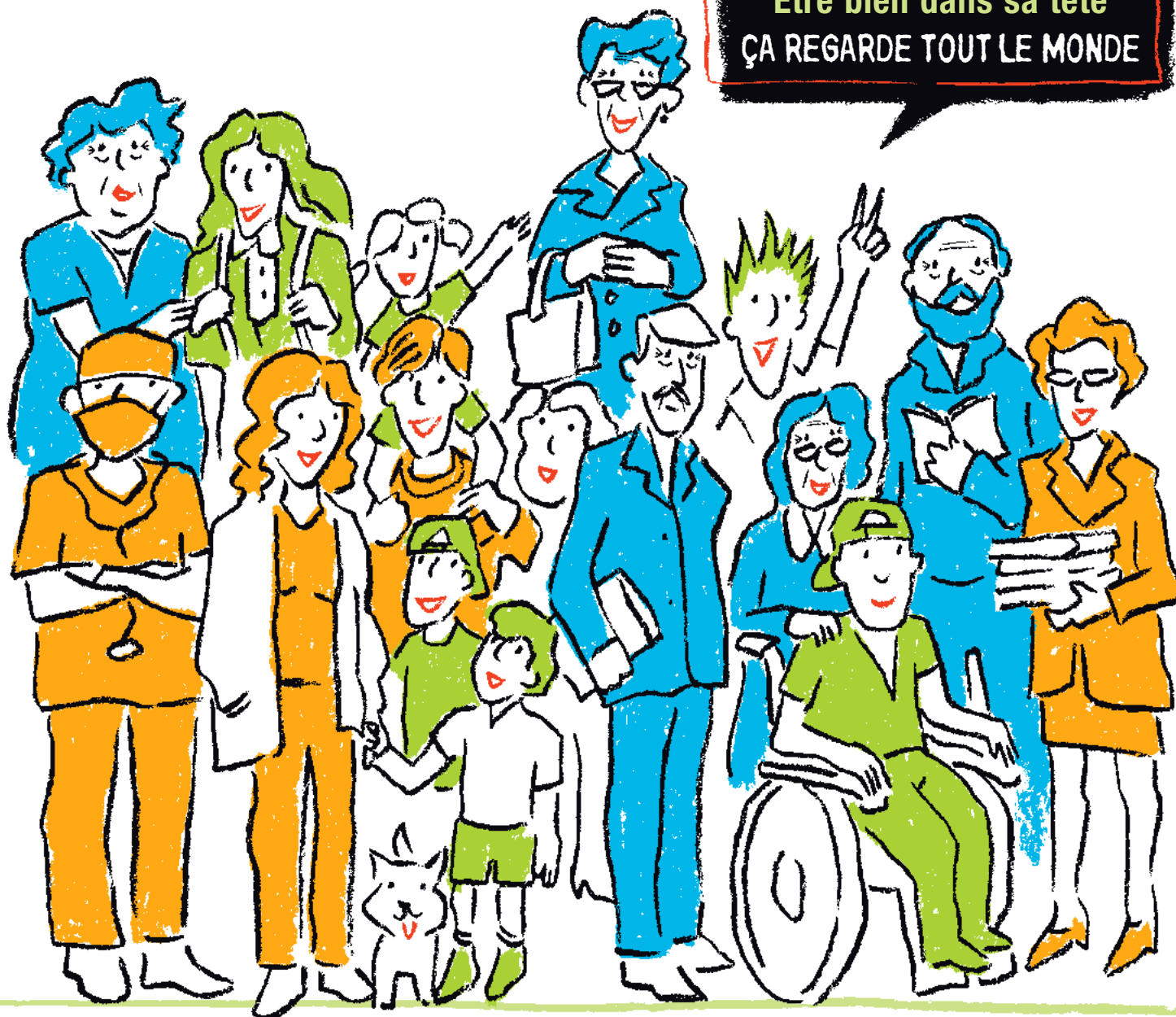


semaine ANTI STRESS

5 MAI
11 2008

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale**

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

Merci aux commanditaires



2

Le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) tiendra du 5 au 11 mai prochain la Semaine nationale de la santé mentale sous le thème « Antistress », et ce, pour une sixième année consécutive. Cette campagne de sensibilisation mettra l'accent sur la responsabilité sociale, responsabilité que chacun d'entre nous peut endosser afin de vivre dans un environnement moins stressant et plus sain, que ce soit au travail, en famille, entre amis, que l'on soit jeune, vieux, pauvre ou aisé.

