

Être & Bien-Être



Volume 1, Numéro 4, Été 2006

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



CRÉER SA RÉUSSITE ET VIVRE SA VIE _____ 2

QU'AVEZ-VOUS FAIT DE VOS RÊVES ? _____ 3

15 SECRETS POUR RÉUSSIR SA VIE _____ 4

LA VIE APRÈS L'ÉCHEC _____ 6

CRÉER SA RÉUSSITE ET VIVRE SA VIE

Source : BOUGUYON, Yannick*. *Vie & Santé*, septembre-octobre 2004.



« La reconnaissance est le fondement de la confiance. »

À vous de choisir les ingrédients de votre recette.

Qu'est-ce que la réussite ?

Selon le Petit Robert, le succès est le fait, pour quelqu'un, d'obtenir ce qu'il a cherché, de parvenir à un résultat souhaité. Maintenant, comment fait-on pour savoir quand on en a amplement, notre système de croyances nous poussant à être « productif », à en faire toujours plus, à en avoir toujours plus ? Toujours désirer quelque chose, courir vers un but sans l'avoir vraiment défini, sans trop savoir pourquoi ou pour qui... **CONSTAT** : insatisfactions, frustrations, échecs répétés...

Plus vous saurez reconnaître vos « bons coups », plus vous aurez le sentiment d'avoir réussi. Par ailleurs, en plaçant votre attention sur ce qui ne va pas ou sur ce qui vous manque, vous finissez par souffrir d'anxiété et de malaises physiques. Ces messages constituent des incitatifs à trouver la cause et à changer votre manière d'envisager les choses.

Recommencez à rêver ! Pas de petits rêves faciles, mais des rêves ambitieux, excitants et stimulants, comme ceux que vous caressiez lorsque vous étiez enfant.

Achever

La réussite se définit aussi comme la capacité de mener à terme ce que vous entreprenez ou ce que vous planifiez. Reconnaissez que vous réussissez souvent ! Continuez à le faire en achevant ce que vous commencez.

Éliminer

L'une des raisons pour lesquelles les gens cessent de rêver est le manque d'énergie pour le faire... La réussite c'est aussi de savoir faire de la place. Identifiez et éliminez ce qui siphonne votre énergie. Retenez que faire disparaître une ancienne croyance, modifier une méthode de travail, se détacher de fausses perceptions ou opter pour un mode de vie moins essoufflant sont autant de moyens d'avancer plus facilement vers l'autonomie et le mieux-être. Ainsi, voyez ce qui vous freine vers la réussite. Prenez le temps de rechercher la cause, de réfléchir à ce qui vous préoccupe et de l'exprimer. Se libérer par la fuite n'est pas la solution ! Tôt ou tard, les problèmes non réglés resurgissent. Récupérez l'énergie retenue pendant des années. Vous en avez besoin pour mener à terme un projet ou créer une réalité qui correspondra mieux à vos aspirations.

Co-créer

Nous sommes des créateurs. Dès que vous en acceptez la responsabilité, vous commencez à remodeler votre esprit, afin de co-créer

votre réalité. Pour obtenir ce que vous voulez, regardez en avant et arrêtez de blâmer les autres.

Ma définition de l'échec est tout bonnement d'être incapable de réaliser ce qui me rapproche de ma destinée, d'abandonner une habitude néfaste à mon mieux-être ou de mettre un terme aux situations qui me drainent, pour ne donner que quelques exemples significatifs. Trouver mille et une excuses ou des justifications pour perpétuer l'inaction n'a jamais conduit qui que ce soit au succès non plus.

La conception que vous avez de la réussite est ce qui devrait vous servir de moteur pour vous propulser.

Apprenez à accepter l'aide des autres, à être guidé, au besoin, si vous sentez qu'il vous manque des outils ou des compétences pour réussir. Ce pourrait être un pas décisif dans la bonne direction ! Retenez que chacun a ses forces et ses limites, mais, surtout, sa voie et tout ce qu'il lui faut pour se réaliser. N'enviez personne. Reconnaissez votre propre valeur.

Réalisez-vous vos rêves ou ceux de quelqu'un d'autre ?

Rechercher la reconnaissance est sain, mais se reconnaître soi-même, sans être dépendant du jugement des autres, est encore mieux. Si vous avez créé un système par lequel vous recherchez constamment l'approbation ou la reconnaissance des autres, vous leur donnez votre pouvoir. Vous permettez que leurs rêves soient plus importants que les vôtres. Si c'est votre cas, reprenez votre pouvoir entre vos mains. Demandez de l'aide, s'il le faut. Diriger sa propre vie et conserver son autonomie sont essentiels pour réussir.

