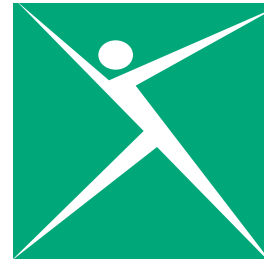


Être & Bien-Être



Volume 3, Numéro 1, Hiver 2007

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


 **POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE** 
en Chaudière-Appalaches

COMPRENDRE ET RÉSOUDRE LE STRESS	_____ 2
STRESS, ANXIÉTÉ ET PERCEPTIONS : MAÎTRISER LES PENSÉES TOXIQUES	_____ 4
L'évaluation des pensées qui provoquent des émotions négatives	_____ 4
Maîtrisez vos inquiétudes	_____ 5
Faites preuve d'indulgence envers vous-même	_____ 6

Comprendre et résoudre le stress

Source : THIBODEAU, Richard*, Consultant en développement des ressources humaine. Tiré du site Internet [En ligne] <http://www.psychos-ressources.com/bibli/comprendre-stress.html> (Page consultée le 27 novembre 2007)

Notre monde traverse des changements de plus en plus rapides ayant pour effet une hausse du stress dans notre vie. Il est toutefois possible de contrôler et même d'éliminer le stress par un changement de notre perception des événements.

Le stress est une réaction de défense à une situation perçue comme négative, menaçante ou dangereuse. J'aimerais souligner le mot perçue, car c'est notre perception qui détermine si une situation est négative ou pas. Il y a des gens qui perçoivent les jugements des autres comme menaçants alors que pour d'autres ce n'est que de l'information. Le stress a un lien avec l'expérience. Il y a des gens qui sont à l'aise à marcher sur une poutre à cent pieds dans les airs car ils ont l'entraînement requis pour le faire, alors que pour une personne comme vous et moi, le stress associé à la peur de tomber serait énorme. Le niveau de stress que vous vivez est inversement proportionnel au niveau d'estime de soi. Autrement dit, plus une personne a une solide estime d'elle-même, moins le stress est présent dans sa vie.

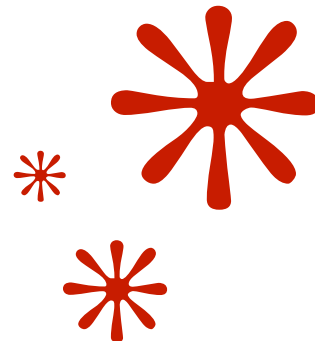


Le stress se manifeste lorsqu'une personne est divisée à l'intérieur d'elle-même entre un désir (besoin) et une peur. Par exemple, Jeannette a le désir de solutionner un problème personnel, mais sa peur de l'échec lui cause beaucoup de stress. Louise passe une entrevue pour un emploi, son désir de réussir est confronté à une peur de ne pas être à la hauteur, entraînant un stress considérable. Mélanie aimerait parler en public mais sa peur de ne pas réussir l'en empêche. Les gens qui ont beaucoup de stress ont souvent beaucoup de dualités internes.

Rappelons que le stress est un mécanisme de défense contre une situation perçue comme étant négative ou dangereuse pour la survie. Évidemment, certaines situations sont dangereuses. Marcher sur le bord d'un édifice de 20 étages, par exemple, ou encore se tenir au beau milieu d'une autoroute à l'heure de pointe. Le plus grand problème avec le stress est que notre organisme ne fait pas la différence entre une peur qui menace vraiment notre survie et une peur psychologique.

Pour le subconscient, une peur d'être frappé par une automobile ou une peur de demander une augmentation de salaire va mobiliser le système de défense du corps comme mécanisme de protection face à un danger imminent. Le corps devient sous tension, produit plus d'adrénaline, le coeur bat plus vite et amène plus d'oxygène aux muscles afin de se préparer à se battre ou à fuir, la concentration diminue et les sens deviennent plus en alerte, le système immunitaire entre en fonction en produisant un plus grand nombre de globules blancs, etc.

Étant donné que les mécanismes de réactions physiologiques du subconscient à une peur pour la survie du corps physique sont les mêmes que pour les peurs de nature émotionnelle, que se passe-t-il lorsque qu'une personne a de nombreuses peurs ?... Le corps reste en état d'alerte et de défense permanent. Cet état d'alerte permanent épuise le système immunitaire et produit divers symptômes tels que : la perte de concentration, une diminution de la mémoire, une perte d'intérêt et de motivation, pouvant aller jusqu'à la fatigue chronique, le burn out, ou la dépression.



