



# Être & Bien-Être

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

Bonjour,

Le mois de septembre rime avec rentrée pour plusieurs, pour l'Association la rentrée est la planification des activités, des partenariats, des collaborations. C'est aussi la poursuite du travail avec l'ACSM Division du Québec, pour une redéfinition du réseau dans toute la province.

Dans ce bulletin, vous pourrez voir les résultats de la campagne de sensibilisation ainsi que ceux du concours Mine et Carrousel et du Défi créatif de Beauce.



Dans les pages suivantes, des articles au sujet du stress causé par la rentrée scolaire des enfants et des jeunes. D'autres articles en lien avec la rentrée seront abordés lors de notre prochain bulletin.

Bonne lecture!

Guyline Gourgues, directrice et  
Agente de promotion/prévention

Être bien dans sa  
**tête** ça regarde tout le monde

|   |   |
|---|---|
| Rapport d'activité 2014-2015.....                     | 2 |
| Vos enfants se font-ils du CINÉ avec la rentrée?..... | 3 |
| Le CINÉ comment ne pas se faire tout un cinéma.....   | 5 |

## À la une

La fête des voisins au travail  
Automne 2015



Concours Mine et Carrousel pour  
les écoles primaires



Toute l'information et les outils au :  
[www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

# Rapport d'activités

## Campagne nationale de la santé mentale (CNSM) 2014-2015

NOTE : Dans le but d'alléger la lecture des résultats, nous avons regroupé certaines organisations comme suit : Réseau de la santé et des services sociaux : ASSS, CSSS, établissements régionaux, établissements privés conventionnés. Établissements d'enseignement : Commissions scolaires; écoles primaires, secondaires; formation collégiale, universitaire, professionnelle, aux adultes et à l'employabilité.

L'ACSM Chaudière-Appalaches fait parvenir une trousse promotionnelle (une affiche, un coffre à outils, une carte compliment et un mini dépliant au travail) à des organisations et individus de la région qui agissent à titre d'agents multiplicateurs du message sociétal livré par cette campagne de sensibilisation. Voici donc les actions initiées pour déployer cette campagne de sensibilisation en Chaudière-Appalaches :

**Envoi d'une trousse promotionnelle gratuite :  
63 451 par la poste et par courriel**

### Répartition par organisation

- 285 Réseaux de la santé et des services sociaux
- 8 086 Établissements d'enseignement
- 219 Organismes communautaires
- 60 Centres de la petite enfance
- 342 Entreprises
- 44 Psychologues
- 88 Bibliothèques
- 155 Municipalités
- 23 Tables de concertation
- 59 Médias
- 60 Individus et organismes membres
- 30 Autres organisations
- 9 000 Aînés
- 45 000 EmployéEs du Mouvement Desjardins

### Résumé du matériel promotionnel 2013 distribué et commandé pour la CNSM

- 1 063 Coffres à outils
- 747 Affiches
- 7 145 Cartes « Prendre une pause, ç'a du bon! »
- 1 535 Dépliants santé mentale au travail
- 563 Autocollants
- 445 Aimants

**Total d'unités d'outils promotionnels : 11 498**

## Concours Mine et Carrousel pour les écoles primaires « Ma pause préférée à l'école! »

Les 3 classes gagnantes sont :

- Les 4e et 5e années de l'école Gendreau, à Coaticook
- Le service de garde 3-4-5-6e année de l'école Ste-Catherine-de-Sienne, à Montréal
- Les classes de maternelles et de 5-6e années de l'école St-René-Goupil, à St-René (Bas-du-Fleuve)

Ils ont reçu des bannières où leurs mosaïques étaient imprimées.



## Défi Créatif

### «Prendre une pause, ç'a du bon!»

Organisé par partenaire en action donc l'ACSM-CA est un membre très actif.

Le défi s'adressait aux étudiants du Programme Passerelle de la polyvalente Veilleux à St-Joseph de Beauce. Chaque équipe a créé une œuvre artistique sous forme de graffiti.

- Résultats : 16 participants jeunes et 4 participants adultes accompagnateurs.
- Très bonne implication et participation des jeunes et des partenaires

De plus, le Défi Créatif s'est joint au Défi santé 5/30 Équilibre en sensibilisant les jeunes aux trois objectifs d'amélioration des saines habitudes de vie.



