

Être & Bien-Être



Volume 2, Numéro 3, Printemps 2007

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

*POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE
en Chaudière-Appalaches*



Le pêcheur mexicain ____ 2

Une vie à s'inventer ____ 3

Le bonheur est-il possible ? ____ 4

Croyances et certitudes ____ 5

LE PÊCHEUR MEXICAIN

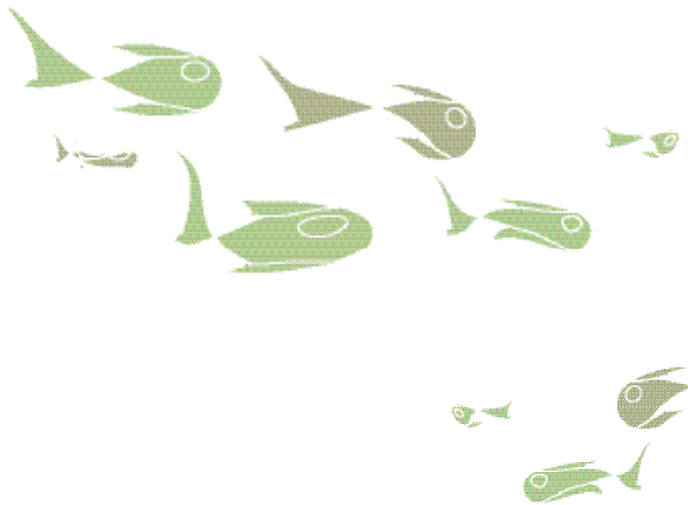
Source : Auteur inconnu. Sans référence sur plusieurs sites Internet (Pages consultées le 20 février 2007).

Au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port en ramenant plusieurs thons.

Un Américain, qui était là, complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer. « Pas très longtemps », répond le Mexicain.

« Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus? », demande l'Américain. Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors : « Mais que faites-vous le reste du temps? ». « Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants et je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie ».



L'Américain l'interrompt : « J'ai un MBA de l'Université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires ».



Le Mexicain demande alors : « Combien de temps cela prendrait-il? »

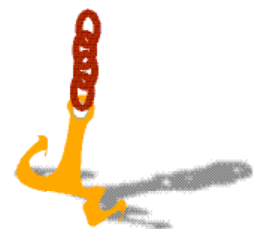
« 15 à 20 ans », répond le banquier américain.

« Et après? »

« Après, c'est là que ça devient intéressant », répond l'Américain en riant. « Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions ».

« Des millions? Mais après? »

« Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis ».



UNE VIE À S'INVENTER

Source : POUDRETTE Pascale, psychologue. Bulletin Vies à vies, Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, Volume 13, numéro 2 — Novembre 2000. [En ligne] http://www.scp.umontreal.ca/vies_a_vies/v13n2-2.html (Page consultée le 20 février 2007).

Qu'évoque le mot « créativité » pour vous ? Quelles sont les images qui se présentent à vous lorsque vous pensez à une personne créative ? Il n'est pas rare de visualiser une espèce d'hurluberlu à la chevelure ébouriffée et à la veste boutonnée de travers. On imagine souvent soit un inventeur, un musicien, un peintre ou encore un poète. Somme toute, un être constamment en ébullition, génial à ses heures mais assez peu adapté socialement. Ce portrait, en plus d'être très limitatif, véhicule des mythes et toutes sortes d'idées erronées. Certes, il existe bien de tels êtres particulièrement doués mais la créativité n'est pas seulement l'apanage de quelques privilégiés. Qu'en serait-il de l'étudiant qui arrive à faire des liens entre des idées en apparence disparates et à leur donner un sens ? De Luc qui fait des expériences culinaires délectables ? D'Hélène qui jubile à résoudre des problèmes et à régler des conflits ? Et que dire de l'habileté de Réjean à caricaturer et à étirer un moment cocasse ? À leur façon, toutes ces personnes savent mettre en œuvre leur créativité en utilisant leurs ressources personnelles pour innover, imaginer et produire quelque chose de nouveau. Nous possédons donc tous un potentiel créateur qu'il nous est possible de développer et de cultiver.