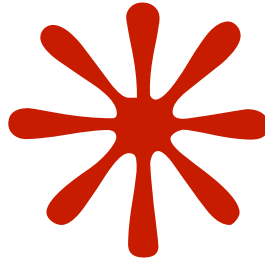
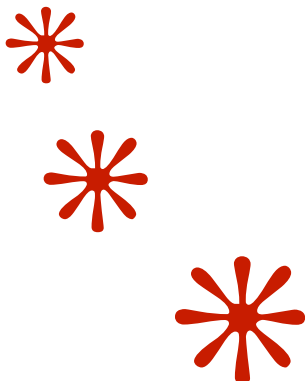
Il y a deux types de stress, le « stress positif » basé sur l'excitation, l'enthousiasme, le rire et la passion d'accomplir. Ce stress est relié à des émotions positives, c'est le stress des gens en bonne santé. Il y a aussi le stress négatif produit par nos peurs, nos inquiétudes, nos insécurités et nos dualités internes; c'est celui sur lequel le docteur Hans Seylie a fait ses recherches.



C'est notre perception d'une situation qui cause un stress, pas la situation elle-même. Vous percevez votre réalité au travers des filtres colorés de vos croyances. Les croyances affectent notre façon de réagir à diverses situations. Puisque chaque individu n'est pas élevé avec les mêmes croyances, une situation perçue comme négative et stressante par une personne sera perçue comme positive et stimulante par une autre. Si une situation vous cause un stress négatif, examinez les croyances qui produisent ce stress si vous voulez le remplacer par un stress positif. Lorsque le robinet coule et que le bouchon est dans l'évier ça ne sert pas à grand chose d'essuyer le plancher sans arrêt...



Il y a une différence majeure entre contrôler le stress et éliminer le stress. La médication, les produits naturels, une saine alimentation, la masothérapie et de bons exercices physiques vont permettre de garder le stress sous contrôle, cependant, s'il n'y a pas de changement dans les attitudes, habitudes et comportements, le stress risque d'être maintenu. D'autres approches de type mental tels que la méditation, la relaxation, la visualisation et la pensée positive vont aussi aider à garder le stress sous contrôle. Cependant, lorsque ces outils et techniques ne suffisent pas, un changement de croyances entraînant un changement dans les habitudes, attitudes, comportements et perceptions devient nécessaire.



Beaucoup de gens éliminent le stress de leur vie en le maintenant à l'état dormant. Comment ?... En renonçant à leurs rêves et désirs afin d'éviter les limitations internes associées à la réalisation de leur rêves et désirs. En agissant ainsi, un autre type de stress est créé : le stress de privation. Pensez-y ! Combien de choses aimeriez-vous faire et que vous ne faites pas à cause du stress relié à la peur de ne pas pouvoir réaliser ces choses ?... Plus une personne a de peurs, plus elle aura tendance à hésiter et plus le stress sera important dans sa vie.

Certains stress ne peuvent pas être évités : le stress relié aux changements rapides de votre environnement; le stress relié à des modifications de tâches au travail; le stress dû aux inquiétudes d'argent; le stress dû aux problèmes relationnels avec soi et les autres, etc.



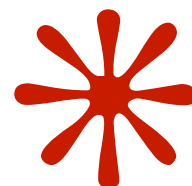
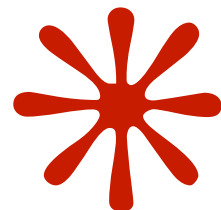
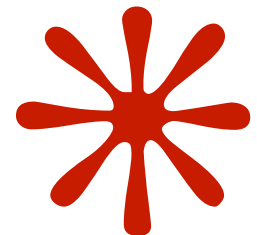
Il est nécessaire d'accepter le stress négatif si vous voulez vraiment le transformer en stress positif. Posez-vous la question suivante : de quoi ai-je besoin pour réduire ou éliminer ce stress ?... Un bon massage, une vacance, un séjour en forêt, une séance de relaxation ou de visualisation positive, identifier et changer les croyances qui produisent le stress négatif et le transformer en stress positif ? Quel que soit votre besoin, agissez et comblez-le maintenant. Si vous attendez que les circonstances soient favorables pour agir, ça ne se produira pas. C'est votre décision d'agir qui va rendre les circonstances favorables.

