

# Être & Bien-Être

Volume 3, Numéro 2, Printemps 2008

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

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

LES OUTARDES (ET LES HUMAINS) _____	2
SE FAIRE MOINS DE SOUCIS POUR MIEUX-VIVRE _____	3
TEST: ÊTES-VOUS UNE PERSONNE STRESSÉE? _____	5
CULTIVEZ LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION _____	7

# Les outardes et les humains

Extrait de *Carnet de vie* [En ligne] [http://corsaire66.blogspot.com/2007/05/citations\\_l'harmonie.html](http://corsaire66.blogspot.com/2007/05/citations_l'harmonie.html) (Page consultée le 8 mai 2008)

Au printemps ou à l'automne quand vous verrez passer des voiliers d'oies sauvages ou d'outardes, elles seront en formation de V. Vous serez peut-être intéressés de savoir ce que la science a découvert sur les raisons de cette façon de se déplacer pour voler.

On a découvert qu'à chaque battement d'aile, ceci entraîne un courant d'air remontant pour l'oiseau placé directement derrière.

En volant en V, tout le voilier ajoute à peu près 71% de plus de distance que si chacune des oies volait toute seule.

*Les gens qui partagent une direction commune atteignent leurs buts plus rapidement et plus facilement parce qu'ils avancent en confiance les uns dans les autres.*

Lorsqu'une oie s'éloigne de la formation, elle ressent soudainement la résistance et la difficulté de voler toute seule; elle revient alors très vite en formation pour bénéficier des avantages du courant d'air.

*Si nous avions autant de bon sens, nous resterions près de ceux qui nous ressemblent et qui vont dans la même direction.*

Quand l'oie de tête se fatigue, elle fait la rotation avec une autre qui prend sa place.

*Dans une situation difficile, nous devrions être capables, nous aussi, de donner le guidon à quelqu'un d'autre.*

Les oies de derrière crient pour encourager celles qui sont à l'avant, pour qu'elles gardent leur vitesse.

*Nous aussi devons nous encourager mutuellement quand les moments nous semblent insupportables.*

Finalement, quand une oie est malade ou blessée et doit se poser, deux oies l'accompagnent toujours pour l'aider et la protéger. Elles restent ensemble jusqu'à ce que celle-ci puisse voler à nouveau ou bien qu'elle soit morte. Ensuite, elles repartent ensemble, rattrapent leur voilier ou bien en joignent un autre.

*Si nous avions autant de bon sens que les oies, nous serions solidaires les uns des autres de cette façon. L'accompagnement des coéquipiers est primordial et essentiel.*



# SE FAIRE MOINS DE SOUCIS POUR UN MIEUX-VIVRE

Source : DIONNE, Frédéric , psychologue, Clinique Médicale de Bernières, Lévis (QC).

Les soucis ou les inquiétudes font partie de la vie quotidienne. Il est humain de s'en faire à propos d'événements que l'on craint voir se produire. Les inquiétudes se définissent comme un ensemble de pensées, d'images et de doutes qui s'enchaînent et qui concernent des événements négatifs probables. Contrairement aux ruminations qui réfèrent à des situations passées, les soucis touchent toujours des situations futures éventuelles. Ces anticipations négatives engendrent un malaise physique et psychologique nommé **anxiété**. Cette émotion est accompagnée de différentes sensations comme une accélération du rythme cardiaque, le souffle coupé, une gêne thoracique, une difficulté à digérer, etc.

Dans notre dialogue intérieur, parfois inconsciemment, les inquiétudes revêtent souvent la forme suivante : « Si jamais ...alors ce serait intolérable ». Voici quelques exemples : « Si jamais je perdais papa, maman, ou Fido; si jamais il était arrivé quelque chose à Thomas; si jamais Michelle ne s'intéressait plus à moi, si jamais j'arrivais en retard, si jamais j'échouais, si jamais je ne suis pas à la hauteur....alors ce serait intolérable ». Les gens qui se font beaucoup de soucis sont ces scénaristes exceptionnels, ils sont passés maîtres dans l'art d'imaginer des **scénarios catastrophiques**.