Petit devoir à faire !

Trouvez votre propre définition du succès. Ensuite, choisissez comment vous voulez vivre chaque instant. Faites de nouveaux choix en fonction de questions élémentaires : Quels sont mes talents, mes forces ? Quelles sont mes véritables passions, mes rêves ? Et, parmi ceux-ci, lesquels me combleraient ? Comment puis-je faire de chaque jour une réussite et concrétiser ma vie comme je l'entends ?

Le rôle de votre coach est de vous déstabiliser, parfois, vous confronter sur des croyances limitatives et, ainsi, vous aider à vous remettre en question et à lâcher prise, surtout quand il s'agit non pas de vos exigences et de vos rêves, mais de ceux des autres.

Que le succès vous accompagne dans toutes vos démarches vers l'autonomie et le bien-être !

* Yannick Bouguyon est coach de vie, conférencière, mère de famille et auteure du guide *Je prends mon temps en main*, aux Éditions Publistar.



QU'AVEZ-VOUS FAIT DE VOS RÊVES ?



Source : PIUZE, Simone. *Capital Santé*, mai 2003.

Quels étaient vos rêves de jeunesse ? Les avez-vous réalisés ou laissés en friche ? Les rêves sont liés au désir d'exister. Y repenser, c'est écouter l'enfant qui reste toujours au plus profond de nous. Allez, plongez et ressortez vos rêves.

À 15 ans, vous rêviez de faire le tour du monde, d'écrire un livre, d'aller soigner les enfants en Afrique, de réaliser un film, de devenir une grande actrice ou une pianiste de concert... Puis la vie vous a peut-être entraînée ailleurs et, aujourd'hui, vous imaginez que ces rêves n'existent plus. Mais la plupart des rêves conservent leur vigueur ! Il suffit parfois de les ressortir, fût-ce sous une autre forme, pour qu'ils illuminent notre existence.

Nathalie, 38 ans, est cadre dans une boîte d'informatique. Sa vie est plutôt morne. Un soir, au cinéma, en voyant se dérouler sur l'écran l'histoire d'une grande écrivaine, elle se sent devenir toute triste. L'émotion persiste jusqu'à son retour à la maison. Elle s'endort en pensant : « Peut-être regrettes-tu de ne pas être devenue une écrivaine, comme tu le souhaitais petite fille... » Le lendemain, elle continue sa réflexion devant un confrère de bureau qui lui suggère de s'inscrire à un atelier d'écriture. Ce que Nathalie fait dans l'enthousiasme, et aussi avec une certaine peur devant ce rêve déterré. Voilà maintenant deux ans que Nathalie a renoué avec l'écriture. « Pas pour publier, dit-elle. Pour moi. Écrire me comble ! À 15 ans, j'aimais tellement écrire que j'en perdais la notion du

temps ! La même chose se produit encore aujourd'hui. »

Tout le monde rêve-t-il ? Et pourquoi faisons-nous d'aussi grands rêves ? « J'espère que tout le monde rêve ! s'exclame en riant la psychologue Christiane Beaudoin. Car n'avoir aucun rêve est un signe de détresse important, c'est manquer d'élan vers la vie. Quelqu'un qui ne va pas bien ne peut pas se projeter dans le futur. Rêver est lié au désir d'exister, de laisser sa marque, de se dépasser.

D'ailleurs, on rêve la plupart du temps de faire de grandes choses. Et cela commence très tôt, à un âge où, justement, on ne pense pas aux limites ! Il arrive ainsi que de tout petits enfants aient une idée très précise de ce qu'ils veulent réaliser. Puis ils se dirigent ailleurs et parfois, à l'âge adulte, ce rêve revient les hanter la nuit, lorsqu'ils dorment. Attention cependant : il peut arriver que ce rêve ne soit pas le leur, mais celui de leurs parents. Face à nos rêves, il est donc important de se poser la question : est-ce bien « mon » rêve que je veux réaliser, ou celui de mes parents ? Si le rêve est posé comme une contrainte, il devient lourd à porter, pour l'enfant et pour l'adulte qu'il deviendra. Parce qu'il s'aliène une partie de son être en allant contre son propre rêve, celui-ci peut en arriver à végéter et même à tomber malade, à force d'être en porte-à-faux avec lui-même.

