

Être & Bien-Être



Volume 1, Numéro 3, Printemps 2006



Bulletin trimestriel de L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches

STRESS ET ACTIVISME _____ 2

LE BONHEUR COMME PILULE _____ 4

MATÉRIALISME ET BONHEUR, DES VALEURS QUI S'OPPOSENT _____ 6

ET SI NOUS PARLIONS... LIMITE ! _____ 7



Stress et activisme



Source : WIEBE, Stacy. Extrait de « *Tuyaux pour femmes qui jonglent trop* ». Tiré du site *Femmes aujourd'hui, la vie au féminin* [En ligne] <http://www.femmesaujourd'hui.com/beauty/tipsforwomen.html> (Page consultée le 21 février 2006)

Courir et s'activer au point de devenir distrait, de faire des bévues... Cela ne vous est-il jamais arrivé? (...) La plupart d'entre nous, nous jonglons avec de multiples rôles : maison, travail, famille, amis, vie associative. Quand je rencontre des femmes de ma connaissance et leur demande comment elle vont, la réponse la plus fréquente n'est pas « Bien, merci, » mais, « Occupée, très occupée ».

Est-ce mal d'être très occupé ?

Pas du tout. Il n'y a rien de mal à vivre pleinement, à avoir des vies productives et à relever de nouveaux défis. Comme l'a dit le pionnier des recherches sur le stress Hans Selye, *Le stress est le piment de la vie*.

Mais quelque fois les choses peuvent devenir trop pimentées ! Je pense qu'il y a trois sortes de vies occupées : les activités que l'on est capable de faire dans la vie quotidienne, les surplus d'activités saisonnières et les surplus d'activités permanents.

La première sorte, c'est le piment de la vie. Les activités que l'on peut faire au quotidien sont revigorantes et agréables. Ce genre d'activisme est sain. Les journées remplies de joie et de signification sont des journées remplies d'activités, de moments de détente et de jeux.

Les surplus d'activités viennent sous forme de coups de collier : projets importants, crises et les obligations découlant des diverses étapes de la vie : les efforts demandés aux étudiants, le démarrage d'une carrière ou les contraintes des parents d'enfants d'âge pré-scolaire. C'est le genre d'activisme que nous devons en

général simplement assumer, comme par exemple quand nous nous retrouvons en train de nous occuper d'un être cher en mauvaise santé. Nous savons qu'après avoir traversé cette période-là les choses ralentiront.

Le surplus d'activité permanent, en revanche, peut vraiment vous griller. Le psychologue Bryan Robinson dit que « Quand vous découvrez que vous ne vivez plus votre vie et que votre style de vie est de train de vous contrôler au lieu d'être contrôlé par vous, alors vous savez que vous avez un problème. » La plupart d'entre nous se retrouvent en situation de surplus d'activité permanente - débordement - bien plus souvent que nous voudrions l'admettre.

Les répercussions

Trop faire, trop courir, trop aider et trop donner peuvent avoir le dessus sur nous, physiquement, émotionnellement et spirituellement. La plupart des livres médicaux attribuent entre 50% et 80% de toutes les maladies à des causes reliées au stress (*Stress Among Women in Modern Society*, Charles C. Thomas Publisher, 1992). Quand je suis vraiment occupée, j'en viens rapidement à faire des impasses dans les Trois Grands Domaines : sommeil, exercice et nourriture saine.

Trop d'activité a aussi un effet destructif sur le mental. Irritabilité, frustration, colère, amertume, surmenage et même dépression peuvent en découler. En cherchant à servir les autres, nous négligeons souvent nos propres besoins et nous perdons nos ressources internes d'où nous tirons notre force. Nous devenons spirituellement

affamés. Nous sommes tellement occupées à faire, que nous ne prenons pas le temps de nous demander si ce que nous faisons en vaut la peine. Et quand nous acceptons trop d'activités, nous nous dirigeons droit vers l'échec, en nous retrouvant tout d'abord incapable de poursuivre jusqu'au bout, et ensuite en nous complaisant dans la culpabilité.

Trop d'activité affecte inévitablement nos relations. Nous n'avons souvent pas l'énergie ou le temps nécessaire à investir avec nos amis et notre famille. Activité peut devenir un substitut à intimité. Et nous pouvons bien nous retrouver avec l'impression d'être davantage des robots que des êtres humains.

Il existe une manière très simple pour recapituler les excès de trop d'activité. Les choses qui sont importantes - notre santé, notre mental et nos relations - sont mises de côté au bénéfice de ce qui est immédiat et urgent. Les choses qui demandent notre attention MAINTENANT reçoivent plus d'attention que les choses qui nous intéressent le plus. Les personnes exigeantes, les requêtes de dernière minute, les coups de téléphone importuns et les réponses aux demandes des autres orchestrées par la culpabilité, nous obligent à réagir constamment et à nous concentrer sur la survie plutôt que sur la vraie vie.