L'environnement dans lequel nous évoluons joue un grand rôle sur notre niveau de stress. Même si les trucs pour se relaxer sont utiles, ils peuvent être insuffisants si nous vivons constamment entourés d'agents stressants. Il est alors difficile de résister à la pression.

On définit trop souvent la santé mentale par une énumération des faiblesses et de problèmes auxquels font face les individus. Au contraire, elle englobe toutes les ressources que possèdent une personne pour faire face aux difficultés. Cela inclut ses forces, ses habiletés, ses talents. Bref, tout ce qui fait qu'un être humain est grand, bon et fort.

Natacha Joubert, chercheure en promotion de la santé mentale à l'Agence de santé publique du Canada, œuvre depuis plus de 25 ans à faire la promotion de la santé mentale dont l'objectif est de développer, de renforcer et de soutenir la santé mentale des individus de manière à accroître le bien-être personnel et collectif. Au long de sa carrière, plusieurs lui ont demandé de donner une définition claire de ce concept.

« Nous n'avons pas besoin d'une définition unique, car elle dépend de la culture et de la réalité vécue par les individus, croit-elle. Pourtant, une étude réalisée à travers le monde il y a quelques années m'a permis de découvrir deux concepts universels définissant la santé mentale: l'ensemble des ressources personnelles, le besoin de l'autre et de son soutien. »

Pour Natacha Joubert, la promotion et la prévention de la santé mentale passent par la reconnaissance de ce que les êtres humains pos-

« Il faut préciser toutefois qu'un certain niveau de stress peut être sain, car il nous oblige à nous mettre en action, précise Renée Ouimet, coordonnatrice de l'ACSM-Division du Québec. Mais il doit être passager, comme lorsque l'on doit passer une entrevue ou lors d'une première rencontre amoureuse. Ce qui est nocif, c'est lorsque ce stress devient permanent, sans permettre de relâchement. »

Notre société et ses exigences apportent leur lot de stress. C'est à nous, en tant que collectivité, de changer les choses. « Nous nourrissons un grand

sèdent en eux et non pas par ce qui leur manque, leurs peurs ou leurs limites. « Plutôt que de soustraire qui on est jusqu'à devenir tout petit, il faut changer nos lunettes et additionner ce que l'on est pour devenir plus grand. »

Son expérience l'a menée dans de nombreuses communautés du monde entier, où elle a pu constater que les être humains, instinctivement, tendent vers la promotion de la santé mentale et le développement de méthodes favorisant le mieux-être. L'exemple le plus manifeste est notre rapport avec les enfants. Spontanément, on ne voit pas leurs déficits, mais on renforce ce qu'ils possèdent.

Promouvoir la santé mentale, c'est aussi créer des environnements ou des milieux de vie qui favorisent et soutiennent l'épanouissement des individus dans leur famille, à l'école, au travail et dans la communauté.

La prévention en santé mentale « tente de réduire et d'éliminer le plus possible la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles

Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde

espoir dans la poursuite de notre travail de promotion et de prévention en santé mentale. »

L'Association canadienne pour la santé mentale Division du Québec a été fondée en 1955. Elle se voue particulièrement à la promotion et à la prévention en santé mentale. Dix filiales, réparties dans le Québec, se sont affiliées à la Division du Québec afin de créer la force d'un réseau. Ces dernières sont autonomes et répondent aux besoins spécifiques de leur région.



Mme Renée Ouimet

La santé mentale : c'est collectivement qu'on peut la maintenir

divers », décrit la docteure en psychologie dans un texte traitant du sujet intitulé « La promotion et la prévention en santé mentale, quelques précisions ».

Les déterminants de la santé mentale sont tous les éléments de la vie quotidienne qui maintiennent les être humains en bonne santé. « Les gouvernements et les réseaux de santé auraient avantage à investir dans des programmes qui ont pour objectif de renforcer la santé mentale des individus afin de réduire leur souffrance, mais aussi de prévenir une foule de problèmes qui y sont associés et qui servent de mécanismes de défense, comme l'alcoolisme, la toxicomanie, etc. », ajoute encore Mme Joubert.