Saviez-vous que les rêves que vous faites, la nuit, peuvent vous aider à retrouver vos désirs profonds, étouffés au fil des ans par

vos rêves ? Hélène, 32 ans, enseignante au secondaire, avait depuis des années un rêve récurrent : vêtue d'une robe longue, elle jouait sur une immense scène de théâtre un rôle du répertoire classique. Une foule l'écoutait attentivement, puis l'applaudissait à tout rompre à la fin de la représentation. Chaque fois, Hélène se réveillait le cœur battant. « Ce n'est qu'un rêve, se disait-elle : je ne suis pas comédienne... » Un jour, elle aperçoit une publicité : on offre des ateliers de théâtre dans son patelin. Elle s'inscrit tout de suite. Un moment très précis de son passé lui remonte alors à la gorge. Elle se souvient à quel point elle avait été triste, à 17 ans, de ne pouvoir entrer à l'école de théâtre. Son rêve d'être comédienne était pourtant si lumineux ! Mais en lui répétant : « Tu ne gagneras pas ta vie avec ça ! », sa mère l'avait finalement découragée de passer les auditions. Il y a maintenant trois ans qu'Hélène fait du théâtre amateur, tout en enseignant au secondaire. « J'ai enfin réalisé mon rêve de jeune fille ! », dit-elle.

« Hélène a écouté son désir, et le désir est peut-être la chose la plus méconnue de notre être », commente Christiane Beaudoin. Elle ajoute que la réflexion - en marchant dans la nature, par exemple - peut nous aider à retrouver, cachés au fond de nous, nos désirs les plus profonds. « Ne craignez pas les moments de solitude. Servez-vous-en », dit-elle. De son côté, Ira Progoff, psychiatre américain et auteur de *At a journal Workshop* (Éditions Dialogue House Library), précise qu'il est important de remonter régulièrement le cours de notre vie et d'examiner les décisions importantes qu'elle nous a fait prendre. « Vous avez



étudié dans telle école, embrassé telle carrière, accepté tel emploi, épousé telle personne, à une époque où vous n'aviez pas pris conscience du fait qu'il s'agissait d'un choix important, où vous ne saviez pas quelles options, même implicites, s'offraient véritablement à vous. Observez les choix rapides que vous avez faits au début de la vingtaine, empruntant telle voie plutôt qu'une autre. Il vous est maintenant possible d'explorer les possibilités que recèlent ces voies délaissées. » D'après Progoff, la réalisation de nos rêves est souvent plus fructueuse et a un sens plus profond si elle est tardive que si elle avait eu lieu à 20 ans. « Les rêves de jeunesse sont très importants, ajoute-t-il, puisqu'ils représentent la première expression tangible des potentialités de notre nature. » Pourquoi continuer de refouler ces potentialités ? N'est-il pas palpitant de penser que des germes bien cachés en vous peuvent encore éclore ? Il n'est jamais trop tard pour réaliser vos rêves. Jamais trop tard, non plus, pour en faire naître d'autres. Comme Annette, cette vieille dame qui rêve, à 70 ans, de faire le chemin de Compostelle !



15 SECRETS POUR RÉUSSIR SA VIE

Source : REGINSTER, Hélène. *Capital Santé*, octobre 1999.

La vie, c'est court. Et on a tout intérêt à ne pas passer à côté. Mais qu'est-ce que cela veut dire, au juste, réussir sa vie ? Chacun a sa réponse. Et il y a de la place pour tout le monde ! Qu'on soit créatif ou exécutant, mystique ou matérialiste, bohème ou méticuleusement organisé, l'essentiel est de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres. Mais encore ?...

Et vous, à la question : Êtes-vous satisfaite de votre vie ?, que répondriez-vous ? Si on ne peut pas recommencer sa vie, on peut tout au moins décider de rajuster le tir afin de la poursuivre autrement. Après tout, « seule la mort est irrémédiable », comme le remarque la psychologue Jacqueline Biélska, qui nous a guidé dans notre réflexion.

Voilà qui donne espoir ! Les 15 conseils qui suivent ne promettent pas un bonheur assuré, mais ils vous aideront à prendre le chemin de la réussite.