Qu'est ce qu'il y a derrière notre "trop d'activité" ?

Dans notre culture, l'activisme est une vertu. Nous admirons les gens qui sont capables d'assumer des charges de travail gigantesques. L'efficacité, c'est-à-dire l'habileté à faire plus en moins de temps, est une des valeurs les plus estimées aujourd'hui. Tim Himmel, auteur de la série télévisée *La petite maison au bord de l'autoroute* dépeint une fidèle image de la société actuelle :



« Nous avons une relation amoureuse avec la rapidité. On appelle ça modernisme. Il n'y a aucun doute sur fait que le modernisme a rendu tolérable bien des tâches ordinaires de la vie. Mais il y a une programmation subtile qui s'opère en même temps. Il n'en faut pas beaucoup pour que nous conduisions nos vies comme nous conduisons nos voitures - trop vite. »

La technologie moderne est une autre cause de notre activisme. Alors que la technologie nous avait promis plus de temps libre, en réalité il devient plus difficile pour nous de nous détendre. Les téléphones portables, les télécopieurs et les ordinateurs portables nous permettent de faire quelque chose à chaque minute de la journée.

Mais blâmer la société et la technologie pour notre activisme permanent ne s'attaquent pas à la racine du problème : nous-même. Nous nous retrouvons souvent à bout de souffle à cause des attentes irréalistes que nous avons de nous-même, du désir de se sentir important et utile et de notre besoin de sécurité.

Quelquefois, c'est notre perfectionnisme qui nous pousse à trop en faire. Nous pensons que répondre non à une demande est un signe de faiblesse; bien sûr que nous pouvons trouver le temps pour une chose de plus ! Nous sommes souvent motivées par une faible estime de nous-même et nous pensons alors que plus nous faisons, plus nous allons nous sentir bien avec nous-même.

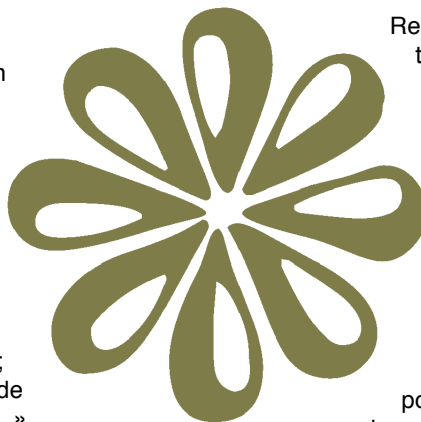
Penser que nous sommes la seule personne capable de le faire est très valorisant. Nous choisissons peut-être nos activités parce qu'elles nous paraissent valables et qu'elles feront bien dans un curriculum vitæ. D'autres fois, nous choisissons de faire des choses pour les autres parce que nous voulons nous sentir utiles, comme par exemple quand nous savons très bien que nos enfants peuvent préparer eux-mêmes leurs déjeuners, qu'ils veulent même le faire, mais que nous le faisons quand même. Trop souvent, nous prenons sur nous-même pour être sûre que tout le monde, dans notre vie, est heureux. Nous cédon à des sentiments de culpabilité : « Quelle horrible personne je suis à ne pas proposer mon aide! Je n'ai vraiment pas d'autre alternative que de le faire. »

Une des premières choses que nous pouvons faire pour contrôler l'activisme dans nos vies est de se rendre compte que nous avons la possibilité de choisir et que si nos journées sont trop remplies, c'est parce que nous les remplissons trop par notre propre volonté.

Tenir en échec le "trop d'activité"

Organisez votre vie ! C'est la solution qui nous est le plus souvent offerte pour maîtriser le "trop d'activité". Je crois que les principes de la gestion du temps et du stress peuvent aider, mais ils ne traitent souvent que les symptômes au lieu de s'attaquer aux vrais problèmes.