Les coûts sociaux en seraient grandement réduits. Une récente étude fait état de coûts de l'ordre de 51 milliards de dollars associés à la santé mentale. « De là l'importance de se donner des moyens efficaces pour conserver une bonne santé mentale collective », croit en terminant, le Dr Joubert.



Mme Nathasha Joubert

Ce cahier est une réalisation des Publications spéciales **leSoleil** en collaboration avec le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Édition : Yvan Dumont • Rédaction : Doris Langevin avec la collaboration de l'Association • Conception graphique : Diane Frigon • Pour information, Frédéric Morneau au 418 686-3435.

La société dans laquelle nous évoluons est remplie de sources de stress : performance, exigences, valorisation de la jeunesse, rythme effréné, etc. Nous n'avons plus le temps ni d'apprendre à bien se connaître ni de devenir maîtres de nos vies. Puisque de nombreux facteurs de stress proviennent de l'extérieur, la diminution de cette tension devient non seulement une responsabilité individuelle mais repose également sur la collectivité. Le stress en soi, il faut le rappeler, est d'abord positif et essentiel à la vie. C'est son excès, sans exutoire possible, qui s'avère nocif.

Il existe quatre niveaux de stress, nous apprend Doris Langlois, co-associée de l'organisme AGIRE International. Au premier niveau, l'individu règle l'agent stressant à la source puisqu'il lui reste assez d'espace à l'intérieur de lui pour prendre du recul avant de réagir. « C'est un idéal, presque impossible à atteindre », souligne par contre Mme Langlois.

Au deuxième niveau, l'individu commence à utiliser des mécanismes d'adaptation, soit la fuite ou l'attaque, pour faire face au stress. Ces mécanismes peuvent être physiques, psychologiques et même spirituels, et varient d'un individu à l'autre. Certains évacuent leur stress en faisant du ménage, d'autres en allant faire une promenade ou en faisant du sport, en pratiquant le yoga ou des techniques de relaxation, alors que d'autres préfèrent magasiner ou faire du bricolage, etc. Ces mécanismes et certaines émotions comme la colère ou la tristesse peuvent être des indicateurs de notre niveau de stress.

« Ces mécanismes sont nos alliés et ont une place indispensable dans l'arsenal qui nous permet de survivre aux pressions de la vie », écrit Lise Langlois, co-associée de Doris Langlois, dans un texte intitulé « Dans l'univers où nous vivons... les pressions sont partout », disponible sur le site de la division du Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale (www.acsm.qc.ca).

L'intensité du stress demeure à ces deux niveaux tant et aussi longtemps que l'individu conserve un équilibre entre le donner et le recevoir. L'entourage prend une place prépondérante dans la capacité de chacun à répondre au stress.

« PÉTER SA COCHE »

On entend souvent l'expression « péter sa coche », qui fait référence à des situations où une personne a atteint un niveau de stress supérieur. On a alors franchi la ligne invisible qui nous sépare des premiers niveaux de stress pour atteindre les troisième et quatrième niveaux. À ce stade, il n'y a plus de place à l'intérieur de soi pour absorber un nouveau stress; c'est la détresse. On utilise alors un seul mécanisme d'adaptation, prenant l'allure d'une véritable obsession qui s'accroît au contact des autres, ayant eux aussi leurs propres mécanismes. Par exemple, plus l'un devient contrôlant, plus l'autre devient agressif, ou plus l'un devient hyperactif, plus l'autre se place en retrait, etc. Dans ces situations, le réseau de soutien ne parvient plus à répondre convenablement aux besoins.

« Comme la vie sociale, la vie au travail et la vie de famille sont des vases communicants, la souffrance peut y circuler dans un sens comme dans l'autre et se déplacer en cascade dans nos relations », souligne encore Lise Langlois.

L'aide de professionnels peut s'avérer un excellent moyen pour aider à trouver des solu-

tions en vue de réduire le stress. En fait, plus les recherches de solutions sont entreprises rapidement, plus il sera facile de rétablir la situation.

LE TEMPS DU CHANGEMENT

À ce point élevé de détresse, et si possible bien avant de l'atteindre, il est nécessaire que survienne un changement qui doit, pour être efficace, s'effectuer dans chaque individu, dans chaque groupe et se refléter dans chaque rôle que nous jouons dans la société. Il devient nécessaire de faire le choix de nous relier autrement aux autres pour contrer et combattre le mauvais stress.