1. SUIVEZ VOS DÉSIRES

On vous voit très bien à la tête d'une grande entreprise ou en train de soigner les enfants malades au Nigeria ? Et vous, qu'en pensez-vous ? Oubliez pour un instant l'opinion et le regard des autres, et posez-vous franchement la question : De quoi ai-je vraiment envie ? Les grandes passions et les vocations qui se manifestent dès l'enfance ne sont pas si fréquentes. De plus, il est parfois difficile de s'avouer qu'on a des désirs tout simples : vivre dans une jolie maison de banlieue, s'occuper de ses enfants et cultiver son jardin, par exemple. Nommer ses désirs peut aussi être très déchirant. On peut s'effrayer de constater à



40 ans, alors qu'on est fonctionnaire, que la seule chose qu'on voudrait vraiment, c'est faire du théâtre !

Voici un petit exercice qui vous aidera à faire le point sur votre vie. Imaginez-vous à votre dernière heure. Vous regardez votre existence à vol d'oiseau. Si vous pouviez recommencer, qu'est-ce que vous changeriez ? Il est encore temps : ce n'était qu'une fantaisie ! « Le plus difficile, c'est d'assumer ses désirs et de se mobiliser pour les réaliser, remarque Jacqueline Biélska. Quand on a une idée précise des obstacles qu'il faudra franchir pour atteindre ses objectifs, les risques de se décourager sont moins grands. »

2. FAITES-VOUS CONFIANCE

Fiez-vous à votre jugement et à votre intuition. Ne sous-estimez pas vos capacités, mais sachez vous faire aider au besoin. Il n'y a pas de honte à demander conseil. « La confiance et l'estime de soi viennent de l'enfance, dit la psychologue. Elles sont le résultat du regard que les adultes, nos parents surtout, ont porté sur nous. Les gens qui n'ont pas obtenu ce regard bienveillant ont ensuite de la difficulté à se faire confiance. Ils doutent d'eux-mêmes et recherchent sans cesse l'approbation des autres. » Mais on peut rebâtir son estime de soi. Comment ? « Au jour le jour en osant, en faisant des gestes, en acceptant ses échecs et en se félicitant pour ses succès. C'est une question de temps et de volonté ! Quand on reste fidèle à soi-même, à ses valeurs et à ses convictions, la confiance en soi augmente. Il faut aussi accepter que les autres ne soient pas toujours d'accord avec soi, sans pour autant se remettre constamment en question. »

3. SACHEZ SAISIR LES OCCASIONS

Soyez attentif aux occasions qui s'offrent à vous. Tendez l'oreille. Restez à l'affût de toutes les possibilités qui vont dans le sens de ce que vous souhaitez. Un poste s'ouvre dans votre entreprise ? Ce n'est peut-être pas ce que vous rêvez, mais cet emploi vous rapproche peut-être de votre objectif. Pourquoi ne pas postuler ? Adoptez la stratégie du pas à pas. « Il y a des gens qui ont de grands idéaux, mais qui, finalement, ne font rien de leur vie car ils n'ont pas su accepter la somme de petits pas qui leur auraient permis d'atteindre lentement leur but », fait remarquer Jacqueline Biélska. Rome ne s'est pas créée en un jour, aucune réussite non plus !

4. ACCEPTEZ LES CONTRAINTES

La première de toutes les contraintes, c'est vous-même et vos possibilités. On peut rêver de devenir pilote d'avion, mais si on est myope, on n'a aucune chance d'y arriver ! Vous souhaitez devenir médecin ? Vous devrez faire sept années d'études et accepter de fastidieux tours de garde à l'hôpital. Au bureau, il faut composer avec le patron et les collègues. Dans sa vie personnelle, il faut concilier ses besoins personnels avec ceux de ses proches. Les contraintes sont inévitables quand on vit en société. Dites-vous qu'elles sont autant d'occasions de mettre à l'épreuve votre désir de réussir.

5. DONNEZ-VOUS LE DROIT À L'ERREUR

Essuyer un échec est frustrant. On s'en veut. On en veut aux autres, aux circonstances de la vie, au mauvais sort ! Mais l'erreur est humaine. Comme on dit, il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne se trompent pas. Vous avez fait de votre mieux et ça n'a pas marché ? Plutôt que de vous taper sur les doigts, analysez la situation, essayez de comprendre les raisons de cette erreur et voyez quelle leçon vous pouvez en tirer. C'est la meilleure tactique pour transformer un échec en succès. En vous accordant le droit à l'erreur, vous accepterez aussi plus facilement que les autres puissent parfois se tromper.

