre chandelle¹. »

Pour construire et animer un village en soutien au développement des jeunes, il faut des engagements concrets. Heureusement, il existe un carburant humain pour nous motiver dans ce sens. Ce carburant réside dans l'action elle-même. En effet, sauf exception, les personnes qui contribuent au village s'en portent mieux, elles ont le sentiment de se réaliser, de faire quelque chose de noble. L'engagement dans la communauté, c'est l'exercice d'une forme de pouvoir, et les adultes ne sont pas les seuls à être sensibles à cette dynamique du don. Les jeunes sont aussi de puissants contributeurs au village, et la reconnaissance de leurs contributions signifie pour eux : « Tu es utile, nous avons besoin de toi, ton aide est précieuse et importante ». La générosité, c'est comme un muscle qui se développe avec l'exercice. Le plus difficile est souvent d'amener les villageois à amorcer un engagement. Une fois cette étape franchie, la conscience de la valeur de l'entreprise est souvent acquise, et ce, pour longtemps.

¹ James Keller (1900-1977) : prêtre catholique américain, fondateur de la société Christopher.

Par Richard Cloutier, Ph. D., psychologue

(Pour la version intégrale, voir : www.acsm.qc.ca)



Un enjeu au cœur de la santé mentale au travail

Malgré les grandes transformations qu'il a connues au cours des dernières décennies, le travail demeure encore aujourd'hui l'un des plus éléments centraux de l'organisation sociale et de la construction de l'identité. **Travailler, ce n'est pas seulement une occasion de produire ou fabriquer quelque chose, c'est aussi un moyen privilégié de se produire, de se transformer et d'entretenir sa santé (Dejours, 2000).**

Lorsque le travail permet l'accomplissement de soi et la conquête de l'identité, il devient un appui central au développement et au renforcement de la santé mentale.

Le regard de l'autre : un élément nécessaire à la reconnaissance au travail

La capacité de juger par soi-même de son travail, d'aimer ce que l'on fait, de sentir que l'on est utile et que l'on travaille bien jouent un rôle important dans le développement de soi. Toutefois, **l'identité se construit difficilement dans l'isolement. Elle passe par le regard de l'autre et par le jugement qui sera porté sur la qualité et l'utilité de notre travail.** Ce sont les supérieurs, les clients, les collègues, ceux qui connaissent notre travail et ceux qui en sont les utilisateurs qui sont en mesure de porter un jugement sur l'ouvrage accompli et ainsi donner un sens à nos efforts et à notre investissement (Dejours, 1993).

Le premier niveau de reconnaissance est un jugement sur l'utilité du travail, son importance pour l'organisation ou pour les utilisateurs. Lorsque les supérieurs ou les clients témoignent de leur reconnaissance et de l'importance du travail accompli, ils viennent participer à la construction de l'identité.

La seconde dimension de la reconnaissance au travail concerne le jugement sur la qualité du travail accompli, lequel est essentiellement porté par les collègues, les gens du même métier, ceux qui connaissent et qui comprennent les difficultés de la tâche. Ce regard porté par les pairs a une portée encore plus puissante que celles des supérieurs ou des clients. C'est un regard d'expert, de celui qui connaît le métier, qui sait parce qu'il partage la même réalité, qui est apte à bien saisir les efforts consentis et la beauté du résultat. Lorsque la reconnaissance par les collègues existe dans un milieu de travail, elle permet de construire une identité de métier. Alors, la personne n'est plus seule, elle fait partie d'un groupe, d'une communauté d'appartenance. Cette reconnaissance par les pairs permet à la personne de saisir en quoi elle est à la fois semblable et unique par rapport à l'autre. Elle offre ainsi une base solide à la conquête de l'identité et de la santé mentale (Dejours, 2000).

Les obstacles à la reconnaissance

Pour être reconnu, il faut être vu; et pour être vu, il faut pouvoir montrer ce que l'on a accompli comme travail. Or, faire connaître et reconnaître son travail n'est pas toujours facile. Des facteurs liés à l'organisation du travail vont souvent y faire obstacle. Dans certains cas, l'organisation du travail est conçue sur un mode compétitif, ce qui entraîne une faible confiance entre les collègues et autres personnes du milieu. Dans un tel contexte, la personne peut décider de ne pas exposer son travail réel pour éviter de faire connaître sa production médiocre malgré son envie de dévoiler ses bons coups.