« Nous devons agir comme « gardiens » les uns des autres. (...) Il faut tenir compte de nos vulnérabilités et de celles des autres, affirmer nos besoins et nos limites et profiter des occasions pour agir de façon responsable sur les facteurs de stress qui nous entourent », écrit Lise Langlois.

Et rappelez-vous qu'il vaut mieux être une personne complète que parfaite !



Mme Doris Langlois, Mme Linda Bérubé et Mme Lise Langlois de l'organisme AGIRE International

Diminuer son stress c'est possible!

Parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider, parlez-en à un psychologue. L'Ordre des psychologues offre un service de référence comprenant plus de 2000 psychologues dans toutes les régions du Québec.

1 800 561-1223 | servicedereference.com

 Ordre
des psychologues
du Québec

4

Un sondage effectué par Santé Canada en 2001 auprès de Canadiens et Canadiennes révélait que 62% des répondants sont stressés au travail. Chaque semaine, 500 000 travailleurs doivent s'absenter du travail pour des raisons de stress, ce qui représente 35% du total des absences au travail et près de la moitié des réclamations d'invalidité. Les coûts reliés à l'absentéisme sont colossaux, représentant 33 milliards pour les entreprises du pays ou encore 17% de la masse salariale totale.

Il existe différents facteurs de risque portant atteinte à la santé mentale en milieu de travail. Jean-Pierre Brun, de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail de l'Université Laval, a identifié sept grandes sources de stress dont les plus importantes sont : la surcharge quantitative de travail, le peu de reconnaissance de l'entourage organisationnel, les pauvres relations avec le supérieur, la faible participation aux décisions et le manque de communication. « Bien souvent, ces facteurs s'additionnent, formant un mélange des plus toxiques », souligne-t-il.

Pour remédier à ces situations, le principe de base est assez simple et compte trois interventions : mettre de l'avant un management proche, discuter avec les employés de leur charge de travail et régler immédiatement les problématiques de manque de respect.

« Je ne blâme pas les employeurs, mais il faut qu'ils comprennent que la qualité de vie de leurs travailleurs est une richesse individuelle,

Plus de la moitié des Canadiens et Canadiennes (57%) affirment vivre avec une surcharge de travail et ne pas disposer d'assez de temps pour l'accomplir. Voici l'un des faits saillants d'une récente enquête commandée par Desjardins Sécurité financière et effectuée par la firme SOM.

Le sondage révèle également que 35% des Canadiens croient être en excellente santé mentale, une baisse de quatre points comparativement à l'année précédente. Des quelque 1600 répondants, 39% croient également qu'ils risquent de souffrir d'épuisement professionnel ou « burnout », au cours de leur vie, 25% d'une dépression majeure, 25% d'anxiété et 5% d'un désordre alimentaire.

Deux Canadiens sur cinq (38%) estiment que leur niveau de stress est demeuré le même que l'année précédente et 33% considèrent qu'il a augmenté. Parmi les cinq facteurs de stress les plus importants, les répondants ont indiqué les problèmes d'argent (43%), la santé (22%), les pressions dues au travail (18%), les problèmes familiaux (17%) et subvenir aux besoins de leurs enfants (16%).

mais aussi organisationnelle, puisque si les employés sont heureux, l'entreprise n'en sera que plus rentable. De même, les employés ne doivent pas rejeter la faute que sur leur employeur. Les solutions doivent être partagées. »

TRAVAIL DE PRÉVENTION

Le Québec n'en est qu'à ses premiers balbutiements en termes de prévention de la santé mentale au travail, souligne pour sa part Germain Loiselle, formateur en santé au travail et bénévole à la Filiale Rive-Sud de Montréal de l'ACSM. « La santé mentale est encore un sujet tabou et épineux, et la notion de prévention en santé mentale n'est pas encore entrée dans les valeurs comme elle l'est pour la santé physique. »

La meilleure prévention demeure la diminution des facteurs de risque, comme la surcharge de travail, la surqualification, le manque d'autonomie décisionnelle, etc., ainsi que l'augmentation des facteurs de protection, par exemple le soutien et la reconnaissance, la charge de travail adéquate, des mesures de conciliation travail-vie personnelle, etc.