6. IDENTIFIEZ VOS ALLIÉS, ÉLOIGNEZ LES SABOTEURS

Vos vrais alliés sont ceux qui vous soutiennent dans vos efforts. Ils savent critiquer d'une manière constructive vos initiatives ou votre comportement, ils sont aussi capables de souligner vos forces et vos bons coups. Vos alliés vous conseillent et vous parlent avec franchise, sans jamais vous imposer leur point de vue. « Savoir s'entourer de personnes qui nous font du bien fait aussi partie d'une bonne hygiène mentale », dit Jacqueline Biélska. Éloignez les saboteurs, les éteignoirs, les rabat-joie, tous ceux qui vous tirent vers le bas plutôt que de vous encourager et de vous stimuler. Les saboteurs pompent littéralement votre enthousiasme et votre énergie. Méfiez-vous également des manipulateurs, qui arrivent toujours à vous faire agir dans leur seul intérêt, tout en vous convainquant qu'ils agissent dans le vôtre ! Un bon truc pour reconnaître saboteurs et manipulateurs ? Après un peu de temps passé en leur compagnie, vous vous sentez vidée, vous avez perdu votre enthousiasme.



7. DONNEZ-VOUS LE DROIT DE CHANGER

De brillants avocats quittent leur cabinet pour faire de la politique. Des cadres haut placés abandonnent leur position sociale pour élever des chèvres et fabriquer du fromage ! Ils se sont simplement accordé le droit de faire ce dont ils avaient vraiment le goût, parfois contre l'avis même de leur entourage. « On apprend souvent dès le plus jeune âge à se conformer à ce que les autres attendent de nous. On s'enferme dans une image, on joue un rôle, note Jacqueline Biélska. C'est l'éternel boute-en-train qui se fait un devoir de faire rire les autres même s'il n'en a pas envie, c'est la gentille fille toujours serviable et disponible, c'est celui qui met toute son énergie à sauver les autres. Ces rôles souvent nous écrasent et nous empêchent d'être vraiment nous-même. De tels choix relèvent moins de nos désirs profonds que de la volonté de plaire aux autres. Il faut parfois rompre avec un certain passé, une certaine manière d'être, pour découvrir sa véritable personnalité. »

8. SACHEZ COURIR DES RISQUES

Pierre Péladeau a vendu tout ce qu'il avait - et le piano de sa mère ! - pour fonder son premier journal. Il avait bien calculé ses chances de réussir. Quand on croit ce qu'on fait, quand on sait ce qu'on veut, on ose courir des risques en innovant et en prenant des décisions, même si elles déplaisent à certains. Mais attention : courir des risques ne veut pas dire jouer les héros ni foncer tête baissée dans n'importe quelle aventure. Seule la passion, une vraie passion qu'on est déterminé à vivre, est garante de réussite.

9. DÉDRAMATISEZ LES SITUATIONS

Rien de tel qu'un peu d'humour et un brin d'ironie pour se réconcilier avec la vie. Ne laissez pas les événements vous écraser !



Quand tout va mal, prenez une grande respiration et songez combien vous êtes petit dans l'immensité de l'univers. Rappelez-vous aussi que la situation pourrait sans doute être pire, puis que le temps arrange beaucoup de choses. Souvent, en effet, un événement angoissant tourne plutôt bien. Alors, regardez la situation en face, puis repartez ! Personne n'a jamais prétendu que réussir sa vie pouvait se faire sans souffrances ni difficultés. « La vie est aussi faite de grandes douleurs, de moments de révolte, puis d'acceptation », dit notre psychologue.

10. APPRENEZ À DIRE CE QUE VOUS PENSEZ

Parlez et agissez sans détour. Ne dites pas « oui » si vous pensez « non » ou « peut-être ». Parlez franchement et avec audace. Les femmes sont souvent moins directes que les hommes. Elles ont été habituées dès l'enfance à être plus effacées. En vous exprimant clairement et sans ambiguïté, vous donnerez l'heure juste à votre entourage. On aura confiance en votre parole, puis on appréciera votre intégrité et votre courage... car il en faut parfois pour dire ce qu'on pense.

11. OSEZ ET PRENEZ VOTRE PLACE

Faites valoir vos réalisations auprès des personnes influentes. Cultivez vos différences et n'hésitez pas à les montrer. C'est ce que vous avez d'unique qui vous rend intéressante. Faites la liste de tout ce qui vous distingue. Même un défaut peut, dans certains contextes, être une qualité. Votre exubérance au bureau dérange parfois ? Mais peut-être avez-vous l'imagination pour soumettre plein d'idées intéressantes, ou encore la poigne pour détenir davantage de responsabilités... Il y a bien des individus qui malgré un défaut d'élocution sont devenus annonceurs à la radio !