Si nous sommes trop occupées, notre réel besoin n'est pas d'apprendre comment trouver une petite place supplémentaire dans nos vies -- vivre plus efficacement -- mais plutôt de focaliser nos vies sur ce qui est le plus important -- vivre plus authentiquement. L'auteur Patricia H. Sprinkle nous offre des paroles de sagesse dans son livre *Women Who Do Too Much* (Femmes qui en font trop) : « Notre objectif ne devrait pas être de devenir l'hyper organisée et la hautement-efficace superwoman; notre objectif devrait être de passer la majorité de notre temps avec ce que nous valorisons le plus. »



Qu'est-ce que nous valorisons le plus ? Prenez quelques instant pour y penser. Demandez-vous ce que vous voulez faire et être dans votre vie. Examinez les différents rôles que vous jouez: de quoi aurait l'air le meilleur de "vous" dans ces différents domaines ? Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit et encerclez les thèmes communs. Ensuite, résumez en quelques phrases les qualités que vous voulez que votre vie reflète et les contributions que vous voulez faire. Vous avez ainsi la déclaration du but de votre vie. Affichez-la là où vous la verrez souvent. C'est un outil puissant, une targette d'évaluation qui vous permettra de décider où investir votre temps et votre énergie.

En plus de la formulation générale d'un but, nous devons avoir des objectifs. Particulièrement si vous êtes très occupée, vous ne pouvez pas vous permettre de ne pas en avoir. Vivre sans objectifs, c'est comme lancer des flèches en l'air sans avoir l'assurance qu'une seule d'entre elles va toucher le but. Servez-vous de la formulation du but de votre vie pour établir des objectifs annuels -- objectifs concrets et mesurables que vous pouvez faire pour devenir le genre de personne que vous voulez être. Ensuite partagez vos objectifs annuels en douze objectifs réalisables en un mois. Affichez vos objectifs dans un endroit important pour vous et à chaque fois que vous prévoyez vos activités quotidiennes, servez-vous en pour décider si oui ou non vos "flèches" sont dans la bonne direction et atteignent leur but.

Il est beaucoup plus facile de savoir quoi ne pas faire et comment ne pas être quand vous savez ce que vous voulez faire et qui vous voulez être. Et cela rend bien plus aisé le "non" à dire quand vous le devez. Par exemple, si vous déclarez dans le but de votre vie que ce qui vous tient le plus à cœur, c'est d'aider les adolescents et si vous savez que vous avez des talents administratifs, il vous sera facile de dire non à une proposition de devenir visiteuse au pavillon de gériatrie de l'hôpital local -- et vous vous sentirez plus libre de dire oui à la proposition d'être la coordinatrice des jeunes à la maison de la jeunesse. **Dire non signifie souvent passer du bien à l'excellent.** Cela signifie aussi que nous admettons ne pas être indispensables et que les autres peuvent, eux aussi, faire des choses pour eux-mêmes.

Quand on y pense, dire non n'est pas un défi si grand que ça. Rappelez-vous la dernière fois que quelqu'un a répondu non à une de vos demandes. Avez-vous sauté au plafond ? Non, vous l'avez juste accepté sans sourciller, puis vous vous êtes tournée vers les autres options. Vous avez même peut-être pensé, « Eh bien ! J'aimerais bien pouvoir dire non comme ça. » Mais vous ne pouviez pas ! Ça commence avec l'établissement d'objectifs et l'utilisation de ces objectifs pour surveiller de façon certaine les choses qui comptent le plus pour vous.

Rester maître de notre tendance naturelle à être trop actives n'est pas quelque chose que l'on fait une fois pour toutes et "voilà!" on a réussi. Les périodes de notre vie changent. Les circonstances changent. Nos valeurs changent.

Mais nous avons toujours le choix. Nous pouvons courir frénétiquement toute la journée, jours après jours, pour en arriver à transporter avec nous (...) un paquet de panique vraiment pas nécessaire. Ou bien, nous pouvons profiter de la vie qui nous est offerte et nous rendre compte qu'il y a un temps pour courir, un temps pour marcher, un temps pour jouer... et un temps pour s'arrêter.



LE BONHEUR



COMME PILULE

Source : GRAVEL, Pauline. *Le Devoir*, Édition du samedi 28 et du dimanche 29 janvier 2006. [En ligne] <http://www.ledevoir.com> (Page consultée le 21 février 2006)

La science et l'indéniable pouvoir de l'esprit sur le corps

Soyez positifs, martèle-t-on à nos proches aux prises avec la maladie. Une attitude positive, l'optimisme, l'espoir, voire la foi pourraient infléchir le cours d'une pathologie et favoriser la santé, entend-on dire... et ce, probablement avec raison, car les scientifiques et les médecins sont de plus en plus nombreux à reconnaître que l'esprit exerce une influence déterminante sur le corps.