Certaines entreprises et organisations ont déjà mis de l'avant des actions concrètes afin de mieux préserver la santé mentale des travailleurs. C'est le cas notamment de la FTQ. En effet, depuis maintenant plus de 25 ans, la centrale syndicale a développé un réseau de délégués sociaux, dont le rôle est surtout d'offrir une écoute active à des collègues aux prises avec des problèmes personnels : alcoolisme, toxicomanie, endettement, divorce, épuisement, etc. De nombreuses

autres actions seront toutefois à mettre en œuvre pour diminuer le stress au travail au cours des prochaines années car depuis 2001 au Québec, 30 à 40% des indemnités offertes par les compagnies d'assurances et la CSST sont en lien avec des problèmes de santé mentale et, selon certaines de ces compagnies, cette proportion passerait le cap des 50% d'ici quelques années.

Trop de travail et pas assez de temps pour l'accomplir

Concernant le travail, 85% des Canadiens

s'entendent pour dire que leur environnement de travail est de plus en plus stressant. Les trois quarts des répondants croient aussi que les travailleurs d'aujourd'hui ne reçoivent pas la reconnaissance adéquate de la part des employeurs et que les travailleurs sont surchargés de travail.

Parmi les autres données intéressantes quant au travail, 65% des répondants



affirment participer de moins en moins aux décisions concernant leur travail; 61% signalent qu'ils en font trop pour leur employeur, 60% disent qu'ils ont des relations difficiles avec leur patron et 55% se plaignent d'avoir de moins en moins de contacts humains avec leurs collègues et leur superviseur.

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. « C'est un moment très stimulant dans la vie d'un être humain, mais il ne faudrait pas minimiser les stress auxquels les adolescents sont confrontés », constate Lucie Biron, agente de relations humaines au CSSS Jeanne-Mance et bénévole à l'ACSM-Montréal.

En effet, le processus de construction d'une identité n'est pas simple : il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer, notamment l'influence du milieu familial, social et culturel qui exerce sur lui un certain nombre de pressions qu'il aura tendance à vouloir remettre en question.

La société contemporaine apporte assurément son lot de contraintes et de défis à l'adolescent, comme le souligne Lucie Biron : « Notre société en est une de performance, de consommation, de défis environnementaux et de libertés individuelles. Notre monde en constante mouvance n'est pas toujours aidant. Les balises d'antan ont disparu sans avoir été nécessairement remplacées. La crise d'identité morale laisse un grand vide quant au sens à donner à notre présence sur terre, ce qui peut démotiver certains jeunes. »

Le passage du monde de l'adolescence à celui des adultes n'est, effectivement, pas de tout repos. Il est essentiellement marqué par trois tâches importantes : la recherche d'identité, la séparation des parents et la construction de relations avec ses pairs. La découverte d'un corps en changement est également un élément important avec lequel les adolescents doivent apprendre à composer.

CAMPAGNE JEUNESSE MA VIE, C'EST COOL D'EN PARLER !

L'ACSM-Montréal a mis sur pied, il y a plus de dix ans, une campagne de promotion/prévention en santé mentale **Ma vie, c'est cool d'en parler !** dont l'objectif est justement de permettre aux jeunes d'avoir de la prise sur les différents aspects de leur vie (physique,

mental, affectif, social et scolaire) qui sont nécessaires à la satisfaction de leurs besoins et à la réalisation de leurs projets.

Cathy Bazinet, coordonnatrice de la campagne, estime que « si les adolescents sont bien guidés pendant cette période d'expérimentation, celle-ci peut s'avérer enrichissante et mener au développement de leur identité. » C'est exactement le pari de la campagne : elle mise sur le renforcement du potentiel des jeunes et prévient ainsi la détresse, tout en réduisant les effets des comportements à risque. Par son approche intégrée (les jeunes et leur famille, l'école, le quartier, etc.), elle mise donc sur le bien-être psychologique des jeunes en tenant compte des principaux acteurs qui jouent un rôle clé dans le développement de l'estime de soi et le maintien d'une bonne santé mentale.

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

Pour pouvoir gérer le stress, il faut d'abord identifier ce qui le cause. En effet, se connaître est une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre, car chacun de nous a des réactions bien personnelles face au stress. De la même façon, chacun de nous a des moyens qui lui conviennent plus particulièrement. Parfois, il faut en essayer quelques-uns avant de découvrir ceux qui nous font le plus de bien.