La plupart des stress sont de natures émotionnelles, apprenez à gérer vos émotions et vous améliorerez votre santé, votre personnalité et votre efficacité non seulement à être bien dans votre peau mais aussi à faire ce que vous voulez et à obtenir ce que vous voulez avec plus d'aisance. Devenez le jardinier de votre intérieur. La seule raison d'être du stress négatif, c'est de le transformer en stress positif de confiance, de joie de vivre, de bonheur et autres bons sentiments. N'y a-t-il pas en dessous de chaque peur un talent caché !

Apprenez à rire plus, à relaxer et à méditer; allez dans la nature, développez des attitudes de pensée positive; changez vos croyances et, plus que tout autre, faites ce qui vous procure du plaisir et ce qui vous rend heureux dans la vie.



* Richard Thibodeau est aussi conférencier, formateur et auteur de : « Votre vie... reflet de vos croyances » 4ième édition, Quebecor 2007 et « Au-delà des croyances » Édition Quebecor 2002.



Stress, anxiété et perceptions : maîtriser les pensées toxiques !

Source : DUBÉ, Dominique, psychologue et MIMEAULT, Véronique, psychologue. Tiré du site Internet [En ligne] <http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/1114>. (Page consultée le 26 novembre 2007)

Le niveau de stress ressenti est souvent relié à la manière dont vous interprétez les événements (ex.: suite à un résultat plus faible à un examen, vous pourriez vous dire « je vais échouer ma session, c'est certain »). Un discours intérieur composé d'inquiétudes, d'anticipations négatives ou de dévalorisations crée de l'anxiété et du stress. Ce type de pensées survient la plupart du temps de façon automatique à votre esprit, sans toujours tenir compte de tous les éléments de la situation. C'est pourquoi il est nécessaire de considérer vos perceptions dans le contrôle du stress et des émotions négatives en général.

L'évaluation des pensées qui provoquent des émotions négatives

Vous arrive-t-il de vous dire des choses que vous n'oserez pas dire à votre meilleur ami ou meilleure amie ?

Vos émotions recèlent une source importante d'information. Lorsque vous vivez des émotions négatives, arrêtez-vous un instant, prenez un papier et un crayon, puis répondez aux questions qui suivent par écrit.

- 1) Précisez votre malaise.
(Ex.: « Je me sens stressé, stressée ou déprimé, déprimée. »)
- 2) Identifiez ce que vous vous dites.
(Ex.: « Si je n'ai pas un A, je suis poche. »)
- 3) Analysez votre discours intérieur.
(Ex.: « Est-ce que ce que je me dis est exact ? » « S'agit-il d'une hypothèse ou d'une certitude ? » « Est-ce qu'il y a des expériences qui contredisent cette façon de penser ? »)
- 4) Apportez des nuances.
(Ex.: « Est-ce utile de me parler de cette façon ? » « Est-ce si grave ? » « Suis-je totalement responsable ? » « Que puis-je me dire de plus exact et de plus utile ? » « Comment une autre personne pourrait-elle voir ce qui m'arrive ? » « Quelles sont mes compétences dans cette situation ? »)

Certaines attitudes peuvent stimuler l'anxiété et la dépression de façon plus importante. En voici quelques exemples :

Le tout ou rien :

Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories : les bonnes et les mauvaises (pas de zones grises). Par conséquent, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.

Exemple : Tout ou rien, noir ou blanc, bon ou mauvais, perfection ou échec, jamais ou toujours.

La généralisation à outrance :

Un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs, vous tirez une règle générale à partir de cas particuliers.

Exemple : si une fois, toujours; si pas maintenant, jamais; si un élément négatif, tout est négatif; si inconfort, panique.

Le filtre :

Vous choisissez un aspect négatif et, tout en ignorant les autres aspects importants, vous vous attardez à un tel point à ce petit détail de la situation que toute votre vision de la réalité en est faussée. C'est comme une goutte d'encre qui vient teinter un plein contenant d'eau.

Exemple : vous préoccuper d'un commentaire négatif que votre partenaire vous fait, en ne tenant plus compte des commentaires positifs.





Le rejet du positif :

Pour toutes sortes de raisons, vous rejetez toutes vos expériences positives, en affirmant qu'elles ne comptent pas. De cette façon vous préservez votre image négative des choses, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours.

Exemple : ne pas croire un compliment, en vous disant que la personne « veut seulement être gentille ».

Les conclusions hâtives :

Vous sautez à une conclusion négative, sans vérification des faits ou même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation. Vous prévoyez le pire, tout en ayant déjà la conviction que votre prédiction sera confirmée.