Certaines personnes sont convaincues que s'inquiéter leur est utile. Y voyant des avantages, il devient ainsi plus difficile de mettre fin à l'habitude de s'en faire à propos des événements. Parmi les fausses croyances qui renforcent les gens à se faire du souci, certaines personnes croient que cela les aide à régler des problèmes, à empêcher qu'un malheur se produise, à se protéger d'émotions négatives ou à être mieux armées lorsqu'un problème surviendra. Or, il faut savoir que les inquiétudes sont bénéfiques que dans une certaine mesure et à une intensité convenable. La plupart du temps, elles nous empêchent de profiter pleinement de la vie.

Lorsque les inquiétudes reviennent sans cesse, qu'elles sont difficiles à contrôler et qu'elles créent une anxiété importante pouvant mener à la panique, elles peuvent engendrer une souffrance importante. À la longue, la personne soucieuse peut devenir

agitée, irritable, éprouver des tensions musculaires, faire de l'insomnie, avoir de la difficulté à se concentrer, se trouver constamment fatiguée et afficher des signes d'épuisement, voire de dépression.



Il existe une approche qui s'est avérée efficace dans la gestion des inquiétudes qui intervient sur la manière de penser et d'agir de la personne : l'approche cognitive et comportementale. Prenons un exemple concret pour illustrer quelques-uns de ses outils à partir d'une peur que l'on rencontre fréquemment dans la population, soit celle de contracter une maladie grave.

Certaines personnes s'inquiètent excessivement à propos d'être atteint d'une maladie grave, même si elles n'ont jamais eu de diagnostic de telles maladies dans leur vie, mais connaissent, par exemple, un proche aux prises avec cette maladie. Voici donc comment faire face au scénario catastrophique suivant : « Si jamais j'avais une grave maladie, alors ce serait bouleversant et tragique pour moi et mes proches ».

- 1. Identifier d'abord la situation** qui mène aux inquiétudes. La plupart du temps, étant sensible à nos moindres sensations physiques, les inquiétudes commencent par un symptôme physique qui paraît inhabituel, par exemple, un mal de gorge.
- 2. Noter le thème** ou le contenu de l'inquiétude. Par exemple : « Voilà, je suis en train de me faire du souci à propos d'avoir une maladie ». C'est important, car parfois nous éprouvons un malaise, mais sans prendre conscience de ce qui nous affecte intérieurement.
- 3. Évaluer**, sur une échelle mentale de 1 à 10, à quel point vous ressentez de l'anxiété face à cette inquiétude (10 étant un sentiment très élevé d'anxiété se rapprochant de la panique). Cela peut aider à voir que l'anxiété se situe sur un continuum et qu'elle peut être diminuée.



**4.** Si l'anxiété est trop élevée, prendre **4 grandes respirations** pour ramener l'anxiété à un niveau acceptable, autour de 3-4 sur 10. Bien respirer par le nez, puis expirer lentement tout l'air de vos poumons par la bouche.

**5.** **Accepter** la pensée et l'émotion avec bienveillance. Lorsque le souci ou l'anxiété apparaît, ne pas tenter absolument de contrôler l'anxiété ou de chasser l'inquiétude à tout prix. Cela ne fait habituellement qu'augmenter les émotions. Lorsque l'inquiétude surgit, accueillir la pensée et la regarder simplement passer dans sa tête, comme un film qui se déroule sous ses yeux, sans trop y accorder de l'importance. Se rappeler que l'anxiété et les inquiétudes sont des expériences normales.

**6.** Lorsque l'inquiétude réapparaît, se **poser ensuite la question** : Est-ce une inquiétude **utile** (ou saine), qui m'aide à résoudre un problème immédiat face à une situation, ou est-ce une inquiétude répétitive, malsaine ou disproportionnée, qui m'est alors **inutile** ?