12. FAITES LES PREMIERS PAS

N'attendez pas que les choses se gâtent. Si un conflit survient au travail ou dans votre vie privée, tendez la main à l'adversaire,

prenez l'initiative de la réconciliation. Dans une dispute, il est rare que les torts ne soient pas partagés. Vous avez tout intérêt à remettre les pendules à l'heure et à vous expliquer calmement pour éviter les malentendus... et les tensions étouffantes.

13. AFFIRMEZ-VOUS

Ne vous laissez pas marcher sur les pieds. Sans écraser les autres, n'acceptez pas qu'on vous tasse. Soyez sûre de vous, de vos compétences et de votre intégrité, et sachez les défendre. Respectez les autres, mais sachez aussi vous faire respecter.

14. DONNEZ-VOUS DES MODÈLES

On a tous besoin de modèles. C'est ce qui nous inspire et nous aide à réaliser nos désirs et nos objectifs. « Mais pour être vraiment stimulants, nos modèles doivent avoir un côté humain, souligne Jacqueline Biélanska. Un modèle est quelqu'un qu'on admire pour ses forces et pour ses faiblesses. Si nos modèles sont sans défauts, ils nous écrasent. Ils ne servent alors qu'à nous maintenir dans un état d'infériorité et de dépendance. Combien de femmes se rendent malheureuses à force de vouloir imiter les top-modèles ! » La lecture de biographies peut aussi être très stimulante. On découvre que les plus hauts sommets ne s'atteignent pas sans efforts.

15. SACHEZ DEMANDER

Il faut avoir la simplicité de demander aide, conseil, écoute : on ne réussit pas sa vie tout seul ! Et pourquoi ne pas se choisir un mentor ? Dans la vie professionnelle, une personne qui travaille dans l'entreprise depuis plusieurs années peut nous guider par son soutien et son enseignement. Dans la vie personnelle, le meilleur mentor - un très bon ami, au besoin un psychologue... - est celui qui peut regarder notre situation avec un certain recul, puis nous parler en toute franchise. Et sans doute vous plairez-vous ensuite à rendre ce même service à d'autres personnes autour de vous. L'amitié et la confiance partagées sont souvent les meilleures alliées.



LA VIE APRÈS L'ÉCHEC

Source : DÉCARIE, Suzanne, *Capital Santé*, septembre 2001.

Échec amoureux, échec scolaire, promotion refusée, faillite, défaite ou revers... On peut perdre pied, mais on ne cesse pas de respirer et la terre n'arrête pas de tourner... Comment se remettre d'un échec ?

Certaines essuient l'échec avec élégance et désinvolture. On a tout de même droit à l'erreur, pensent-elles. Personne n'est parfait. Et dans la mesure où ça n'arrive pas trop souvent... D'autres le vivent comme une brûlure, une chute dans le vide, une descente aux enfers. Anéanties, elles ont mal. Elles se sentent petites. Une partie de leur vie ou de leurs rêves vient de s'effondrer. Leur image est ébranlée. Elles se demandent si elles s'en remettront jamais.

Qu'elles aient manqué leur coup, qu'elles soient passées à côté ou qu'elles se soient fait avoir, peu importe : elles se sont plantées. Plus l'espoir ou le rêve était grand, plus le séisme est profond.

Face à l'échec, qui survient quand on n'atteint pas le résultat souhaité, qu'on ne comble pas ses espoirs, qu'on ne réalise pas ses rêves, chacune réagit selon son tempérament et son histoire. On se terre ou on se défend. On tente d'expliquer l'échec en accusant les autres : il est incompétent, elle n'a rien compris, il ne m'a pas épaulée. Ou on s'accuse soi-même : je ne vauds rien, je ne suis bonne à rien, de toute façon j'ai toujours été une bonne à rien.

Et pourtant, il n'y a pas mille façons de recevoir l'échec. Selon la psychologue Sylvie Boucher, « il faut essayer d'en faire un moteur de changement », ce qui suppose d'avoir de l'espoir et l'énergie d'avancer. Autrement, l'échec risque de nous faire basculer dans l'impuissance, et ça, c'est mortel.

Plus vulnérable ?