À partir du moment où l'on montre ce que l'on peut faire, on montre aussi ce que l'on ne peut pas faire. La confiance entre celui qui s'expose et celui qui regarde est au cœur du processus (Dejours, 1995). **On veut généralement s'assurer que la personne qui regarde portera un jugement équitable sur notre travail, qu'elle posera un regard juste sur ce qui a vraiment été fait et qu'elle ne réagira pas de manière à mettre en péril le contrat de travail.** C'est pourquoi les trucs ou les bons coups peuvent rester cachés lorsque la confiance n'est pas au rendez-vous. Dans le même sens, faire voir comment on s'y est pris, expliquer ses choix, rendre compte de ses façons de faire exige du temps, des lieux de parole, des espaces pour exposer son travail. Les objectifs de production actuels visant à éliminer les temps morts et à rationaliser toutes les actions ont fini par miner les espaces de parole pourtant nécessaires à la mise en valeur des efforts et des façons de faire intervenant dans la réalisation d'un travail. Enfin, l'individualisation des modes de fonctionnement fait en sorte qu'on expose de moins en moins notre travail au regard des collègues. C'est le cas des travailleurs autonomes et des personnes qui font du télétravail : ils ont de moins en moins de contact avec des collègues ou avec des personnes qui exercent le même métier que le leur et qui partagent la même réalité professionnelle au quotidien.

Le travail est bien plus qu'un rapport à la production et à l'efficacité. Il doit aussi être considéré dans son sens plus large comme un lieu d'implication, de savoir-faire, où s'exercent et se régulent la vie sociale et le savoir-vivre ensemble (Dejours, 1995).

Par Louise Saint-Arnaud

Ph. D., Professeure et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'intégration professionnelle et l'environnement psychosocial de travail, Université Laval, CRIÉVAT

(Pour la version intégrale, voir : www.acsm.qc.ca)

Dejours, Christophe. « Intelligence pratique et sagesse pratique : deux dimensions méconnues du travail réel. Comprendre le travail », 1^{re} partie, *Éducation permanente*, n° 116, mars 1993, p. 47-70.

Dejours, Christophe (1995). *Le facteur humain*. Collection *Que sais-je?*. n° 2996, Paris, Presses Universitaires de France.

Dejours, Christophe (2000). *Travail, usure mentale : de la psychopathologie à la psychodynamique du travail*, Paris, Bayard Éditions.

Institut de psychodynamique du travail du Québec (IPDQ) (2006). « Introduction », *Espace de réflexion, espace d'action en santé mentale au travail. Enquêtes en psychodynamique du travail au Québec*, Presses de l'Université Laval (PUL), p. 1-7.



Du symbole à la réalité

LE SENTIMENT D'IDENTITÉ est la base de la santé mentale. Un sentiment relativement stable de qui on est, une image de soi suffisamment positive, permettent de se faire confiance dans les choix à faire et, en conséquence, d'exercer un contrôle efficace sur sa vie. L'individu est en constante interaction avec le milieu extérieur et son identité est continuellement mise à l'épreuve, voire transformée. Son milieu est constitué d'éléments relationnels, affectifs et sociaux mais aussi concrets et matériels. Dans quelle mesure le sentiment d'identité est-il influencé par un facteur aussi concret que l'argent ? Sûrement plus qu'on le souhaiterait. Sûrement plus qu'on serait prêt à l'admettre.

L'argent est la source de bien des angoisses, et ce, pas seulement en période de crise économique. En effet, l'argent représente davantage que la seule réponse aux besoins, il est à la fois une réalité et un symbole. Comme il permet de répondre aux besoins essentiels et contribue à la qualité de vie, il constitue une source réelle de satisfaction. La peur d'en manquer est ici fondée sur une réalité objective. La recherche nous démontre cependant qu'une fois que sont comblés les besoins de base comme manger, se loger, se vêtir, avoir des loisirs et même se payer certains plaisirs, le lien entre argent et bonheur n'existe plus. Au-delà d'un certain niveau d'aisance, le désir d'en avoir plus, la peur de perdre ce que l'on a, font davantage appel à des symboles qu'à des réalités. Le réflexe de satiété n'existe pas, l'argent devenant alors un symbole appelé à remplacer d'autres sources de valorisation, de satisfaction, de pouvoir et de liberté.