**7.** **A** - Si en toute objectivité, vous évaluez qu'il est **utile** de s'en faire pour un problème réel, **procéder à la résolution de problème**. Faire d'abord l'inventaire par écrit de toutes les solutions possibles face à votre malaise. Faire ressortir ensuite les avantages et les inconvénients pour chaque option, et déterminer enfin une action à mettre en place pour régler sa situation. Par exemple, si vous êtes rationnellement convaincu que les symptômes peuvent être les signes d'une maladie, vous pouvez stratégiquement demander l'avis d'un proche, appeler info santé, prendre rendez-vous avec un médecin, faire une recherche d'information sur internet ou aller à l'urgence. Cependant, ici, il faut savoir bien évaluer l'objectivité de la situation, car de tels gestes de « réassurance », lorsque répétés trop souvent, peuvent renforcer les inquiétudes en cas de « fausse alarme ». Vous auriez alors constamment besoin de vous réassurer dans le futur face à cette même situation et n'apprendriez pas à tolérer l'incertitude. Ainsi, il est préférable de se donner parfois un délai d'attente de quelques heures et réévaluer plus tard s'il est toujours utile d'aller consulter pour le malaise physique. Souvent, vos

inquiétudes diminuent d'elles-mêmes et vous vous rendez compte, après coup, que vos peurs étaient disproportionnées.

**B** - Lorsque l'inquiétude est persistante et évaluée en toute objectivité comme étant **inutile** ou irrationnelle, se **parler fermement mais gentiment**, en se convaincant que cette inquiétude est inutile en ce moment, qu'elle ne reflète pas la vérité. Pour être certain de bien vous convaincre, on peut se parler à voix haute dans ces situations. Se répéter : « Tu t'en fais encore pour rien, c'est ta cassette qui repart et ça ne vaut pas la peine d'accorder de l'importance à cette pensée ». Et pourquoi pas chanter la chanson *Don't worry be happy* avec humour ? Cela dédramatiserait la situation.

**8.** Si après vous être parlé l'inquiétude demeure, **revenir à l'activité que vous faisiez** ou s'engager dans une nouvelle activité (lecture, télévision, relaxation, dormir, sport). Choisir une activité qui vous permet de faire le vide.

Si vous êtes constamment sous tension et suspectez un trouble anxieux, il importe de faire quelque chose. Différentes possibilités s'offrent à vous : essayer de transformer les situations anxiogènes, parler à des amis, aller à des rencontres de groupe, faire du sport, de la détente, etc. Vous pouvez aussi consulter votre médecin de famille ou un psychologue afin d'obtenir une évaluation et de l'aide.

Vous pouvez appliquer ces trucs à différentes situations. L'objectif de ce texte n'est pas de maîtriser toutes ces étapes. Si vous pouvez retenir simplement un ou deux outils, l'objectif sera atteint.

Aussi, on ne vise pas à réduire entièrement les soucis, on tente plutôt de mieux vivre avec ces derniers. À ce sujet, les recherches démontrent que lorsque l'on cherche à contrôler ou diminuer un état émotionnel, cela a comme effet d'augmenter la fréquence et la durée de ces états, car leur apparition prend une connotation négative.

En somme, pour être bien dans son esprit, abordons les soucis comme faisant partie de la vie, voire même comme des amis...

**Références :**  
APA (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4e éd.). Washington, D.C. : American Psychiatric Association.





# Êtes-vous une personne stressée ?



Source : LA PAN, Carole , journaliste, enseignante et auteure. Paru pour la première fois dans la revue Moi, Volume 2, No. 4.

Évitez-vous toutes les situations qui pourraient être sources de tension ? Faites le test ci-dessous et découvrez votre degré de stress. (Voir résultats à la page suivante)