# Vos enfants se font-ils du CINÉ avec la rentrée ?

Ceux qui ont lu nos derniers bulletins savent qu'il n'y a pas de raison de se faire du CINÉ avec le stress et que le CINÉ est du CINÉ peu importe que vous soyez un travailleur de 45 ans ou un enfant de cinq ans qui se prépare à commencer l'école. Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas lu les derniers bulletins, laissez-nous vous expliquer.



Contrairement à la croyance populaire, **le stress n'est pas le résultat de la pression du temps ou d'une surcharge de travail**. Si c'était le cas, cela voudrait donc dire que les personnes âgées ainsi que les jeunes enfants (deux populations qui n'ont pas à faire face à des surcharges de travail ou à une importante pression du temps) ne seraient pas vulnérables aux effets du stress. Plus de 50 années de recherche scientifique sur le stress nous indiquent que cela est tout à fait faux. Les personnes âgées (55 ans et plus) et les enfants sont particulièrement vulnérables au stress, comparativement aux adultes. Pourquoi donc ? C'est très simple ! Parce que le cerveau de l'enfant est en développement et que le cerveau de la personne âgée vieillit. Comme vous le verrez, le cerveau est un joueur important lorsqu'on parle de stress.

## Qu'en est-il du CINÉ ?

### Ingrédients du stress

| Menace          | Sentiment  |
|-----------------|--|
| CONTRÔLE FAIBLE | Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.  |
| IMPRÉVISIBILITÉ | Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire |
| NOUVEAUTÉ       | Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.  |
| ÉGO MENACÉ      | Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.  |

Quelle est la place du CINÉ dans tout cela ? Une chose doit être claire ; les choses stressantes dans nos vies (c.-à-d., les agents stressants) ne nous rendent pas malades, mais la réponse du corps face à ces agents stressants peut définitivement le faire. Le corps répond aux agents stressants en libérant des hormones de stress, l'adrénaline et le cortisol. Plus spécifiquement, c'est lorsque notre cerveau perçoit un agent stressant qu'il débute une cascade d'évènements qui mènent à la libération des hormones de stress. Nous savons également que les hormones de stress se fraient un chemin jusqu'au cerveau en affectant des processus cognitifs comme l'apprentissage et la mémoire. Pour les enfants à l'école, cela peut représenter son lot de problèmes.

### À retenir

Une chose doit être claire, les choses stressantes dans nos vies (c.-à-d., les agents stressants) ne nous rendent pas malades, mais la réponse du corps face à ces agents stressants peut définitivement le faire.

La recherche scientifique sur le stress nous enseigne également que chez les humains, la seule chose qui déclenchera la cascade du stress (sauf dans le cas d'agents stressants majeurs comme un tremblement de terre) sont des situations face auxquelles nous avons peu de Contrôle, qui sont Imprévisibles, Nouvelles et qui menacent notre Égo (c.-à-d., notre personne, la façon que l'on a de se percevoir, notre estime personnelle), donc c'est du CINÉ. Cela est vrai pour tous les groupes d'âge, pour les hommes comme pour les femmes et pour tous les niveaux socioéconomiques (riche, pauvre ou quelque part dans le milieu). C'est pour cette raison que le stress est un phénomène si individuel, parce que ce qui est nouveau pour vous ne l'est pas nécessairement pour votre voisin.

### Le CINÉ de l'école

C'est donc dire que les enfants qui entrent à l'école feront probablement face au CINÉ. En effet, la rentrée scolaire représente le CINÉ dans tous ses aspects ! Pour les enfants qui entrent à l'école pour la première fois, cette situation est définitivement Nouvelle (une expérience totalement nouvelle) et Imprévisible (les enfants ne savent pas à quoi s'attendre), implique une menace à leur Égo (est-ce que je vais me faire des amis ?) et bien souvent ils ont l'impression d'avoir un faible sens de Contrôle sur la situation (ils n'ont pas le choix d'aller à l'école et n'ont pas leur mot à dire sur le déroulement des choses). Cela est également vrai pour les enfants qui changent d'école ou pour ceux qui font la transition du primaire vers le secondaire.