Exemple : penser que l'autre « doit trouver que j'ai pas l'air intelligent », malgré le fait objectif que cette personne se comporte correctement.

L'exagération (la dramatisation) et la minimisation :

Des événements négatifs sont traités comme des catastrophes, plutôt que de manière plus relative. Vous amplifiez l'importance de certaines choses, et minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent insignifiantes.

Exemple : exagérer vos défauts ou le succès de quelqu'un d'autre, et minimiser vos qualités ou les imperfections de l'autre.

Les raisonnements émotifs :

Vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses, vous assumez que les réactions émotives reflètent la situation réelle.

Exemple : décider que parce que quelqu'un se sent désespéré, la situation est désespérée.

Les « je dois » et « je devrais » :

Vous essayez de vous motiver par des « je devrais » ou des « je ne devrais pas » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous battre

ou vous punir. Cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité.

Exemple : « il faut que j'aie la meilleure note ».

L'étiquetage :

Au lieu de vous référer à des actions spécifiques, vous vous apposez une étiquette négative globale, en utilisant des mots très colorés et chargés d'émotion.

Exemple : « je suis un loser ».

La personnalisation :

Vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux lorsqu'en fait, il a été provoqué par d'autres facteurs.

Exemple : « si je ne lui avait pas dit cela, l'accident ne serait pas arrivé ».



Maîtrisez vos inquiétudes

Est-ce difficile pour vous de tolérer les incertitudes ?
Avez-vous tendance à toujours envisager le pire ?

L'anxiété peut être générée par des inquiétudes, c'est-à-dire des pensées concernant des éventualités négatives (ex : vous inquiéter de ne pas trouver d'emploi à la fin de vos études, de ne pas être admis ou admise à un programme contingenté). Le point de départ des inquiétudes est l'incertitude qui se manifeste souvent par : « qu'est-ce qui arrivera si... », « tout d'un coup que... ». Plus la certitude d'être en danger est grande, plus vous serez anxieux ou anxieuse. Ces pensées renvoient également à l'incapacité de réagir si la « catastrophe » appréhendée survient.

Comme les inquiétudes sont des hypothèses sur ce qui pourrait arriver - et non des faits -, il importe de tenter de les évaluer afin de contrôler votre anxiété.





Prenez un papier et un crayon, notez vos différentes inquiétudes et tentez de répondre aux questions suivantes. Cet exercice vous permettra d'identifier la véracité de chaque inquiétude, d'évaluer la probabilité qu'elle se réalise et d'en évaluer les impacts réels.

- ✧ Qu'est-ce que je crains ?
Quels sont les faits qui alimentent cette inquiétude ?
Quels sont ceux qui ne la supportent pas ?
Quel est le pire qui puisse arriver ?
- ✧ Quelle est la probabilité que cela se réalise ?
- ✧ Si ce que je crains survient, quelles seront les conséquences pour moi, pour mon avenir ?
Dans quelle mesure ces conséquences seraient-elles tolérables ?
- ✧ Ai-je déjà vécu une situation semblable, ou d'autres l'ont-ils déjà vécue ?
Qu'est-il arrivé ?
- ✧ Comment pourrais-je envisager cette situation dans un an ? dans cinq ans ?

Les inquiétudes peuvent miner votre capacité de profiter du moment présent. Tentez de vous concentrer sur le processus et non uniquement sur le but que vous voulez atteindre. Parfois, une tendance à ne regarder que le but amène à vous sentir submergé, submergée devant l'ampleur du travail à réaliser (ex. : « je n'aurai pas assez de temps ! ») et génère des doutes (« est-ce que je vais y arriver ? »).

Orienter votre attention sur le processus et les étapes pour atteindre votre but éveille des questions plus stimulantes :

- ✧ Que dois-je faire maintenant pour augmenter mes chances de réussite ?
- ✧ Dois-je débiter par ceci ou cela ?
- ✧ Quelles ressources puis-je solliciter pour m'aider ?

Faites preuve d'indulgence envers vous-même

- ✧ Avez-vous tendance à entretenir des exigences élevées et rigides ?
- ✧ Vous comparez-vous beaucoup aux autres ?
- ✧ Est-ce que vos objectifs vous paralysent, davantage qu'ils ne vous stimulent ?
- ✧ Ressentez-vous souvent de l'insatisfaction, même lorsque vous réussissez bien ?
- ✧ Avez-vous de la difficulté à vous donner le droit de faire des erreurs ?