L'adolescence : transition et métamorphose

Le guide **Ma vie, c'est cool d'en parler !** propose, notamment, des activités à faire avec les jeunes afin de leur permettre d'identifier les moyens pour diminuer leur tension intérieure et de choisir celui qui leur convient le mieux selon la situation. Par exemple, si vous vous sentez très tendu, avec les nerfs à fleur de peau, il se peut qu'aller faire du sport vous permette d'évacuer le stress, de ressentir une bonne fatigue et un plus grand calme. Par contre, si vous

êtes un peu triste, que vous avez envie de vous isoler, il est possible qu'aller voir un bon film avec vos amis vous change les idées et vous permette de vous amuser en agréable compagnie.

Il est important d'intégrer à notre horaire les activités qui nous détendent et d'observer une régularité dans la fréquence de ces activités. C'est de cette façon que nous pouvons en ressentir les bienfaits et maintenir un meilleur équilibre personnel. En effet, un des éléments clés pour maintenir un équilibre intérieur est d'adopter de saines habitudes de vie comme l'exercice physique, une bonne alimentation, un nombre suffisant d'heures de sommeil et la participation à des activités sociales et de loisirs. Ces bonnes habitudes de vie ont l'avantage d'aider à se garder en forme intérieurement !

Pour plus d'information sur la campagne jeunesse **Ma vie, c'est cool d'en parler !** consultez le site de l'ACSM-Montréal : www.acsmmontreal.qc.ca



« La satisfaction au travail passe par la reconnaissance et par un salaire décent »

6

Quelle est l'image qui vous vient spontanément à l'esprit lorsqu'on prononce le mot famille? Plusieurs répondront : liens tissés serrés, harmonie, soutien, bonheur. Notre société a une nette tendance à idéaliser la famille. Même lorsqu'on repense à un milieu de travail où l'on se sentait bien, on le compare à une petite famille. Pourtant, la famille n'est pas un endroit où l'on est toujours heureux. C'est un lieu d'émotions fortes et d'intimité plus ou moins harmonieuse.

L'un des effets pervers de cette idéalisation de la famille est de donner l'impression aux familles qui vivent des difficultés qu'elles devraient en avoir honte. « La famille n'obéit pas aux mêmes règles que les autres sphères de la vie en société », explique Rose-Marie Charest, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. On ne peut faire abstraction de l'émotivité, de ce qui n'est pas rationnel ou volontaire, mais qui existe en toute légitimité. La famille influence et est influencée par des facteurs qui échappent souvent à notre contrôle. La fausse impression d'un modèle familial unique ajoute aux autres stress vécus par les familles, celui de devoir se forcer pour être et même paraître différent de ce que l'on est.

À cette vision bien précise de la famille idéale qu'ils rêvent de former, s'ajoute un autre modèle, celui qu'ils ont reçu de leurs propres parents. Celui-ci a laissé ses traces, qu'on le veuille ou non, qu'on veuille le reproduire ou s'en distancier. Mais il vient un jour où chaque parent doit faire le deuil du père ou de la mère qu'il avait rêvé d'être pour mieux vivre avec sa famille réelle.



CONFLITS

La famille est un lieu de conflits divers : entre temps et argent, vie professionnelle et familiale, entre les générations, les différents systèmes de valeurs, les degrés d'implication dans le couple, entre son propre bien-être et celui des autres.

« Rappelons que de penser à soi n'est pas un mal. Les enfants ont besoin de parents heureux tout autant que de parents généreux et il peut même être néfaste de leur faire sentir qu'on sacrifie tout pour eux, souligne Mme Charest. Les parents qui se permettent d'être heureux, avec leurs enfants et par eux-mêmes, leur font un grand cadeau : l'image positive de ce qui les attend comme adultes. »

ÊTRE PERFORMANT

La performance! Elle est présente dans tous les secteurs de vie des parents : travail, activités physiques, « réussir son couple », être de bons parents, mais aussi envers leurs propres enfants. « Le succès des enfants est scruté à la loupe! On veut qu'ils réussissent pour leur bonheur mais aussi parce qu'il en va de la réussite de son rôle de parent. Il arrive même que les enfants n'aient pas le temps de désirer jouer, étudier, travailler : on désire pour eux. Ils vivent alors la crainte de décevoir leurs parents en plus de celle de ne pas réussir. »

« Et lorsque l'un des membres de

La famille assaillie de toutes parts



Mme Rose-Marie Charest, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec

la famille rencontre des difficultés ou souffre d'un problème de santé mentale, le stress est augmenté par toute la recherche de solutions, de services, de traitements, sans compter toutes les adaptations exigées de l'ensemble de la famille. La famille tout entière est affectée par les troubles d'apprentissage de l'enfant, la dépression du père ou l'anxiété de la mère. On se sent souvent impuissant à aider nos proches », ajoute Mme Charest.