En ce qui a trait à cette transition, nous savons que les enfants perçoivent ce genre de situation comme étant stressante et peuvent même ressentir de l'anxiété. Ces perceptions se traduisent en des niveaux élevés d'hormones de stress. Les



résultats d'une étude réalisée sur le sujet expliqueront pourquoi le fait d'intervenir (par exemple, avec les enfants) peut aider à prévenir le développement à long terme de problèmes reliés au stress, tels les maladies cardio-vasculaires, la dépression et les troubles d'anxiété. Étant donné le nombre important d'études qui montrent que le stress peut mener à des problèmes de santé mentale et/ou physique, nous considérons qu'il est important de consacrer deux numéros du bulletin au sujet du stress associé à la rentrée scolaire ou à la transition scolaire.

## Décomposons ces articles!

Voici un petit guide contenant des trucs utiles pour savoir comment reconnaître le stress chez votre enfant, mais aussi comment l'adresser, dépendant de l'âge de vos jeunes. Dans le prochain bulletin, vous trouverez une liste de pointage qui vous permettra d'identifier la présence de stress aiguë chez votre enfant.

Ceci étant dit, je dois maintenant faire quelques mises au point. Premièrement, vous allez peut-être remarquer que certains des trucs se répètent. Cela n'est aucunement le résultat d'une mauvaise édition, mais est plutôt fait dans le but d'aider le lecteur à se souvenir des points importants. La répétition est d'ailleurs une des nombreuses stratégies qui facilitent la mémorisation. Nous utilisons la répétition à plusieurs reprises. Pensez simplement à ce que vous faites lorsque quelqu'un vous donne un numéro de téléphone à composer, vous le répétez sans cesse dans votre tête. Rappelez-vous du temps où vous étiez étudiant; la répétition faisait sans doute partie de votre routine d'étude. Le même principe s'applique ici. Deuxièmement, plusieurs d'entre vous lirez ce numéro **après** le premier jour d'école et certains croiront donc que ce vous lisez ne s'applique plus. Eh bien, ce n'est pas du tout le cas! Les trucs et les suggestions que nous vous donnons peuvent être utilisés toute l'année, et nous espérons que ce soit le cas!

Nous faisons référence aux **semaines** entourant le retour à l'école précisément parce que les agents stressants auxquels votre enfant fera face ne se manifesteront pas seulement la première journée d'école pour ensuite disparaître jusqu'au moment de la transition vers le secondaire. Les premiers mois d'école sont remplis de situations qui impliquent des éléments du CINÉ. Par exemple, il est peu probable que votre enfant devienne « meilleur ami » avec un autre jeune dès la première journée. Au primaire, les premières semaines sont importantes pour permettre aux



enfants de se connaître mutuellement et de se familiariser avec la vie scolaire. C'est pourquoi le CINÉ fera encore partie du portrait.

Deux mois après le début de l'année, votre enfant peut avoir à faire un exposé oral devant sa classe : nouveauté, menace à l'égo, sens de contrôle diminué... cela vous rappelle quelque chose? La même chose s'applique dans le cas de l'école secondaire.

Finalement, nous voudrions mentionner que la dernière chose que nous voulons est que les enfants développent une allergie au CINÉ! Nous ne pouvons pas éviter tous les agents stressants de la vie et nous ne devrions pas essayer de protéger nos enfants pour qu'ils ne fassent jamais face au stress. En fait, cela peut causer plus de mal que de bien puisque les enfants peuvent ainsi devenir à long terme très peu résistant au stress et donc, avoir bien de la difficulté à faire face à leur premier agent stressant majeur. Apprendre tôt comment reconnaître et s'adapter au stress est un outil essentiel dont les jeunes auront besoin pour devenir résilient face au stress.

Il s'agit certainement d'un des plus beaux cadeaux que nous pouvons offrir à nos enfants, mais nous vous le concédons, probablement un des plus difficiles. Les parents peuvent certainement guider leur enfant et servir de protection contre le stress, mais il faut être prudent et ne pas traverser la ligne qui existe entre une protection et un mur de brique que le stress ne peut aucunement pénétrer.