Dans son sens large, la créativité n'est donc pas seulement reliée à l'art ou à la réalisation d'une œuvre; elle est aussi grandement associée à une façon d'être, une façon de voir et d'aborder la vie. Ainsi, on peut créer une belle sculpture, un beau projet, mais on peut également créer des moments de joie, de bonheur et surtout contribuer à s'inventer une vie qui nous ressemble. Dans cette perspective, être créatif consiste à être en interaction de façon positive et constructive avec soi-même et avec son environnement. C'est alors que la créativité devient une attitude qui nous apporte liberté, intensité nous éloignant ainsi de l'ennui et de la servitude.



Tout d'abord, pour créer, il faut s'accorder des moments où l'on se laisse complètement absorber par l'instant présent choisissant de voir ce qui nous entoure et ce qui nous arrive avec des yeux neufs. Un espace où l'on choisit de réinventer le connu et de laisser le meilleur se manifester. D'autre part, être créatif demande que nous prenions le risque d'aller vers l'inconnu et de nous mettre en situation d'expérimenter un certain vide, un moment de flottement, la page blanche. Cette absence de structure, cet espace de disponibilité peuvent s'avérer très stimulants et excitants mais, en contrepartie, susciter peur et angoisse. En effet, ce n'est pas toujours très rassurant de sortir des sentiers battus pour découvrir du nouveau, comme il n'est pas toujours facile d'être présent à soi pour se laisser vivre ses émotions. La créativité engendre donc inévitablement de l'insécurité. C'est d'ailleurs notre besoin de sécurité qui vient bien souvent freiner nos mouvements de création, d'où parfois la nécessité de provoquer un déséquilibre, une déstabilisation ou un changement d'habitude pour faire naître autre chose. L'autocensure, la pression sociale et la crainte du jugement d'autrui peuvent également contribuer à inhiber nos élans créateurs. En recherchant constamment l'approbation d'autrui et en craignant l'opinion des autres, on peut facilement se censurer et ainsi taire des idées originales ou tuer dans l'œuf des projets stimulants. La disponibilité, l'abandon et le risque sont donc des concepts clés dans la créativité.

Adopter une attitude créative nécessite donc un certain courage et comporte un acte de foi, où l'on doit se faire confiance et faire confiance à la vie. Il faut arriver à croire que malgré nos imperfections et nos lacunes, nous pouvons miser sur notre intui-

tion, notre capacité d'adaptation et notre pouvoir d'agir pour dépasser avec succès le connu. Il s'agit d'arriver à se laisser guider sans trop chercher à savoir, à connaître et à contrôler la suite des événements. Créer suppose de mettre notre raison et notre capacité d'analyse de côté pour être sensible et ouvert à ce qui se présente. Pas question d'être bête mais plutôt de tendre vers une certaine forme d'illogisme où la spontanéité, la capacité d'émerveillement et l'intuition orientent nos actions. La confiance en la vie, quant à elle, repose sur la conviction que même si la vie est parfois dure et cruelle, elle nous offre des moments de grâce et de plaisir où il fait bon vivre et savourer l'instant présent. Grâce à cette confiance, il devient alors possible d'accepter l'aventure qu'est notre vie plutôt que d'y résister craintivement.

Notre perception des événements, et la façon dont nous les interprétons, influencent grandement nos états d'âme et nos comportements. Nous réévaluons constamment nos perceptions à la lumière des informations nouvelles que nous recevons. Ainsi, une même situation peut revêtir des significations très diverses et engendrer des réactions différentes. La créativité s'avère un précieux outil pour nous aider à transformer notre vision d'un événement nous permettant ainsi de considérer et de vivre les choses autrement. La créativité pourrait ainsi devenir le moteur de petites et grandes révolutions, permettant de transformer les obstacles et les difficultés que nous rencontrons en occasions de changement. Cette douce révolution qu'est la créativité nous permet donc de croire que l'on a toujours le pouvoir de modifier certaines choses et à tout le moins nous incite encore à rêver !



LE BONHEUR EST-IL POSSIBLE ?