Il y a 20 ans, le psychologue Oakley Ray, de l'université Vanderbilt, au Tennessee, apprend qu'il est atteint d'un cancer du tissu lymphoïde, appelé lymphome. On l'opère pour lui enlever la rate et il survit, contrairement à beaucoup d'autres souffrant de la même affection qui, eux, en meurent. Professeur au département de psychologie et de psychiatrie, Oakley Ray se demande ensuite pourquoi certaines personnes réussissent à vaincre ce cancer alors que d'autres y succombent. Il épluche alors la littérature scientifique et relève une quantité croissante de données suggérant le pouvoir de l'esprit sur le corps. En clair, ces données soulignent l'impact de facteurs psychologiques, sociaux, voire culturels sur la biochimie et la physiologie du corps humain et, de ce fait, sur les causes, le développement et l'issue d'une maladie. « Nos pensées, nos sentiments, nos croyances et nos espoirs ne sont rien de plus que de l'activité chimique et électrique dans les cellules nerveuses de notre cerveau. Ainsi, en modifiant nos pensées, nous changeons notre cerveau et, de ce fait, notre biologie, voire notre corps », précise le professeur Ray, qui considère « le cerveau comme la première ligne de défense du corps contre la maladie ».

Une attitude positive

« Une attitude positive peut aider la personne à devenir plus optimiste. Or des études ont montré que les personnes pleines d'espoir ont tendance à présenter des niveaux de stress moins élevés ainsi qu'un système immunitaire plus fort », souligne le Dr Christina Puchalski, professeur à l'école de médecine de l'université George Washington, à Washington. « En contribuant à mieux supporter le stress, l'espoir et l'optimisme ont un effet bénéfique sur la santé. » Un regain d'espoir ainsi que l'effacement des sentiments d'impuissance et de désespoir apparaissent comme d'importants facteurs susceptibles d'améliorer la santé et de prolonger la vie, indique pour sa part Oakley Ray, qui rapporte des études ayant montré que les hommes âgés qui entrevoyaient la vie avec optimisme et disaient voir le verre à moitié plein -- plutôt qu'à moitié vide -- couraient moins de risques de souffrir de maladies coronariennes.

« Quand on est déprimé, le système immunitaire disparaît et on se met à faire des cancers et des infections », ajoute le Dr Patrick Vinay, ancien doyen de la faculté de médecine de l'Université de Montréal, qui explique que plus l'humain avance en âge, plus ses cellules sont susceptibles de devenir cancéreuses mais qu'un système immunitaire en bonne forme réussit à les détruire. « Prenez l'exemple d'une personne qui est enfermée depuis trois ans à Auschwitz. Elle n'a que la peau et les os mais elle se bat et elle vit. Le jour où elle ne veut plus se battre, elle se couche sur son lit, elle regarde le mur et, le surlendemain, elle meurt de pneumonie parce que son système immunitaire a flanché. »

À l'inverse, selon de récentes études scientifiques, chanter quelques heures dans une chorale accroît les « affects positifs et la production des anticorps immunoglobuline A (ou IgA) dans la salive, qui forment la première ligne de défense contre les infections respiratoires », relate le Dr Vinay, qui concentre désormais ses activités au service de soins palliatifs du département de médecine générale du CHUM. « Tout ce qui fait qu'une personne est sereine, heureuse et bien dans sa peau a un effet extrêmement important sur sa santé. Et j'irais même jusqu'à dire que le meilleur médicament, c'est le bonheur. Si vous êtes heureux, vous allez guérir plein de choses. »

Depuis une dizaine d'années, le Dr François Lespérance, directeur du département de psychiatrie du CHUM, amasse et publie des résultats de recherche démontrant que les symptômes de la dépression et de l'anxiété accroissent le risque de souffrir d'une maladie coronarienne ou que celle-ci récidive. Notamment, les patients en cours d'hospitalisation pour un infarctus du myocarde et qui présen-



tent des symptômes dépressifs sont plus susceptibles de mourir ou, du moins, de voir leur maladie cardiaque s'aggraver, précise-t-il. De plus, ces mêmes symptômes décelés chez des gens apparemment sains, sans historique de maladies cardiaques, prédisent le développement de maladies coronariennes dans les cinq à dix ans suivant leur dépression, poursuit le psychiatre, qui ajoute qu'une même relation, quoique de moindre envergure, existe aussi entre l'anxiété et les maladies coronariennes.

Pour expliquer ce phénomène qui a été observé au sein de plusieurs autres populations du monde, les chercheurs soupçonnent l'existence de mécanismes biologiques qui participeraient aux interactions entre le cerveau et le cœur. « La dépression est comme un état de stress intense durant lequel surviennent des perturbations biologiques qui influencent le cœur », explique le Dr Lespérance. Or ces perturbations se traduisent par un risque accru d'arythmie, une tendance accrue du sang à coaguler et l'activation de la réponse inflammatoire, laquelle induit l'athérosclérose, qui se manifeste ultimement par un infarctus du myocarde.