### À retenir

Nous ne pouvons pas éviter tous les agents stressants de la vie et nous ne devrions pas essayer de protéger nos enfants pour qu'ils ne fassent jamais face au stress.

Donc, nous vous invitons maintenant à apprécier votre lecture de ce numéro et nous espérons que nous vous serons utiles pour mieux guider vos enfants dans ces années, qu'en tant qu'adultes, nous nous remémorons bien souvent comme les meilleurs de notre vie. Nos enfants ne le voient peut-être pas toujours comme cela alors qu'ils sont plongés dedans, mais nous sommes convaincus que le fait de déjouer le CINÉ les aidera considérablement et vous donnera des opportunités d'apprécier ce temps précieux avec vos enfants.

### À retenir

Les agents stressants auxquels votre enfant fera face ne se manifesteront pas seulement la première journée d'école pour ensuite disparaître jusqu'au moment de la transition vers le secondaire. Les premiers mois d'école sont remplis de situations qui impliquent des éléments du CINÉ.

# Le CINÉ : Comment ne pas se faire tout un cinéma ?

## Le guide de survie pour les parents d'enfants à l'école

Vous vous faites du CINÉma? Voici quelques trucs généraux qui s'appliquent aux jeunes de tous les âges et plus spécifiquement aux parents. Comme nous l'avons mentionné précédemment, les parents peuvent servir de protection contre le stress pour leurs enfants. Mais! Mais! Mais attention! Avant de pouvoir agir ainsi, les parents doivent d'abord être en mesure de reconnaître et de gérer leur propre stress. Nous entendons souvent des phrases du genre, « mes enfants peuvent reconnaître lorsque je suis tendu » ou « les enfants peuvent ressentir les états émotionnels de leurs parents ». C'est tout à fait vrai. Dans le monde du stress, nous appelons ce phénomène les effets de débordement. En d'autres mots, le stress parental peut être perçu par les enfants et les affecter. Nous avons démontré que les enfants dont les mères avaient un résultat élevé sur un questionnaire mesurant le stress et les symptômes de dépression avaient des niveaux d'hormones de stress plus élevés que les enfants dont les mères avaient des résultats bas ou moyens sur ce même questionnaire. C'est donc dire que les enfants répondent physiologiquement aux états émotionnels de leurs parents. Reconnaître les sources du CINÉ et travailler à trouver des solutions aux situations stressantes constitue la première chose qu'un parent peut faire pour aider son enfant à s'adapter au CINÉ.

### Reconnaître l'enfant stressé

Maintenant que le stress parental est sous contrôle, que pouvons-nous faire pour aider nos enfants à naviguer au cours des premiers mois d'école? La première chose qu'un parent peut faire est de **reconnaître** que son enfant est stressé. La meilleure façon de le savoir est d'observer votre enfant. Il faut porter attention à des changements comportementaux graduels ou brusques. Si par exemple, vous avez un enfant exubérant toujours très joyeux qui soudainement devient de plus en plus calme et replié sur lui-même, il y a probablement un problème. La même logique s'applique pour l'enfant qui est normalement de nature calme et qui, soudainement, est plutôt turbulent. En fait, un comportement turbulent, peu importe la nature de votre enfant, est un signe qu'il ne faut pas négliger. Dans plusieurs cas, cela peut s'expliquer par des mobilisations d'énergie répétées qui surviennent à chaque fois qu'il y a une réponse de stress. Cette accumulation d'énergie doit sortir à un certain moment!

#### À retenir

... Les parents peuvent servir de protection contre le stress pour leurs enfants. Mais! Mais attention! Avant de pouvoir agir ainsi, les parents doivent d'abord être en mesure de reconnaître et de gérer leur propre stress.

Le stress a également tendance à avoir un impact sur les routines de sommeil. Si votre enfant prend beaucoup de temps à s'endormir, c'est peut-être parce qu'il rejoue dans sa tête sa

journée ou parce qu'il s'inquiète de ce qui va arriver demain (Papa et Maman! Est-ce que cela vous semble familier?). Des changements d'appétit ou des maux de ventre fréquents peuvent signaler de petits problèmes de digestion que l'on observe souvent chez des personnes stressées. Une émotivité prononcée est aussi un signe qu'il y a du stress dans l'air.