Source : BEAUDIN, Anouk, psychologue. *Bulletin Vies à vies, Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, Volume 10, numéro 1, Août 1997. [En ligne] (http://www.scp.umontreal.ca/vies_a_vies/v10n1-1.html) (Page consultée le 20 février 2007).*

Vivre heureux est un choix concret. Un choix qui demande une attention quotidienne, car le bonheur se cultive. Nous sommes seul responsable de notre bonheur. Nous et personne d'autre. Ouf ! Voilà quelques énoncés qui portent à réflexion. En effet, les gens heureux (1) disent avoir choisi de l'être et en avoir pris la responsabilité. Ils en ont fait une priorité, le but de leur existence. Ce vers quoi tout leur être tend et aspire. Le bonheur dont il est question ici est un état d'être durable, une égalité d'âme et d'humeur, indépendamment des circonstances extérieures, favorables ou défavorables. Il ne s'agit pas de la satisfaction des désirs, qui elle, procure d'agréables plaisirs momentanés, ponctuels, puis nous laisse à nouveau avides et insatisfaits.

Avoir ou être

Vivre heureux aujourd'hui, peu importe ce qui nous arrive ! Cette idée nous apparaît improbable et peut même nous choquer tellement elle va à l'encontre de nos croyances. Il semble que nous ayons appris à être heureux à la condition de posséder ceci ou cela. C'est comme si nous disions à la personne que nous aimons ou à l'argent que nous avons : « Tu es mon bonheur et si tu ne m'appartiens pas, je refuse d'être heureux ». Ce faisant nous nous leurrons. «Être motivé par l'avoir, c'est prendre ses sources à l'extérieur de soi, donc devenir dépendant de choses, de personnes ou d'événements sur lesquels on a aucun contrôle.»(1) Nous nous engageons sur le chemin du bonheur lorsque, au lieu de partir en quête de satisfaction de nos désirs et tôt ou tard en perdre l'acquis, nous commençons à comprendre le sens de nos désirs, d'observer de quoi ils sont faits. Quelle est leur valeur réelle ? Ces désirs sont-ils des substituts pour d'autres besoins ? Ainsi ce que nous croyons être

un absolu, une nécessité, devient souvent une préférence dont notre bonheur ne dépend plus. Il n'est pas question de renoncer à tout avoir, mais plutôt de distinguer l'essentiel de l'accessoire et de développer la capacité d'établir une distance par rapport aux autres, aux choses et aux événements.

Qui sont les gens heureux ?

Les gens heureux d'hier et d'aujourd'hui, où qu'ils soient, possèdent certaines caractéristiques communes. Au début des années 80, l'auteur Robert Blondin a rencontré 2 000 personnes heureuses à travers le monde. Toutes partageaient certaines caractéristiques à divers degrés. Pour la plupart d'entre elles, la quête du bonheur constituait un cheminement qui donne du sens à l'existence, bien qu'il soit souvent parsemé d'obstacles. Ces caractéristiques ne sont pas des recettes, ni des solutions faciles, mais plutôt des repères, des outils que chacun doit adapter à sa propre vie.

Les gens heureux sont des gens disponibles aux changements, petits ou grands. Ils se remettent souvent en question, acceptent de modifier leur perspective intérieure. Ils sont curieux face au nouveau et ils ont, face aux nombreux changements extérieurs qui jalonnent une vie, une attitude ouverte mais également critique. Cette ouverture ne signifie pas approuver et adhérer systématiquement, mais plutôt observer, constater et parfois accepter le changement, parfois le refuser et finalement, en d'autres occasions, accepter de ne pas pouvoir le refuser. Ainsi, l'équilibre est à trouver entre l'acceptation de ce qui est et la possibilité de le changer. Les familles et les gens en difficulté sont caractérisés par une rigidité, une fermeture aux changements. Les modes de pensée, les attitudes sont sclérosés. Ce manque d'espace et de liberté intérieure et extérieure étouffe toute possibilité d'éclosion de l'être et de l'individualité, autre caractéristique des gens heureux.

Qui suis-je ?