Stress et système immunitaire

Maintes études ont clairement montré que le stress chronique est délétère. « Aux États-Unis, de 60 à 90 % des maladies sont reliées au stress », affirme le Dr Herbert Benson, président du Mind/Body Medical Institute à Chestnut Hill, en banlieue de Boston, au Massachusetts. « Le stress peut causer ou exacerber des maladies comme l'hypertension, l'infarctus du myocarde, l'infertilité, les problèmes gastro-intestinaux, le diabète, la dépression et le syndrome de fatigue chronique. »

Mais comment le stress nous rend-il malade ? Lorsqu'une personne est stressée, différentes régions de son cerveau s'activent et libèrent hormones et médiateurs chimiques qui influent sur le système immunitaire et diminuent sa force de frappe contre les envahisseurs, explique le Dr Esther Sternberg. Cette chercheuse du National Institute of Mental Health (NIMH) à Bethesda, au Maryland, cite en exemple une étude menée par Janice Glaser-Kiecolt, de l'université d'État de l'Ohio, qui a notamment remarqué que les personnes subissant un stress constant, comme celles qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, ne fabriquent pas suffisamment d'anticorps pour obtenir la protection prévue par le vaccin qu'on leur a administré.

« Si vous êtes chroniquement stressé et que vous vous faites opérer, vos plaies met-

tront plus de temps à guérir », poursuit le Dr Sternberg, qui est aussi l'auteur de *The Balance Within*, un ouvrage très bien documenté sur les liens biologiques entre la santé et les émotions. Quand on est stressé, le centre de commande de la réponse au stress dans le cerveau (l'hypothalamus) libère dans la circulation sanguine une hormone appelée CRH (corticotropin-releasing hormone), qui déclenche la libération en cascade d'autres hormones et neurotransmetteurs qui donneront le signal aux glandes surrénales de sécréter le cortisol. Or cette dernière hormone freine la capacité des cellules immunitaires à favoriser l'inflammation -- qui est une réaction de défense immunitaire -- et à produire plus de cytokines, ces signaux chimiques qui stimulent d'autres cellules immunitaires à croître, à se diviser ou à mûrir. « Ainsi, si vous êtes constamment stressé, vous déversez sans cesse dans la circulation sanguine cette hormone anti-inflammatoire qui maintient sous silence le système immunitaire, lequel, du coup, devient moins apte à combattre les infections et à guérir les plaies », explique Esther Sternberg.

Par ailleurs, quand on fait face à un événement soudain et dramatique, par exemple lorsqu'on évite de justesse un accident sur la route, le système nerveux libère alors la noradrénaline. Et les glandes surrénales sécrètent pour leur part l'adrénaline qui, de concert avec la noradrénaline, accélère les battements du cœur et la respiration, hausse la tension artérielle, induit un afflux de sang vers les muscles, dresse les poils de la peau et fait transpirer. Or ces deux neurotransmetteurs stimulent et renforcent aussi le système immunitaire, ce qui permet de ne pas tomber malade alors qu'on s'empresse de boucler un travail. Le lendemain de l'échéance, par contre, on contracte une infection car on a perdu le petit effet protecteur procuré par l'adrénaline, dont le taux est revenu à la normale. Le cortisol que l'organisme, toujours sous l'effet d'un stress chronique, continue quant à lui de déverser dans la circulation sanguine reprend alors le haut du pavé et affaiblit le système immunitaire.

« Nous pouvons donc dire que l'esprit peut guérir le corps par le truchement des neurotransmetteurs et des hormones qu'il libère et qui, au bout du compte, affectent le système immunitaire. On comprend donc mieux que les personnes optimistes et déterminées possèdent un système immunitaire plus efficace que celui des gens pessimistes parce qu'elles réussissent mieux à réduire leur réponse au stress », résume Esther Sternberg.

À la lumière des travaux de John Cacioppo, de l'université de Chicago, et de Richard Davidson, de l'université du Wisconsin, il est apparu que certains humains sont mieux armés pour faire face à l'adversité et à la maladie. « Le cortex cérébral de l'hémisphère droit de ces personnes, dites résilientes, est plus actif que chez celles qui tombent malades ou sombrent dans la dépression lorsqu'elles vivent des expériences qui peuvent même être moins dramatiques », précise Esther Sternberg. Le système immunitaire de ces personnes résilientes est lui aussi différent, et ce, probablement en raison de la libération dans le cerveau d'hormones et de neurotransmetteurs qui participent à la mobilisation du système immunitaire. « Mais s'il s'avère que vous ne faites pas partie de cette catégorie de personnes, les chercheurs ne savent pas si, en essayant d'adopter une attitude positive, vous parviendrez à devenir plus résistante, souligne le Dr Sternberg. Et il ne faudra surtout pas culpabiliser si vous n'y parvenez pas et si vous tombez malade. »

Selon le Dr Sternberg, des thérapies comportementales et des séances de méditation pourront peut-être changer l'attitude d'une personne. Mais il n'en demeure pas moins que la réponse au stress est en partie déterminée par les gènes et qu'elle varie par conséquent d'un individu à l'autre. De plus, des expériences traumatisantes survenues au début de la vie peuvent aussi modifier la réponse au stress à l'âge adulte et l'amplifier.