Par exemple, si une petite réprimande qui se traduit normalement par un visage triste résulte plutôt en une fontaine de larmes qui pourrait remplir un parc aquatique, il est très probable que les hormones de stress soient au rendez-vous. Ultimement, les parents restent les meilleurs juges

pour savoir lorsque leur enfant n'est pas comme d'habitude. Faites confiance à votre intuition et ensuite parlez à votre enfant. Comme vous le verrez, cette petite phrase reviendra souvent.



## S'occuper de l'enfant stressé

### Nouveauté

Le début de l'année scolaire n'est pas le meilleur moment pour que votre enfant s'implique dans de **nouvelles** activités parascolaires. Il en a déjà plein les bras avec la nouveauté de l'environnement scolaire. S'il jouait déjà du violon ou faisait déjà partie de l'équipe de soccer (intérieur ou extérieur), il ne faut pas lui retirer ses activités qui lui servent probablement à évacuer ses sentiments, son stress et son énergie. N'oubliez pas que le résultat d'une réponse de stress est une mobilisation d'énergie. Donc, encouragez votre enfant à bouger. N'hésitez pas à courir avec lui lorsqu'il revient de l'école. Incitez-le à aller à la piscine ou au parc. Si le temps est pluvieux, montez le volume de la radio et dansez! Cela aidera votre enfant à libérer l'énergie mobilisée.

### Imprévisibilité

Celle-ci est fort simple. Faites un retour en arrière et essayez de vous rappeler vos premières journées d'école. Que se passait-il, quelles étaient vos peurs, avez-vous aimé cela? Ouvrez le dialogue! Si vous avez un enfant plus âgé, demandez-lui de faire de même avec votre plus jeune.

### Menace à l'Égo

Le support social est l'une des armes les plus efficaces contre les effets du stress. Le fait d'être là pour votre enfant peut être une source de support social, mais ce dernier peut également se

traduire par la présence d'amis, de frères et sœurs, etc. Pourquoi ne pas créer un important réseau social avant que votre enfant ne débute l'école? Habituellement, les enfants qui vont dans les écoles publiques proviennent du même voisinage. Bien que cela puisse prendre du temps, de l'énergie et des ressources, pourquoi ne pas faire une activité « retour à l'école » dans votre cour? Demandez à votre enfant de vous aider à préparer et à distribuer des invitations pour une fête du voisinage du genre « apportez votre hamburger »? Il y a probablement quelques jeunes dans le coin qui débutent également l'école. Si les ressources financières représentent un problème, vous pouvez tout simplement faire une fête avec des jeux et de la limonade. Un paquet de feuilles de papier couleur (4 \$) pour les invitations et cinq boîtes de limonade (6 \$) feront parfaitement l'affaire! Vous pouvez aussi parler aux parents des enfants du voisinage ou de ceux qui fréquentent le camp d'été. Certains de ces jeunes débiteront fort probablement l'école. Rassemblez-les lors d'une activité de jeux. Vous pouvez même faire la fête au début du mois d'août. De cette façon, votre enfant se fera quelques amis avant la rentrée scolaire et ils auront le reste du mois pour apprendre à mieux se connaître.

L'école est déjà commencée? Votre enfant fréquente une école privée? Il est au secondaire? Ne vous inquiétez pas. Vous pouvez facilement inviter ses collègues de classe un samedi. Pour les jeunes qui débutent le secondaire, pourquoi ne pas transformer la petite fête en une soirée de films ou en une minidisco avec les meilleurs « hits » du lecteur mp3 de votre jeune? Il y a plusieurs permutations possibles que vous pouvez faire (par exemple, si votre jeune fréquente une école pour garçons seulement, vous pouvez faire un tournoi de jeux vidéos). Le but est d'aider votre jeune à diminuer la menace à son égo associée à la fameuse peur du « vais-je me faire des amis? ». Alors que nous discutons du sujet de la menace à l'égo; demandez à votre enfant ce sur quoi il croit qu'il pourrait se faire agacer. En partant de là, vous allez peut-être identifier ce qui chicote votre enfant et vous pourrez ainsi y travailler très tôt avant que le tout ne se transforme en un vrai problème qui poursuivra votre jeune pendant toute l'année.