Le repas n'est pas excellent, le travail pas impeccable, le résultat imparfait... Il suffit parfois d'un commentaire déplaisant pour qu'on remette sa vie en question et qu'on ait l'impression d'être une moins que rien. Certaines personnes, entre autres celles qui



se définissent par leur performance, celles qui ne font pas la distinction entre ce qu'elles font et ce qu'elles sont et celles qui ont une piètre estime d'elles-mêmes, seraient particulièrement sensibles à l'échec. « Plus l'estime de soi est fragile, plus il est difficile de vivre l'échec », constate la psychologue Louise Champagne-Trudel.

À l'inverse, les personnes qui ont confiance en elles et qui s'aiment seraient moins portées à se dévaloriser ou à se dénigrer à cause d'un échec. « Les personnes plus équilibrées sont plus souples, poursuit la psychologue. Elles sont plus à même d'analyser, de distinguer ce qui dépend d'elles-mêmes de ce qui relève de circonstances extérieures. Elles arrivent à faire la part des choses, à trouver les causes réelles de leur échec. Les plus vulnérables, elles, risquent d'être anéanties.

Nicole rêvait d'un poste. Elle s'y voyait. Test, première entrevue, deuxième entrevue... Elle s'approche du but quand elle est déclassée par une de ses... subalternes. Le choc est dur à encaisser. Elle se demande ce qui ne va pas, ce qu'elle a fait de pas correct, et déprime. « Ça a duré deux grosses journées », dit-elle. Puis elle a repris pied, convenant que sa collègue avait vraiment les qualités requises. Jamais elle n'a remis sa propre valeur en question. Elle connaît ses compétences. « Ce qui me troublait, c'est que ce n'était pas mon premier revers du genre. J'ai alors compris que si je passais bien en entrevue, il fallait que je surveille mes tests écrits : le stress me paralyse. »

Sylvie Boucher constate en effet que souvent l'échec est simplement une mauvaise façon de faire une chose précise. « Mais il est aussi lié à une attente négative, car on obtient toujours le résultat visé, qu'il soit ou non conscient. »

On échouerait parce qu'on a peur de réussir, parce qu'on ne veut pas vraiment... Difficile à croire quand on pense à tous ces gens brisés parce qu'on les a empêchés de mener la carrière de leurs rêves, parce qu'on n'a pas reconnu leur talent, ou simplement parce qu'on leur a fait comprendre qu'ils n'avaient pas les qualités qu'ils croyaient avoir. Qu'avaient-ils donc à apprendre de leur échec ? Bien des choses, semble-t-il.

Qu'est-ce que nous apprend un échec ?

Si on n'a pas réussi quelque chose qui nous laissait plutôt indifférente, on ne tirera pas de grandes leçons de cet échec. Mais si l'enjeu était plus important, on peut apprendre beaucoup. « D'abord et avant tout, on apprend à se connaître et à connaître ses forces et ses limites », dit Sylvie Boucher en insistant sur le fait que dès qu'on tire quelque chose d'un échec, dès qu'on lui donne un sens, on avance. On apprend aussi à connaître l'ampleur de ses rêves, la profondeur de ses convictions. Combien de gens ont poursuivi des carrières après s'être fait dire qu'ils n'avaient pas de talent pour le faire ? Piqués au vif, ils se sont acharnés pour prouver au monde entier qu'on s'était trompé sur leur compte.

Alors, on a un échec ? On s'interroge d'abord sur ce que ça change concrètement dans sa vie, sur la gravité de la situation, sur ce qu'on a fait pour en arriver là, sur le contexte et les circonstances dans lesquels cela s'est produit. Puis on va plus loin en se demandant si on ne se retrouve pas souvent dans cette position. Car certaines semblent refaire constamment les mêmes erreurs. Si, après cinq relations, on se rend compte qu'on se fait toujours larguer, on peut se demander pourquoi on choisit systématiquement des hommes qui nous laissent...

« On atteint tout le temps le résultat escompté, répète Sylvie Boucher. Autrement dit, on provoque toujours le résultat qu'on

obtient. Si on veut le changer, il faut modifier sa façon de fonctionner. »

Pour s'y mettre, il faut tout de même être consciente des différents facteurs en jeu. Or, il est possible qu'on vive des échecs à répétition justement parce qu'on n'a pas de prise sur certains de ces facteurs ceux qui logent bien au chaud dans notre inconscient. Mais on peut les découvrir en thérapie. « On ne peut changer qu'à partir du moment où les facteurs inconscients deviennent conscients », rappelle la psychologue.