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| <input type="checkbox"/> Êtes-vous assez facilement émotif(ve) lorsque vous vous heurtez à une quelconque difficulté ?                       | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous souvent l'impression que votre coeur bat souvent la chamade au cours de vos activités de tous les jours ? | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Éprouvez-vous une certaine difficulté à vous concentrer ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Êtes-vous enclin(e) à toutes sortes de petits accidents depuis un certain temps ?                                   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous arrive-t-il de trembler ou d'avoir des tics nerveux ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Êtes-vous facilement agacé(e) par les petits bruits qui vous entourent ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Lorsque vous riez, avez-vous un rire aigu et nerveux ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Trouvez-vous que vous avez tendance à être impulsif(ve) ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Ressentez-vous parfois un besoin urgent de pleurer ou de courir pour aller vous cacher ?                            | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous de la difficulté à contrôler vos émotions ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous arrive-t-il de ressentir une certaine confusion ou faiblesse; d'avoir l'impression que le monde est irréel ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous sentez-vous épuisé(e) au point de montrer peu d'enthousiasme devant la vie ?                                   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous peur de quelque chose, sans savoir exactement de quoi il s'agit ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Faites-vous toujours preuve de courage ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous sentez-vous intimidé(e) en présence de vos supérieurs ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Êtes-vous fréquemment ému(e) jusqu'aux larmes ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous toujours les nerfs en boule ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Votre digestion est-elle troublée par des nausées ou des vomissements ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Éprouvez-vous des douleurs tenaces dans le cou ou dans le bas du dos ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Souffrez-vous de migraines, d'ulcères ou d'hypertension ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Ressentez-vous un manque d'appétit, ou avez-vous, au contraire, des crises de boulimie ?                            | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Prenez-vous régulièrement des tranquillisants ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Votre consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments est-elle plus élevée que d'habitude ?                      | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous l'impression d'être toujours à bout de force ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Faites-vous des cauchemars ?  | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous réveillez-vous encore fatigué(e) ?   | Oui | Non |
| <input type="checkbox"/> Vous sentez-vous plus tourmenté(e) que satisfait(e) ?   | Oui | Non |





# CULTIVEZ LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION !



Source : DIONNE, Frédéric , psychologue, Clinique Médicale de Bernières, Lévis (QC).

Face à une difficulté personnelle, les gens de notre entourage et la psychologie populaire nous diront de « lâcher prise », de « prendre du temps pour soi », de « traverser la rivière quand nous y serons » ou de « vivre pleinement le moment présent ». Mais, on nous enseigne rarement un mode d'emploi pour cultiver ces maximes dans notre vie. Or, il existe une méthode pour entretenir concrètement ces qualités de l'âme à chaque jour. Cette méthode est la méditation en « pleine conscience » (*mindfulness* en anglais).

La pleine conscience est une des formes de méditation pratiquée dans la psychologie bouddhiste. Depuis toujours, ces exercices psychologiques ont pour but d'alléger la souffrance humaine, de parvenir à une meilleure gestion des émotions et perceptions de la réalité. Selon le pionnier nord-américain dans le domaine, Jon Kabat-Zinn (2005), la méditation en pleine conscience se

décrit comme une manière particulière de porter attention à son monde intérieur et extérieur. L'attention se trouve alors portée **intentionnellement** (volontairement sur quelque chose de précis comme un objet ou la respiration) sur le **moment présent** (en contact avec l'ici et le maintenant, avec une attention ouverte et spontanée sur chaque pensée, sensation, émotion) et **sans porter de jugement** (chaque expérience est acceptée avec bienveillance et compassion).

Cette notion de pleine conscience, présente dans toute forme de méditation (comme le yoga), s'enseigne au Québec dans divers groupes. Mais voilà qu'elle suscite un fort engouement dans le domaine de la psychothérapie. L'attrait pour cette forme de pratique provient particulièrement de l'approche cognitive et comportementale qui met l'emphase sur l'impact des pensées sur l'apparition et le maintien des états émotionnels.

Les résultats de recherches qui étudient les effets bénéfiques de la méditation en pleine conscience sur la santé psychologique sont, à ce jour, très encourageants. En effet, la méditation a démontré son efficacité dans la gestion du stress, dans le traitement des troubles anxieux (comme le trouble panique et le trouble d'anxiété généralisée) et d'abus de substances, dans la douleur chronique et la fibromyalgie, dans l'intervention avec des individus présentant un trouble de la personnalité limite, ainsi que dans la prévention des rechutes pour les individus ayant présenté plus de trois épisodes dépressifs majeurs (Lazar, 2005).

## Comment pratiquer cette méditation

D'abord, il importe de trouver un **endroit calme**. Bien que l'on puisse faire des méditations debout ou en marchant, le plus facile est de commencer soit **assis ou couché**. Si nous sommes assis, il faut prendre



## Êtes-vous une personne stressée ?

### Les résultats

Accordez-vous un point pour chacune des questions auxquelles vous répondez oui.

Si vous avez répondu «oui» à toutes les questions, cela signifie que votre degré de stress est particulièrement élevé: il serait impérieux d'y voir si vous voulez être en bonne santé. D'ailleurs, vous ressentez probablement déjà des malaises comme des maux de tête ou des raideurs à la nuque, signes d'une grande tension.