Maintenant, retournons à la fête. En débutant l'école avec un réseau social établi ou en lui fournissant les moyens d'en créer un une fois l'école commencée, vous



permettez ainsi à votre enfant de trouver une bonne protection contre le stress. Un mot de mise en garde, par contre. Parlez avec votre enfant de ce qui est « in » et demandez-lui de trouver lui-même des idées. Cela augmentera son sens de contrôle, mais vous vous assurerez aussi de ne pas faire une fête qui rendra votre jeune « mouton noir » avec des parents québécoises!

Finalement, au cours des premières semaines d'école et même avant le début, faites un effort supplémentaire pour récompenser les accomplissements de votre jeune. De cette façon, la possible menace à l'égo que la transition scolaire peut provoquer sera diminuée puisque votre jeune aura déjà gagné beaucoup de confiance.

### À retenir

N'oubliez pas que le résultat d'une réponse de stress est une mobilisation d'énergie. Donc, encouragez votre enfant à bouger. N'hésitez pas à courir avec lui lorsqu'il revient de l'école. Incitez-le à aller à la piscine ou au parc. Si le temps est pluvieux, montez le volume de la radio et dansez!

### Sens de contrôle

Qu'est-ce que je devrais porter? Cette question trotte souvent dans la tête de nos jeunes d'aujourd'hui. Bien que nous ayons abordé la menace à l'égo ci-haut, nous aimerions discuter ici du sens de contrôle de votre enfant. Précédemment, nous avons parlé des possibles effets des débordements négatifs. Comme chaque chose, il y a deux côtés à la médaille et donc, les effets de débordement ont également un côté positif. Votre enfant a peu ou pas de contrôle sur les événements qui entourent l'école. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a aucun moyen d'augmenter le sens de contrôle de votre jeune. En fait, les études sur le stress ont montré que le sens de contrôle n'a pas besoin d'être objectif pour diminuer le stress et qu'un sens de contrôle subjectif y arrivera aussi. Le simple fait d'avoir l'impression que nous avons le contrôle sur une situation aura l'effet désiré. Cependant, vous devez être rusé pour y arriver. Le but est d'augmenter son contrôle sur un ou plusieurs aspects de sa vie avec l'espoir que cette augmentation du sens de contrôle aura un effet de débordement sur le CINÉ du moment présent. Pourquoi ne pas débiter une tradition par rapport aux vêtements où le jeune décide de ce qu'il va porter, MAIS pour lesquels vous aurez tout de même un droit de veto par ensemble. Cela les aidera également à diminuer la menace à l'égo. Laissez les enfants plus jeunes choisir ce qu'ils veulent dans leur boîte à lunch (à l'intérieur de certaines limites, bien sûr) pour le premier mois d'école. Cela augmentera l'impression de contrôle qu'ils ont sur cette situation. En effet, le jeune ne pourra peut-être pas contrôler complètement la rentrée scolaire, mais le fait qu'il ait le contrôle sur certains aspects (dans ce cas-ci, sur ses lunchs) permettra au cerveau de produire moins d'hormones de stress. Pour les plus vieux, laissez-les décider des activités familiales des fins de semaine. S'il y a plus qu'un enfant, vous n'avez qu'à faire une rotation.

Bien qu'il existe plusieurs façons de diminuer le stress de votre enfant, il est tout de même très important de discuter des différents éléments du CINÉ qui les affectent. De cette façon, vous serez mieux placé pour identifier ce qui rend l'environnement scolaire stressant pour votre enfant. Chaque jeune (et adulte en passant) sera plus sensible à certains éléments du CINÉ qu'à d'autres. Donc, en posant des questions, vous serez mieux équipé pour identifier quels éléments du CINÉ vous devriez davantage déjouer.