Avec tout ce qu'il permet, en apparence et en réalité, l'argent peut facilement devenir le marqueur de la valeur personnelle, de l'intelligence, du bonheur, du statut social. Il peut acquérir une valeur disproportionnée pour l'image que l'on a de soi-même et pour celle qu'on projette. Or, la connaissance de soi, globale et approfondie, ainsi que la reconnaissance par les autres de ce que nous sommes comme personne dans nos différentes dimensions sont nécessaires à l'établissement d'une solide identité et au bonheur qui en découle.

Le sentiment d'identité peut être d'autant fragilisé que la personne accorde une grande place à la comparaison avec les autres dans la définition de qui elle est. Or, l'argent, de par ses manifestations extérieures, est l'outil de comparaison par excellence autant avec des étrangers qu'avec les membres de sa propre famille. Même la dynamique du couple n'est pas à l'abri des tensions provoquées par les avoirs de l'un et de l'autre !

Le développement harmonieux de la personne inclut la capacité de composer efficacement avec cette réalité incontournable qu'est l'argent. Toute personne est cependant bien plus que sa seule réussite financière et y sacrifier ses

autres besoins et aspirations est dommageable. L'identité ainsi développée risque de sonner faux même à ses propres oreilles. Le plein extérieur n'arrive plus à combler le vide intérieur. La reconnaissance de ses propres désirs, de ses valeurs, de ses aspirations, l'investissement dans sa famille, sa communauté, ses projets, incluent le succès matériel mais ne s'y limitent pas.

En cette période de crise économique, nous devons regarder la réalité bien en face. Les pertes d'emploi ou de revenu sont des sources réelles de stress, voire de détresse. La personne qui les subit a trop souvent tendance à s'isoler, à s'enfermer dans un sentiment de honte, et ce, bien que les causes lui soient la plupart du temps totalement étrangères. Il faut l'entourer, l'aider psychologiquement autant que matériellement. Face aux préoccupations financières, l'anticipation passive est la pire des stratégies. En effet, s'occuper de ses finances vaut mieux que de s'en préoccuper. Évaluer objectivement la situation, faire des choix, demander conseil, prendre des arrangements, sont des moyens plus efficaces de réduire l'anxiété que la négation ou la fuite.

Tous nos projets ne sont pas nécessairement onéreux et c'est peut-être le temps de développer de nouveaux intérêts ou de renouer avec ceux qu'on a délaissés. Il nous faut nous entourer des personnes qui nous font du bien, voire nous consacrer à celles à qui on fait du bien. Au-delà de tout, se demander : qu'est-ce que j'aime dans ma vie ? Qu'est-ce qui m'est précieux ? On verra que ce qu'il y a de plus précieux en soi comme dans les autres est bien vivant quels que soient nos avoirs.

Par Rose-Marie Charest
Présidente de l'Ordre
des psychologues du Québec



Le **bien-être**
une **responsabilité à partager**



Alliance du personnel
professionnel et technique
de la santé et des services sociaux



à part entière

« **Mais comment** puis-je vieillir sans en faire une maladie ? » Voilà une question qui tourmente l'esprit de bien des personnes passant le cap de la soixantaine.

Certains d'entre nous réussissent à s'adapter assez aisément au vieillissement et à maintenir un bon sentiment d'identité. D'autres peinent à y arriver. Pourtant, cette adaptation est l'un des ingrédients essentiels du vieillissement harmonieux, si ce n'est le plus important.

Voici quelques éléments qui nous aident à entretenir le sentiment d'être quelqu'un, de conserver notre pleine valeur tout en vieillissant.

D'emblée, il faut bien se traiter. Pas nécessairement en respectant à la lettre tout ce que les nutritionnistes, culturistes et autres spécialistes nous disent, mais en y puisant quelques nécessaires pistes qui, tout en nous procurant du plaisir, entretiendront un bon niveau de santé physique et mentale.

Mais bien malignes, ou bien malheureuses, sont les personnes qui, en tout temps, arrivent à se sentir un être à part entière si elles sont seules dans leur coin. L'autre, les autres sont essentiels à la construction et au maintien du sentiment d'être soi. Dans l'enfance, dans l'adolescence et tout au long de l'âge adulte, les parents, la fratrie, les amis, les collègues contribuent au renforcement de notre identité. En confirmant ce que nous sommes ou faisons, ou en confrontant nos idées aux leurs, ils nous font croire en tant qu'êtres uniques et singuliers, pour peu que leurs confrontations ne soient pas toxiques, ni leurs confirmations complaisantes ou fusionnelles.