« Ces approches qui réduisent le stress ne guériront pas à elles seules un cancer ou une infection. Des médicaments anticancéreux et des antibiotiques seront toujours nécessaires. Mais elles peuvent aider le corps à mieux guérir quand ces traitements lui sont administrés », prévient Esther Sternberg.

« Bien sûr, on ne peut pas espérer surmonter toutes les maladies simplement par nos pensées, ajoute Oakley Ray. Mais une fois qu'on a fait tout ce qui est possible physiquement et médicalement, la dernière arme qu'il nous reste est notre système de croyances, l'affection que nous témoignent nos parents et nos amis proches. Toutes ces choses m'ont aidé à survivre à mon cancer. »



MATERIALISME ET BONHEUR, des valeurs qui s'opposent

Source : BERTHOU, Elisabeth . Tiré du site *Courrier International* [En ligne] http://www.courrierinternational.com/article.asp?obj_id=55579&provenance=chroniques (Page consultée le 21 février 2006)

L'argent ne fait pas le bonheur... La recherche psychologique récente a non seulement montré la vérité de cette maxime, mais a commencé à démontrer que quand les gens organisent leurs vies autour de la poursuite de la richesse leur bonheur peut même diminuer.

Les études sur les rapports entre le bonheur et la richesse matérielle des psychologues américains E. Diener et D. Myers, rapportées par l'American Psychological Association (APA), soulignent que « les individus sont plus heureux s'ils vivent dans les pays riches plutôt que dans les pays pauvres. Cependant, une fois qu'ils ont assez d'argent pour subvenir aux besoins de base comme la nourriture, un toit, etc., l'argent ne contribue pas beaucoup à améliorer leur bonheur. Ni les hausses de la croissance économique nationale, ni les augmentations de revenus personnels n'ont beaucoup d'effet sur le bien-être personnel des citoyens. »

La recherche va plus loin en montrant que ceux qui « adhèrent aux messages de la culture de consommation ressentent moins de bien-être personnel ». Selon une étude récente, les individus qui déclarent que « l'argent et la popularité sont relativement importants à leurs yeux obtiennent moins de satisfaction dans la vie, moins d'expériences d'émotions plaisantes et sont atteints de plus de dépression et d'anxiété ». Des résultats similaires ont été démontrés pour une variété de groupes d'âge et de populations à travers le monde. En outre, cette étude suggère que « la lutte pour la richesse nuit aussi aux relations sociales et favorise des comportements non écologiques ».

En réaction à cette réalité, on constate que beaucoup de gens essaient d'adopter un mode de vie qui leur permet de libérer du temps plutôt que de viser l'acquisition de biens matériels. Ils sont soutenus par l'idée que l'augmentation du temps libre apporte plus de bonheur et de sens à la vie.

Matérialisme et bien-être psychologique

Dans un précédent article, l'APA mentionnait l'existence d'études dont les résultats



convergeaient pour montrer que « les individus peu matérialistes obtiennent plus de satisfaction dans leur vie que ceux qui sont matérialistes. Ces derniers éprouvent presque autant de satisfaction que ceux qui sont peu matérialistes s'ils ont beaucoup d'argent et si leur style de vie acquisitif n'entre pas trop en conflit avec d'autres valeurs ou besoins. » En revanche, « les matérialistes qui ont moins d'argent et d'autres désirs ou valeurs qui entrent en contradiction avec la lutte pour gagner de l'argent – ce qui est la situation la plus fréquente – sont plus malheureux que les non-matérialistes ».

La relation entre matérialisme et états mentaux est complexe. La recherche en psychologie ne détermine pas si le matérialisme réduit le bien-être, ou si le manque de bien-être (ou de bonheur) alimente le matérialisme, ou les deux. « Plusieurs facteurs peuvent expliquer le prix apparent de la poursuite de la richesse. Une importante tendance à consommer peut nuire en raison du temps prélevé aux situations favorisant le bonheur, comme les relations avec la famille et les amis. »

Les individus ayant de fortes valeurs matérialistes ont tendance à être orientés vers des buts qui conduisent moins au bien-être, selon le Dr Tim Kasser, auteur du livre *The High Price of Materialism** et coauteur de *Psychology and Consumer*

*Culture*** . Il présente des études qui montrent que quand « les individus organisent leur vie autour de buts extrinsèques comme l'acquisition de biens, ils éprouvent moins de satisfaction dans leurs relations, ont une humeur moins bonne et davantage de problèmes psychologiques ». Il distingue « les buts extrinsèques, comme les possessions, l'image, le statut, les prix et la gloire, et les buts intrinsèques comme le développement personnel et le contact avec la communauté qui sont satisfaisants en soi ».