Cheminer vers la connaissance de soi, trouver son identité et se respecter dans ses différences ! Voilà un beau et grand projet. L'identité est avant tout une question de différences et tenter de réduire ces différences est une régression. Se connaître demande d'abord et avant tout une présence à soi-même. Cela n'a rien à voir avec le fait de se laisser absorber par sa personne du matin au soir. Il s'agit d'être attentif à tout ce qui se passe en nous et autour de nous à la manière d'un témoin. C'est-à-dire en évitant de juger ce dont nous prenons conscience. Petit à petit, il est possible de reconnaître l'ensemble des parties de notre individualité, celles que nous valorisons et les autres, plus sombres. Puis vient un travail d'intégration et d'acceptation. Cette démarche est très concrète et elle permet au fil du temps d'aiguiser notre perception et d'élargir notre connaissance de soi. Conscient de qui nous sommes, nous pouvons graduellement trouver notre place, nous sentir utile. Une place unique puisque personne d'autre n'est exactement comme nous, ni de tête, ni de cœur, ni de corps. Si nous manquons à cette quête, nous allons demander aux autres ce que nous n'avons pas nous-même, une identité, une place.





L'ouverture aux changements et la présence à soi-même permettent d'agir de manière consciente et délibérée, en restant proche de soi. Une action de cette nature nous amène à construire un quotidien, une vie qui nous ressemble davantage. En prenant conscience de tout ce qui nous caractérise et en acceptant d'en tenir compte, nous portons ce que nous sommes. Ce faisant, nous nous éloignons d'une position passive caractérisée par des réactions souvent conditionnées et défensives. Bien que l'action consciente soit nécessaire, paradoxalement, un détachement par rapport aux fruits de l'action est tout aussi important. Faire, sans trop s'en faire, car le bonheur ne réside pas, pour l'essentiel, dans les conditions extérieures.

Qui dit bonheur dit aussi capacité d'abandon, confiance, lâcher prise. Faire confiance aux autres, à soi, aux événements, à la vie; abandonner nos peurs. Que d'énergie investie vainement en scénarios désastreux qui ne se réalisent jamais. Quel bonheur quand nous arrivons à voir ce qui est là, ici et maintenant, sans se laisser conditionner par le passé ou quelque attente de l'avenir. Cela nous demande de faire un effort de chaque minute pour rester en contact avec l'instant présent, tel qu'il est, et d'éviter que nos pensées habituelles, machinales, nous entraînent dans la répétition inlassable des mêmes expériences. Le « ici et maintenant » n'exclut pas la nécessité de prévoir. Il s'agit de voir une réalité à l'avance et non d'en imaginer une à partir de nos peurs et de nos incertitudes.

Être à l'écoute de sa vie

Vivre ici et maintenant, c'est aussi réapprendre à aimer les plaisirs proches de soi, à profiter et à goûter pleinement les bonnes choses de la vie. Prendre le temps de vivre, de regarder, d'écouter.

Qu'avons-nous à toujours courir et à nous surcharger ? Le simple plaisir des sens est formidable.

Vivre heureux peut sembler simple pour certains et inaccessible pour d'autres. Nous avons tous un bagage dont le contenu peut être constitué de précieux outils pour le bonheur ou d'entraves à celui-ci et alors il faut faire le ménage et cela demande temps, patience et quelques fois accompagnement. Le contexte familial, économique et culturel dans lequel nous évoluons peut être facilitant, bien entendu, mais les contraintes et les difficultés peuvent parfois servir la quête du bonheur en ce sens qu'elles incitent souvent à se questionner, à entrer à l'intérieur de soi, à sortir des sentiers battus, à apprécier ce que l'on a...

Il importe de garder à l'esprit que le bonheur, la plupart du temps, n'est pas donné. Il demande à être cherché et cultivé. L'aspiration et la quête du bonheur portent en soi beaucoup de sens et se valent en elles-mêmes. Quels sont les moments de bonheur que vous avez connus ? De quoi étaient-ils faits ? Cela correspond-il à votre perception actuelle du bonheur ? Voilà autant de références, de balises, petites et grandes, pour votre propre démarche.

(1) BLONDIN, Robert. Le bonheur possible. Les gens heureux ont une histoire. Les conclusions d'une vaste enquête. Éditions de l'Homme, Montréal, 1983.