L'isolement régulier et prolongé met toujours en péril le sentiment d'identité. Nous avons besoin des autres, et besoin que les autres aient besoin de nous. Mais quand les autres qui ont occupé une place importante dans notre vie ont disparu, conjoint ou conjointe, famille, collègues, amis proches, il ne faut pas baisser les bras. Bien des personnes, jeunes et âgées, ne demandent qu'à s'ouvrir à une main tendue.



L'aide aux devoirs dans une école, l'entraide dans le quartier, toute la panoplie d'activités bénévoles existantes offrent un éventail de possibilités d'établir des liens avec les autres.

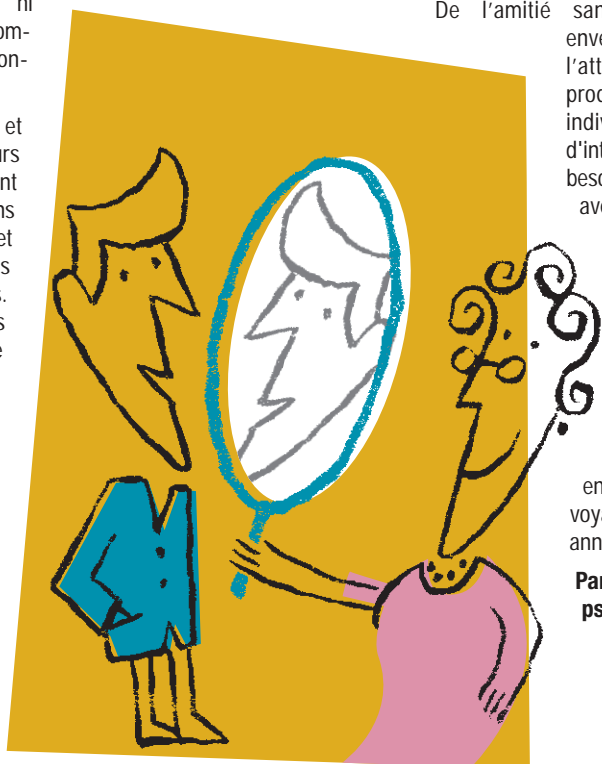
Un autre appui au sentiment d'être quelqu'un se trouve dans ce qui nous anime ou nous passionne. Beaucoup de personnes à la retraite ont un passe-temps ou même une activité soutenue dont elles disent que non seulement cette occupation les absorbe, mais qu'elle les aide à vivre. Elles s'en sentent unifiées et le sont effectivement : intelligence, sensibilité, cœur et corps sont mis à profit, s'alignent et se syntonisent dans l'interaction avec ce qui les intéresse ou les passionne. À l'automne de la vie, pouvoir

enfin se consacrer à des plaisirs ou des intérêts qu'on a si longtemps mis de côté au profit du travail, de la famille et des mille autres responsabilités ou sollicitations de tout ordre est un pur bonheur !

Notre identité, nous la construisons, elle nous appartient, nous nous devons de la prendre en main, soit. Mais nous ne sommes pas seuls à la porter comme membre d'une collectivité. Ce bien-être souhaité et à maintenir à l'heure du troisième âge repose aussi sur l'image que renvoie la société de ces personnes qui ont acquis une longue expérience, ont contribué à son développement, sont porteuses d'un savoir, possèdent en eux une part de son histoire. De quoi est faite cette image sociale ? Est-elle positive ? Peut-elle être redessinée à sa juste valeur ? Les aînés sont en droit d'en recevoir un reflet valorisant faisant d'elles des êtres dignes de reconnaissance.

De l'amitié sans complaisance envers soi-même; l'attachement réciproque à quelques individus; un centre d'intérêt motivant; au besoin, des échanges avec une personne apte à nous aider à nous centrer; un miroir social reconnaissant... Ce sont là des moyens de se sentir une personne à part entière et de bien voyager sur le flot des années qui passent.

Par André Jacques, psychologue



La dépression menace dix personnes sur dix.

La dépression est une maladie. Personne n'est à l'abri. Mettons fin aux préjugés. masantementale.gouv.qc.ca