Il apparaît que les matérialistes ont souvent « des attentes irréalistes par rapport à ce que des biens de consommation peuvent apporter à leurs relations, leur autonomie et leur bonheur. Ils croient que l'acquisition de biens va changer leur vie. » Un exemple qui est donné est celui d'un homme qui souhaitait désespérément acquérir une piscine afin de pouvoir améliorer sa relation avec sa fille de 13 ans.

Étant donné que nous vivons tous dans la même culture de consommation, pourquoi certains d'entre nous développent-ils de fortes valeurs matérialistes alors que d'autres ne le font pas ? se sont demandés les psychologues. Une voie de recherche suggère que l'insécurité financière et émotionnelle serait un facteur important. « Lorsque les individus grandissent en étant maltraités par leurs parents, en vivant dans la pauvreté ou en devant faire face à la menace de la mort, ils s'adaptent souvent en devenant plus matérialistes. »

Une étude publiée dans *Developmental Psychology* en 1995 était la première à le démontrer : « les adolescents qui avaient les attitudes les plus matérialistes étaient les plus pauvres et ceux qui recevaient le moins d'affection de la part de leur mère ». En 1997, une étude montrait que « les jeunes dont les parents étaient séparés étaient plus portés à développer des valeurs matérialistes plus tard dans la vie ». Et, selon une autre étude parue dans le *Journal of Consumer Research* en 2002, « les matérialistes les plus malheureux seraient ceux dont les valeurs matérialistes entreraient le plus en conflit et en contradiction avec d'autres valeurs. Ceux qui possèdent des valeurs « prosociales » (famille, communauté) importantes par exemple, vivent plus de stress que ceux qui ont peu de ces valeurs. »

* *Le cher prix du matérialisme*, MIT Press, 2002.

** *La psychologie et la culture de la consommation*, APA, 2004.



ET SI NOUS PARLIONS... LIMITE !

Source : LAMARRE, Dolores*. *Vivre*, Volume 2 Numéro 3, Décembre 2002/Janvier 2003.

Limite. Six lettres qui peuvent soit porter une charge de lourde souffrance soit, au contraire, ouvrir une porte sur une expérience enrichissante.

Connaissez-vous vos limites ? Êtes-vous de ceux qui les ignorent et, par le fait même, les dépassent sans cesse jusqu'au jour où un « agent extérieur » vient vous mettre une contravention pour excès de vitesse ?

Ah ! ces limites

Il y a...

celles que l'on se donne et celles qui nous sont imposées;

celles que nous craignons de dépasser par peur de...;

celles que nous ne nous reconnaissons pas et qui minent notre énergie vitale;

celles que nous dépassons par manque de connaissance ou de respect de soi;

celles que nous refusons de voir chez l'autre, aux fins de servir notre personnalité;

celles aussi qui, identifiées et exprimées à soi et aux autres, favorisent notre épanouissement, notre mieux-être et une meilleure santé.

Comment expliquer que devant une expérience à vivre nous choisissons de passer à l'action sans même prendre le temps d'être à l'écoute de nos besoins, dans le respect de nos limites ? Sous quel angle considérez-vous spontanément le mot : « limite » ?

Êtes-vous de ceux qui les dépassent ?

C'est trop souvent la recherche de performance basée sur un besoin de reconnaissance qui nous maintient dans l'ignorance de notre identité. Nous dépassons nos limites... à nos dépens. Nous répondons aux exigences extérieures, aux normes, sans respecter nos besoins.

Peut-être, enfant, avez-vous déjà entendu « t'es capable, fonce... n'aie pas peur... il faut que tu réussisses ! », en croyant que de vous mettre des limites c'était risquer l'échec ou pire encore, c'était prendre le risque d'être rejeté, abandonné, de ne pas être reconnu... Plusieurs retiennent de cette expérience qu'il faut absolument performer pour être valorisé et aimé. Cette croyance devient rapidement une base sur la quelle repose leur vision de la vie.