Les échecs à répétition peuvent donc être un motif de consultation. Comme peuvent l'être les échecs dont on a du mal à se remettre. Si on ne se sort plus d'un échec, il faut en effet se demander pourquoi. Est-ce que ça repose sur ce que ses parents ont dit ? sur ce qu'un prof, un patron, une collègue ou une amie a dit ? sur cette autre fois où on a connu un échec ? Car il arrive qu'un échec vienne réveiller d'autres échecs enfouis. Aurait-on sous-estimé le poids des souffrances masquées ?

Mais avant de se poser toutes ces questions, on se permet d'abord de vivre sa peine.

Après l'échec, première étape

Peu importe l'échec, la première étape à vivre, c'est d'accepter d'avoir mal, d'être sonné, sans trop comprendre ce qui arrive. Accepter même, dans certains cas, d'avoir envie de se cacher... « Si on prend le temps de le digérer, l'échec peut devenir un outil de développement, affirme Louise Champagne-Trudel. Quand on prend ce temps, vient un moment où le voile se déchire, où ça s'éclaircit et où l'on est capable de tirer une leçon de ce qui vient de se passer. »

Selon la psychologue donc, il ne faut surtout pas nier sa souffrance et sa peine. Attention, toutefois. Si on a l'habitude de s'écrouler à la moindre contrariété, de se laisser abattre par le plus petit revers, il ne faut pas tarder à réagir : on doit arrêter la chute, stopper la machine avant de se faire engouffrer par la spirale du désespoir. Il faut également prendre un peu de recul et se dire que ce qui vient de se produire est une chose, mais qu'il y a bien d'autres choses dans sa vie. En modifiant ainsi son point de vue, on allège souvent la situation. Car l'échec est aussi question de perception. Ce qui semble épouvantable à l'un peut paraître anodin à l'autre.

Daniel a connu une période difficile. Il a perdu pied. Ses problèmes au travail se sont soldés par un retentissant échec financier. Alors qu'il réglait les détails de sa faillite avec le syndic, celui-ci lui a dit de ne pas s'en faire. « Dans sa culture (il est juif, je crois), on a droit à trois faillites, raconte Daniel. On considère que c'est ce que ça prend pour saisir les rouages et les nuances de la business... Ça m'a réconforté de me faire dire que j'avais droit à l'erreur et que je n'avais pas à avoir honte de ce qui m'arrivait, puisque ça devait me servir à apprendre. »

Il est vrai que, pour survivre à l'échec, il faut d'abord et avant tout croire qu'on a droit à l'erreur et accepter ses limites sans se déprécier. « Comme l'être humain a des limites, il lui arrive d'échouer; et ce n'est pas un drame, dit Sylvie Boucher en ajoutant qu'on doit défendre à qui ce soit, y compris à soi-même, de se dévaloriser. »

L'échec n'entache pas la sincérité de la tentative.
(Paul Auster)





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

Vie associative

Chers membres,

Au cours des derniers mois, un vent de changement majeur a soufflé sur l'ACSM-CA.

D'abord, en février, comme vous l'avez appris dans la dernière édition de ce bulletin, le départ de Mme Marie-Claire Jean qui a occupé le poste de directrice générale pendant 13 ans.

En juin, lors de l'assemblée générale annuelle, M. Gaston Gosselin a quitté les rangs pour vaquer à des projets personnels alors que M. René Therrien a généreusement offert ses services pour faire partie du conseil d'administration.

Je me joins aux membres du conseil d'administration pour exprimer à M. Gosselin toute notre gratitude pour sa grande disponibilité et le remercier chaleureusement pour son implication active pendant 6 ans au sein du conseil d'administration. Et pour souhaiter à M. Therrien la plus cordiale bienvenue dans l'équipe !

En avril, c'est avec plaisir que j'ai accepté la responsabilité par intérim de l'organisme. Au service de l'organisme depuis plus de sept ans, c'est avec autant, sinon plus d'intérêt que je reconnais l'importance de la promotion et la prévention en santé mentale.

Le changement apporte certes une restructuration, un temps d'adaptation mais se veut aussi une opportunité de réflexion et d'innovation sur laquelle se penchent déjà les membres du conseil d'administration.

Depuis 15 ans, plusieurs personnes se sont relayées pour porter la mission de l'organisme, pour étendre les actions de l'organisme en Chaudière-Appalaches. La mission demeure, et c'est aussi avec votre contribution et la participation de nombreux partenaires qu'elle se poursuit.

Je vous souhaite de passer un très bel été !

Claire Bégin
Responsable par intérim

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
René Therrien
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

Télex : (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 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

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)