Références

DE MELLO, Anthony. Quand la conscience s'éveille. Éditions Bellarmin – Desclée de Brouwer, Montréal – Paris, 1994.

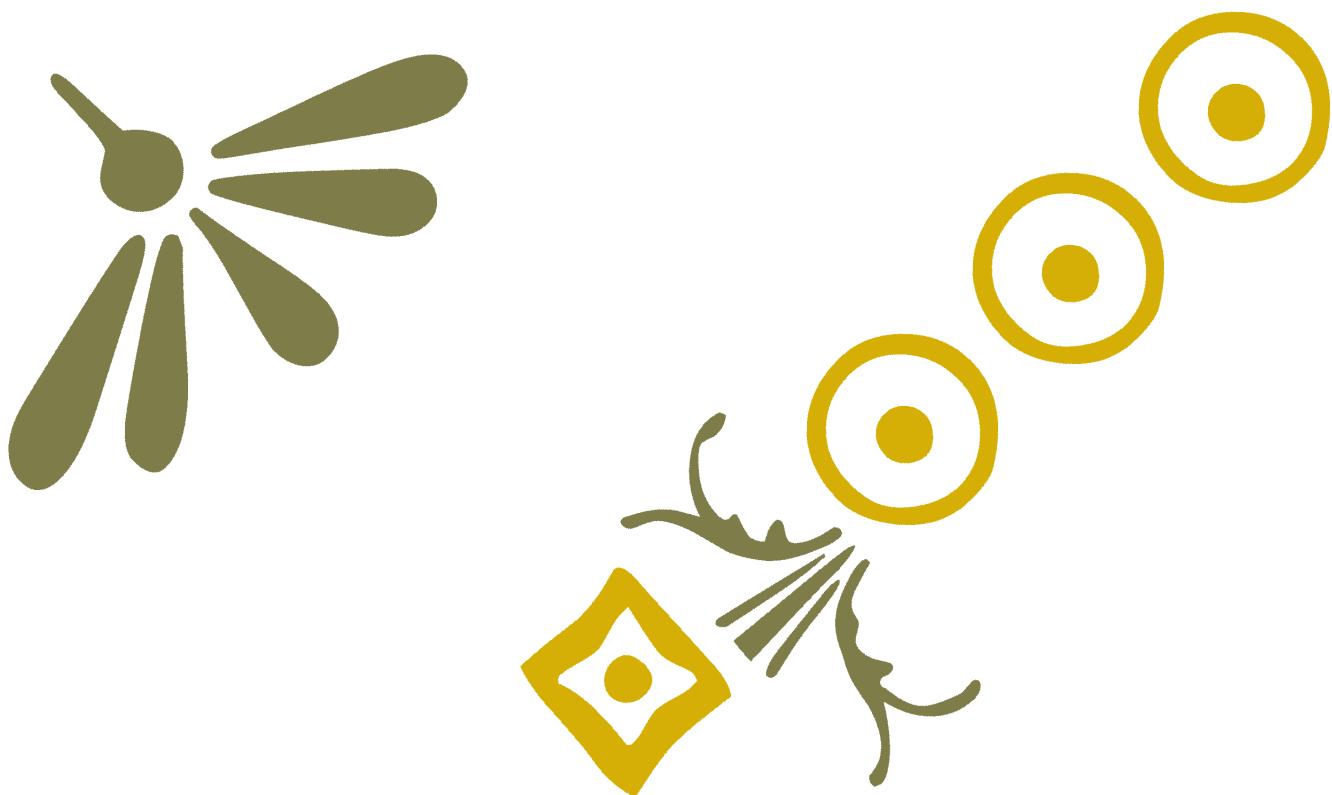


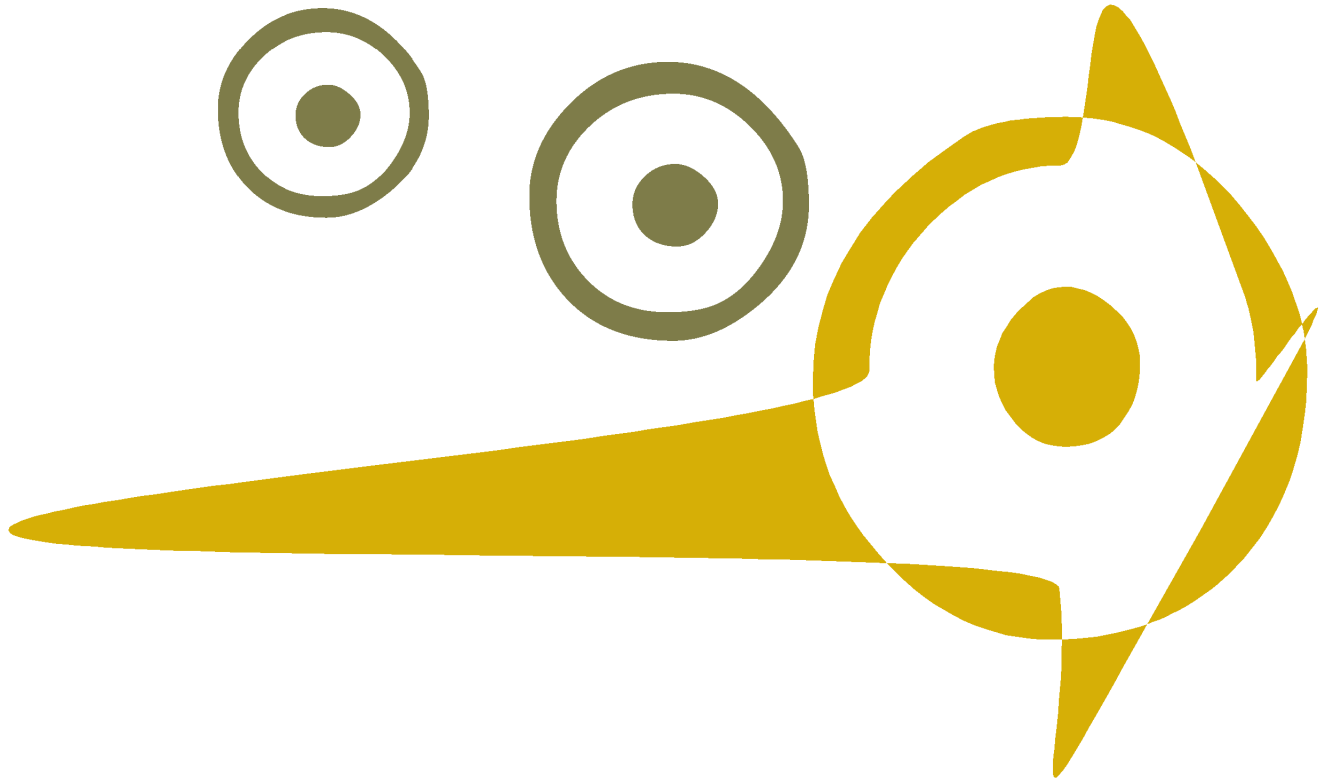
Croyances et certitudes

Source : SALOMÉ, Jacques. Tiré du site internet Nouvelles clés [En ligne]
<http://www.nouvellescles.com/Chroniques/Salome/Croyance.htm> (Page consultée le 22 novembre 2005)

Nous emmagasinons tout au long de notre existence une quantité fabuleuse de croyances, que nous transformons souvent en certitudes et parfois en vérités ! Ces croyances nous aident à affronter les dangers que nous prêtons à l'inconnu et à l'imprévisible, elles nous soutiennent face à l'irruption de l'irrationnel et, surtout, nous assurent, tant que nous les gardons, une assise pour gérer le présent tout en nous donnant le sentiment d'une cohérence dans la conduite de notre vie. Mais certaines de ces croyances nous limitent et peuvent se révéler contraignantes.

Dans les phases d'évolution liées à des changements personnels, la remise en cause de quelques-unes de ces croyances ne va pas se faire sans souffrance, insécurité et résistance. Les plus tenaces naissent dans l'enfance. Elles sont des relais, des médiateurs entre l'imaginaire et la réalité, pour nous permettre d'affronter les incertitudes de la vie et de celles que soulèvent nos propres doutes, et aussi apaiser nos contradictions, en particulier celles que fait surgir le décalage entre imaginaire et réalité.