RÉFLEXION

Pour Rose-Marie Charest, la santé mentale est une responsabilité partagée entre l'individu, la famille, l'école, le lieu de travail, les réseaux de santé et d'éducation. Et pour arriver à la

maintenir, il est nécessaire que chacun fasse son propre travail de réflexion sur les objectifs poursuivis, l'impact de ses exigences (envers soi-même et envers les autres), les choix à faire pour augmenter son propre bien-être et celui de ceux qui nous entourent ou dont nous avons la responsabilité, les moyens de résoudre les difficultés.

« Il n'existe pas de règle universelle pour le bonheur des familles comme des individus. Il faut être très observateur, expérimenter et découvrir ce qui fonctionne le mieux pour tel individu, pour telle famille. Et il ne faut surtout pas hésiter à demander de l'aide, à ses proches ou à des professionnels, selon le cas. Il n'est pas nécessaire d'attendre le drame ni d'être au bout de ses forces. Sortir de l'isolement, cesser de vouloir être totalement autonome à tout prix, s'ouvrir aux possibilités de changement, constituent des ingrédients importants de santé mentale. Et ne jamais perdre de vue que le plaisir est nécessaire dans la famille, que le rire est le meilleur antidote à l'anxiété et qu'il n'y a pas juste la compétence qui compte. Car l'atmosphère qui règne dans la famille est ce que l'on retient le plus souvent de notre enfance », conclut Mme Charest.

Quand on lui demande ce que l'être humain doit faire pour maintenir et construire une bonne santé psychologique, le Dr Gilles Lapointe n'emploie pas de formules scientifiques longues et compliquées. Il répond simplement : « Manger correctement, aller dehors et arrêter de temps en temps tous ces écrans qui nous entourent, revenir à la base tout simplement. Il faut accepter de changer et c'est le travail le plus difficile que nous aurons à accomplir dans notre vie. »

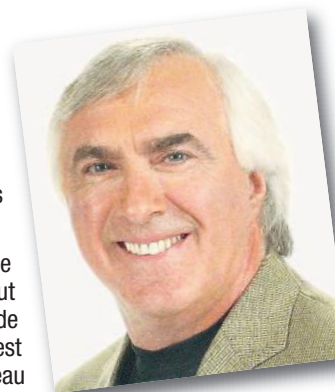
Dès le début de sa pratique, il y a 25 ans, le Dr Lapointe a douté de la croyance que seuls les virus et les bactéries rendaient les gens malades. Il s'est donc immédiatement attaqué à tous ces maux insidieux qui minent la santé : la course effrénée, ces appareils technologiques censés nous faire économiser du temps mais qui nous en grugent toujours plus, l'obsession du bonheur matériel, les tâches qui s'alourdissent, etc.

Sa conclusion est assez simple. « L'être humain n'est jamais content de ce qu'il a : il veut tout faire et tout avoir et ça finit par le rendre complètement fou ! Nous faisons 50 choses à la fois jusqu'à

dépasser nos limites psychologique et physique », explique-t-il dans son langage direct, sans fioriture.

Plutôt que d'attendre que la médecine nous soigne par de la médication comme les anti-dépresseurs, le Dr Lapointe suggère aux personnes stressées de prendre une grande marche, citant en exemple Simone de Beauvoir qui pouvait marcher des heures pour faire passer ses épisodes dépressifs.

« La société est remplie de paradoxe : tout le monde se dit zen, mais on n'a jamais été aussi stressé, tout le monde mange des sushis, mais le pourcentage de personnes obèses n'a jamais été aussi grand! Il est temps de réagir! Car sans action, nous aurons beau avoir les meilleures intentions du monde, ça ne vaut rien! »



liens et de s'entraider », termine-t-il.