Il n'est pas possible de vous démarquer des autres de façon constante à l'université et, pour cette raison, il est souvent plus avantageux de se comparer... à soi.

Il n'y a rien de mal à l'ambition, mais des exigences trop élevées risquent de vous décourager et de vous paralyser davantage que de vous stimuler.

Certains facteurs sont hors de votre contrôle; ainsi, vous pourriez vraiment faire de votre mieux et être quand même insatisfait ou insatisfaite. Vous aurez alors tendance à penser que ce que vous avez fait n'était pas suffisant, à vous déprécier, tout en redoublant d'efforts, pour atteindre... la perfection ? Cette attitude est souvent caractéristique des étudiantes et étudiants perfectionnistes. Ceux-ci sont d'éternels insatisfaits qui maintiennent des doutes sur leurs capacités, malgré une multitude de faits qui démontrent leur valeur comme personnes ou futurs professionnels.

Pour assouplir un peu vos attentes et vos exigences :

- ✧ Trouvez-vous des objectifs qui dépendent le plus possible de vous. Se fixer des buts plus modestes permet souvent de les atteindre plus aisément ou même, de les dépasser (ce qui augmente la confiance en soi au lieu de la diminuer). La norme ne doit pas être fixée à l'extérieur de soi, mais à partir de soi;





- * Évaluez ce que vous imposez toutes ces exigences vous apporte et identifiez les inconvénients que cela vous cause (ex. : épuisement, perte du plaisir d'étudier);
- * Au delà d'un certain seuil, les efforts fournis vous nuisent plus qu'ils ne vous aident (ex. : arrêtez l'étude d'un examen bien préparé, plutôt que de vous rassurer en vérifiant sans cesse jusqu'à la dernière minute);
- * N'oubliez pas : pas d'essai, pas d'erreur et pas d'apprentissage;
- * Et puis, qu'arriverait-il si vous abaissiez un peu vos normes, vos critères ? En quoi est-ce si grave si quelqu'un est meilleur que vous dans un domaine ?

Conclusion

Le contrôle de l'anxiété et du stress passe par le contrôle de nos perceptions face à nous-mêmes et face aux événements. Agissez lorsque vos pensées et vos attitudes provoquent de l'anxiété et des émotions négatives : vous en sortirez gagnant, gagnante... et souvent plus calme !

Références

- Boucher, F., et A. Binette (1981), *Bien vivre le stress*, Boucherville, Éditions de Mortagne.
- Burns, D. (1985), *Être bien dans sa peau*, Saint-Lambert, Éditions Héritage.
- Carlson, R. (1998), *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau : simplifiez-vous la vie !*, Montréal, Stanké.
- Fortin, B. (2001), *La gestion du stress au travail*, Montréal, Les consultations pédagogiques Fortin.
- Ladouceur, R., A. Marchand et J.-M. Boisvert (dir.) (1999), *Les troubles anxieux : approche cognitive et comportementale*, Boucherville, G. Morin.
- Lelord, F. (2001), *Bien vivre avec son stress*, coll. « Contre la monnaie », Paris, Village mondial : Pearson Education.



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

www.acsm-ca.qc.ca
Une visite s'impose !

Un véritable lieu de référence qui donne accès à une vaste revue de littérature traitant de différents thèmes dont le dénominateur commun est l'amélioration de la qualité de vie. Ce site est 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

Votre participation permettra à l'association de mieux réaliser sa mission.

*POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE
en Chaudière-Appalaches*



VIE ASSOCIATIVE

Un nouveau membre au conseil d'administration

Le 10 décembre dernier, lors d'une réunion du conseil d'administration, l'ACSM-CA a accueilli un nouvel administrateur parmi l'équipe. Il s'agit de Monsieur Michel Girard.

Nous lui souhaitons la plus cordiale des bienvenues et le remercions de se joindre à nous !



Chers membres,

En cette période de réjouissances de partage, je me joins au conseil d'administration pour vous transmettre nos vœux les plus chaleureux.

Que ce Noël soit inspiré de paix, de joie et de partage.

Et que cette Nouvelle Année soit remplie de projets créatifs, de petits bonheurs quotidiens et d'heureuses découvertes.

Joyeux Noël et

Bonne Année

2008

Claire Bégin

Directrice



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).

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
Michel Girard

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

Télééc. : (418) 835-1850

Courriel : info@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 épique.

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, REPRODUCTION, GRAPHISME

Christiane Beaugard
Claire Bégin