Par la suite, elles peuvent se révéler de véritables carcans qui occultent les possibles de la créativité et freinent les engagements de la vie. Les croyances peuvent avoir pour origine des injonctions, des modèles de vie que nous recevons de notre entourage.

○ “ Pour se marier une fille n’a pas besoin de faire des études...”

○ “ Les hommes, de toute façon, ne pensent qu’à ça, quand ils t’ont eue, ils t’abandonnent sans se retourner ! ”

Elles peuvent aussi être générées par des auto-injonctions que nous envoyons pour apprivoiser une situation, un événement, pour baliser une démarche et servir de garde-fou lorsque survient l’irrationnel. Même si la croyance s’appuie souvent sur de l’irrationnel ou une survivance de la pensée magique, elle peut être argumentée de façon logique et rationnelle.

○ “ Si je suis dévoué, personne ne me voudra du mal ! ”

○ “ Si je travaille bien en classe, mes parents ne se disputeront plus...”

○ “ Ça ne sert à rien de parler, personne ne peut me comprendre ; la preuve, tout le monde est contre moi...”

Une meilleure conscientisation de nos croyances peut nous permettre de découvrir quelles énergies nous investissons à les respecter et combien elles structurent parfois des réponses erronées ou des conduites inappropriées à l’égard d’autrui. Si bien que ce que nous croyons être de la spontanéité n’est le plus souvent que la résultante de tous les conditionnements liés à des croyances ou à des convictions inscrites bien avant la rencontre ou l’échange...

Ainsi, beaucoup de nos engagements à l’égard de l’autre ne se font pas en fonction de ce qu’il est vraiment, mais en fonction de ce que nous imaginons devoir faire par rapport à des croyances inscrites bien avant la rencontre.

Un nettoyage ou l’actualisation de nos croyances et un meilleur ancrage vis-à-vis de nos ressentis et de nos expériences au présent peuvent nous faire retrouver une plus grande adéquation et même une plus grande authenticité par rapport aux situations et aux personnes.

Quant aux certitudes, nous découvrons assez vite qu’elles sont toutes relatives.

○ “ J’avais la certitude que mon mari était honnête jusqu’au jour de notre divorce, quand j’ai découvert qu’il avait mis tous les actes de propriété... à son nom ! ”

Il faut accepter de reconnaître qu’il n’y a au fond qu’une seule certitude, inexorable et incontournable, celle qu’un jour nous allons mourir. Je pourrais conclure que toutes les autres certitudes ne sont que des croyances auxquelles nous nous accrochons avec une ténacité parfois pathétique, en leur donnant valeur de vérité.

*Jacques Salomé est l’auteur de *Le courage d’être soi* aux éditions du Relié, 1999. Site : j-salome.com



VIE ASSOCIATIVE

Chers membres,

Dans les derniers mois, le conseil d'administration a mis en place un processus de sélection pour combler le poste de direction vacant depuis mars 2006 et c'est Madame Claire Bégin qui a été choisie. Mme Bégin agissait à titre de responsable intérimaire depuis ce temps et assumera donc désormais la direction de l'ACSM-CA.

Je me joins à l'ensemble du conseil d'administration pour lui assurer notre complète collaboration et lui souhaiter la meilleure des chances possibles dans son nouveau poste.

Je félicite chaleureusement Madame Bégin pour sa nouvelle nomination et je suis certain que l'évolution que connaîtra notre association ne sera que positive.

Le président du conseil d'administration,

Gilles Collin

LA SANTÉ MENTALE, C'EST UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

www.acsm-ca.qc.ca

Une visite s'impose !

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec la santé mentale et le bien-être psychologique.

DEVENEZ MEMBRE DE L'ASSOCIATION

- ✱ Vous n'êtes pas membre ?
- ✱ Pour un coût minime, joignez-vous à nous.
- ✱ Votre participation permettra à l'association de mieux réaliser sa mission.



MISSION

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin, président
Jacinthe Legros, trésorière
Nadine Gendreau, secrétaire
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.

RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, REPOGRAPHIE

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)