### Le dernier, mais non le moindre

Le matériel scolaire! Pourquoi devons-nous toujours attendre à la dernière minute pour acheter tout le matériel scolaire? Non seulement nous devons faire la file, qui est souvent bien longue, mais nous devons également composer avec l'achalandage de la rentrée scolaire, le souper qu'on doit préparer, la gestion de son propre stress et le fait d'aider nos enfants avec leurs problèmes. Il s'agit là d'une grosse commande et ce, même pour les meilleurs parents sur terre. Si possible, tentez de faire un peu de magasinage de matériel scolaire tout au long de l'été. Dans ce cas-ci, nous devons considérer l'avantage d'économiser en profitant des rabais de la rentrée et le prix à payer pour obtenir ces rabais. Si on doit faire tout le magasinage à la dernière minute pour bénéficier de ces rabais, est-ce que ça vaut vraiment la peine ou est-ce qu'on ne devrait pas être moins dur avec soi-même? Prenez une journée ou deux avant la première semaine d'école pour cuisiner et cuisiner encore et congelez ces petits plats! Quatre soupers de repas maison congelés et un souper à votre restaurant familial préféré peuvent enlever beaucoup de pression! Faites concorder la soirée de sortie avec la journée où vous recevez la liste de tous les livres requis de la part des professeurs et profitez-en pour aller magasiner le tout. Déléguez et vous en serez gagnant! Impliquez toute la famille. Divisez la liste d'items et faites une course (sans courir bien sûr). Vous verrez qui peut rassembler

tous les items qui lui ont été assignés le plus rapidement. Pourquoi ne pas récompenser le gagnant en lui laissant le premier choix pour son sac à dos ou son étui à crayons? Vous pouvez laisser le choix du restaurant au perdant, par exemple. Le but est de rendre l'expérience agréable. Nous n'avons pas le choix de le faire, mais nous pouvons certainement changer la façon de le faire. Par exemple, racontez-vous des blagues alors que vous faites la file. Non seulement vous allez bien rire, ce qui est du même coup une bonne façon de libérer son stress, mais vous allez peut-être même faire rire les plus grincheux autour de vous.

Enfin, n'oubliez pas que le CINÉ peut se produire à n'importe quel moment dans l'année. Alors, ayez toujours les bons outils en mains pour éviter de vous faire tout un cinéma!

**À retenir**

Si possible, tentez de faire un peu de magasinage de matériel scolaire tout au long de l'été. Dans ce cas-ci, nous devons considérer l'avantage d'économiser en profitant des rabais de la rentrée et le prix à payer pour obtenir ces rabais.

Source : Centre d'études sur le stress humain (CESH)  
www.stresshumain.ca

Éditorial par Tania Elaine Schramek B.A., M.Sc.  
Traduction par Marie-France Marin B.A.  
MamouthMagazine, numéro 5 septembre 2008

Autorisation de publication octroyée à l'ACSM-CA

# CONTRIBUEZ

concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Repérer la catégorie appropriée et remplir le formulaire d'adhésion à la page suivante.

| Catégories de membres |   | Cotisation annuelle |
|-----------------------|---|---------------------|
| Membre individuel     | Toute personne intéressée à la santé mentale                      | 10 \$               |
| Membre partenaire     | Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif          | 30 \$               |
| Membre soutien        | Toute personne désireuse de soutenir notre mission                | 30 \$               |
| Membre institutionnel | Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale | 75 \$               |
| Membre corporatif     | Toute corporation désireuse de soutenir notre mission             | 125 \$              |

Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8

## ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil — Information — Références  
Campagne nationale de la santé mentale  
Formations — Ateliers — Kiosques  
Conférences — Causeries — Animations  
Site internet  
Publications — Bulletin associatif

### Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible!

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

#### Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale

Attitudes à adopter qui favorise une bonne santé mentale

#### Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital!

Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

**L'ACSM-CA** est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

**UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE** en Chaudière-Appalaches pour la promotion de la bonne santé mentale et la prévention de la détresse psychologique

## www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. 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 d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nicole Gagnon, présidente  
Mario St-Hilaire, trésorier  
Chantal Tremblay, secrétaire  
Gaétan Fortin-Plante, administrateur  
Lise Simard, administratrice

## PERSONNEL

Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion, prévention en santé mentale  
Nancy Gagnon, adjointe à la direction  
Jacques Fournier, responsable de la comptabilité

## ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., septembre 2015

## ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin 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.

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.

## GRAPHISME

Nancy Gagnon

## FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Ma cotisation (voir verso) : +  Je désire faire un don :  TOTAL :

Nom : \_\_\_\_\_

Organisation : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.  
(Don supérieur à 20 \$ seulement)