Le plus difficile à accomplir est d'accepter de changer

Pour le Dr Lapointe, l'être humain a peur de la vérité et préfère se fier à la médecine plutôt que d'effectuer un véritable travail de réflexion sur sa propre personne, pour ensuite entamer des changements dans sa manière de vivre.

Comme l'exprimait le Dalaï Lama : « L'être humain perd sa santé à gagner de l'argent, puis il dépense celui-ci pour recouvrer sa santé. Ça n'a pas de bon sens. Alors qu'autrefois, la principale cause de stress était la perte d'un être cher, aujourd'hui c'est de manquer d'argent! ».

« La santé globale, c'est bien plus que l'alimentation saine, l'exercice physique et les vitamines. C'est être capable de créer des

On associe souvent stress et surcharge de travail, rythme de vie accéléré, conciliation travail-famille. Pourtant, beaucoup d'ainés se sentent stressés. On pourrait croire que ces stress proviennent uniquement d'événements majeurs tels que le décès d'un être cher ou la vente de la maison, mais les tracas de la vie quotidienne et les bouleversements physiques et psychologiques associés au processus de vieillissement sont également des facteurs importants de stress.

Micheline Dubé, psychologue et professeure au laboratoire de gérontologie rattaché au département de psychologie de l'UQTR, fait état d'une étude menée il y a quelques années. « La santé est la source de stress la plus importante chez les 60-65 ans et les 80-85 ans, alors que les tracas de la vie quotidienne viennent en tête de liste chez les 70-75 ans », souligne-t-elle. Ainsi, ce n'est pas tant la maladie qui les dérange, mais les limitations au quotidien qu'elles peuvent entraîner.

ÉCOUTER ET AGIR

Le meilleur conseil de Micheline Dubé est d'écouter les inquiétudes des aînés et de tenter de les résoudre rapidement selon leur volonté. « Il est important de bien les informer, de leurs expliquer calmement la situation, de leur laisser le temps de réfléchir en leur lais-

sant au besoin des informations écrites, puis, d'agir pour eux selon leur décision. Ce n'est pas leur âge qui les empêche, parfois, de retenir des informations ou de prendre une décision, mais l'anxiété », affirme Mme Dubé.

SOUTIEN SOCIAL

Le soutien social est un puissant rempart contre le stress et contribue à en réduire les conséquences. En plus du réseau des services de santé, les aînés peuvent s'appuyer sur la famille, les amis ainsi que sur les ressources communautaires telles que les organismes religieux, les associations d'aînés et les services de loisirs pour se construire un réseau de soutien.

Le sentiment de conserver la maîtrise de sa vie, même en présence d'incapacité physique, est également un facteur important de bien-être psychologique. « Lorsque la personne sent qu'elle perd le contrôle de sa vie, elle peut se laisser aller, se décourager et croire qu'elle est un fardeau pour ses proches », affirme encore Mme Dubé. Elle peut ainsi penser qu'elle n'a plus la capacité de composer avec les difficultés, ce qui risque de nuire à sa qualité de vie, voire la mener vers la dépression.



POUR BIEN VIEILLIR ET FAIRE FACE AU STRESS

L'isolement est un facteur de stress important chez les aînés. Pour le combattre, l'Association canadienne pour la santé mentale-Rive-Sud de Montréal a mis sur pied il y a 10 ans une chorale intergénérationnelle. Trois groupes d'aînés de la région se sont ainsi jumelés à des jeunes du primaire. « En plus de permettre à certains de réaliser le rêve de se produire devant public, relate Héléne Laramée, directrice de l'ACSM-Rive-Sud, le projet leur a donné l'occasion de s'amuser et d'établir des relations privilégiées. »

Plusieurs autres activités peuvent être réalisées par les aînés pour faire face au stress : faire du bénévolat, s'inscrire à des cours ou à la bibliothèque, participer aux activités des centres communautaires ou tout simplement, parler à un ami ou à un membre de la famille régulièrement.

Le stress chez les aînés : ça se vit au quotidien



Nadeau



VOUS VOULEZ ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE ?

Renseignez-vous sur les bonnes pratiques et stratégies d'équilibre travail – vie personnelle efficaces en matière de santé mentale en milieu de travail en visitant notre site Internet.

Vous pourrez aussi y télécharger les résultats de l'édition 2008 du sondage sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale.

www.a-votre-sante.ca



Desjardins
Sécurité financière™

Conjuguer avoirs et êtres

Vie, santé, retraite