Ignorer ses limites et en payer le prix

L'ignorance de nos limites peut avoir des conséquences désastreuses. La plupart d'entre nous avons reçu une éducation axée sur la rapidité et la productivité. Assujettis à cette croyance, nous en



sommes venus à croire que notre valeur personnelle reposait sur notre image extérieure. Nous en avons fait notre réalité en nous jugeant, nous sentant coupables, lorsque nous baissions les bras devant ce qui nous paraissait impossible à dépasser. Jusqu'au jour où, usés, nous avons renoncé sans même nous en rendre compte que la joie de vivre se situe bien au-delà des « limites ».

Le sens du mot « limite » invite donc à une réflexion !

Il y a les limites que nous devrions apprendre à respecter, nos limites, celles qui viennent nous dire jusqu'où nous pouvons aller sans nuire à notre santé. Constamment sauter le mur de ses limites, c'est vivre au-delà de nos capacités, c'est user notre corps et notre psyché, c'est un jour en payer le prix.

Il y a les limites que l'on s'impose par manque de confiance en nous-mêmes, par peur du changement, par besoin de sécurité, et celles-ci nous limitent dans notre évolution. Établir résidence entre les murs de ces limites, c'est dormir sa vie dans l'illusion d'un confort sans limites. C'est renoncer à qui nous sommes en droit de devenir. Contrôler sa vie exige une grande quantité d'énergie. Apprendre à devenir maître de sa vie, à l'opposé, alimente la joie, le bonheur, l'amour et... éloigne les limites. Que choisissez-vous ?

Lecture suggérée :

LAMARRE, Dolores. *Êtes-vous Victime, Sauveur ou Bourreau ?* Édition Le Dauphin Blanc.

VIVRE, C'EST...
Redéfinir nos limites

Il y a les limites à respecter pour ne pas nuire à notre santé.
Il y a aussi les limites que nous nous sommes imposées. Ces dernières nuisent à notre évolution. À nous de les redéfinir !





15 ans d'histoire en promotion de la santé mentale dans Chaudière-Appalaches

Vie associative

Message du président

Un mot pour vous informer du départ de notre directrice générale Mme Marie-Claire Jean qui a pris un congé sans solde pour relever un nouveau défi professionnel. En effet, elle occupera le poste de directrice générale de la Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA).

Le conseil d'administration remercie chaleureusement Marie-Claire pour ses 13 années de service et de dévouement à la santé mentale et à l'ACSM - Chaudière-Appalaches. Il la félicite également pour sa nomination à ce poste-clé pour l'avenir du mouvement communautaire de notre région et lui souhaite bon succès. Je suis convaincu qu'elle saura imprégner cet organisme de son dynamisme et de ses compétences.

Gaston Gosselin,
Président

Message de la directrice

Chers membres,

C'est avec un certain pincement au cœur que je vous écris ce message qui devient ma dernière communication avec vous à titre de directrice générale de l'ACSM - Chaudière-Appalaches. En effet, comme vous l'a appris le président, j'ai quitté mon poste le 28 février dernier pour relever un autre défi professionnel.

Depuis septembre 1992, j'ai fait de la promotion et de la prévention en santé mentale le centre de mes préoccupations professionnelles. Ce fut parfois difficile mais toujours hautement motivant parce que totalement en accord avec mes valeurs personnelles.

Comme le dit le slogan Promouvoir la santé mentale, c'est promouvoir le meilleur de nous-mêmes ! J'ai eu la chance de beaucoup apprendre et également de beaucoup recevoir dans le cadre de mes fonctions. Ces apprentissages et ces acquis feront toujours partie de moi.

Mais puisque la vie doit continuer et qu'il nous faut tous avancer, c'est vers de nouveaux défis que je me tourne, riche de mon expérience et de mes connaissances.

Ainsi donc, je vous salue cordialement et je compte sur vous pour continuer de faire de la santé mentale un incontournable sujet d'intérêt.

Sincèrement,

Marie-Claire Jean

MISSION

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin
Nadine Gendreau
Gaston Gosselin
Jacinthe Legros
Chantale Roy

MEMBERSHIP

Être membre c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$

Membre soutien : 25,00\$

Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$

Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$

Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA

5935, St-Georges, bureau 310,

Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920

Télec. : (418) 835-1850

Courriel : info@acsm-ca.qc.ca

Site internet : www.acsm-ca.qc.ca

DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour un don supérieur à 10\$.

ÊTRE ET BIEN-ÊTRE

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épiciène.

Toute reproduction en tout ou en partie est autorisée à condition d'en citer la source.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

ÉDITEUR

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

COORDINATION DE L'ÉDITION

Marie-Claire Jean

RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, REPRODUCTION

Claire Bégin

INFOGRAPHIE

Israel Hernández Montiel, graphiste

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS)