Si vous avez répondu «oui» à la moitié ou plus des questions, vous subissez certainement un stress excessif. Vous devriez vous débarrasser de cette énergie refoulée en repensant votre philosophie de vie et en prenant le temps de voir ce qui vous stresse et de voir comment changer la situation.

Si vous avez répondu «oui» à moins de la moitié des questions, bravo! Il est évident que vous avez trouvé une façon de gérer votre stress et de jouir pleinement de la vie.



une position digne, avec le dos droit et reflétant un état d'éveil. La paume des mains se trouve alors sur les cuisses. La méditation couchée se fait sur le dos, les mains le long du corps.

Quand vous êtes prêt, du mieux que vous pouvez, centrez votre attention sur quelque chose. Le mieux est de se centrer sur le rythme de sa **respiration**, en prenant conscience de son ventre qui se gonfle et se dégonfle, moment après moment, respiration après respiration. La respiration peut aussi amener un état de relaxation, car elle sollicite le diaphragme et régule l'oxygénation du corps. Ici, on travaille aussi sa capacité à se concentrer.

Lorsque vous êtes centré sur votre respiration, vous allez inévitablement être distrait, votre esprit va vagabonder et se mettre à penser à mille et une choses. Lorsque cela se produit, la consigne est de **remarquer que l'esprit a été distrait**. Aussi, prenez mentalement en note ce qui a amené l'esprit à vagabonder. Était-ce une émotion, une tension, une pensée ? Si la distraction était une pensée, il peut s'avérer utile de noter le contenu de la pensée (par exemple, en se disant « j'ai été distrait par ma rencontre d'hier avec le patron » ou bien « je pense à un examen qui me stresse »). Ici, on travaille l'attention, la pleine conscience de son expérience dans l'ici et maintenant.

Les distractions (pensées, sensations, émotions) sont naturelles et viennent et s'en vont. Malgré cela, au cours de ce processus, vous allez vous surprendre à vous critiquer pour vous être égaré de l'objet de concentration. Cela est normal. Lorsque cela se produit, **observez simplement l'autocritique** avec une conscience bienveillante (peut-être en vous disant, « ah, je suis en train de me juger »). Ici, on apprend à diminuer les jugements de valeur sur son expérience.

Après avoir observé cela, **ramenez ensuite votre attention à la conscience de la respiration**. Continuez ce même processus chaque fois que l'esprit vagabonde. Lorsque l'on se ramène constamment à la respiration, on met en pratique le lâcher prise, on apprend à ne pas s'attacher à nos pensées, à ne pas leur accorder une importance démesurée. En bref, la séquence est la suivante : respiration; apparition de la pensée constituant la distraction; autocritique pour la distraction; observation de l'autocritique; retour à la respiration. Respiration...

Il n'y a pas un minimum ou un maximum de temps requis pour pratiquer la méditation. On observe des effets bénéfiques à pratiquer la méditation de 10 à 20 minutes à tous les jours ou à faire de courts exercices plusieurs fois dans une même journée. On recommande davantage de s'exercer régulièrement plutôt que de faire de longues méditations. En fait, chacun adapte sa propre pratique à sa convenance, en fonction de sa personnalité et de son style de vie. Au début, il s'avère difficile de demeurer centré sur la respiration pour une longue période, mais après quelques semaines, il en est de plus en plus facile.

Les bienfaits de la méditation sont divers. Outre l'amélioration de la capacité d'attention et de concentration, elle est relaxante, elle aide à vivre pleinement au moment présent et à être plus conscient de nos pensées et de nos émotions. De plus, selon Zinn (2005), la méditation en pleine conscience nous aide à cultiver sept attitudes de base qui s'améliorent chaque jour, respiration par respiration : le lâcher prise, le non jugement, la confiance, la patience, la pratique du non-agir, l'acceptation et la générosité.

La pratique de la méditation n'est qu'un véhicule pour cultiver la pleine conscience dans son quotidien. La pleine conscience peut donc se faire partout et à tout moment, d'une manière informelle, et même devenir un véritable mode de vie. Il suffit alors d'être branché le plus souvent possible sur le moment présent, attentif à ce que l'on fait et exempt de jugements négatifs à notre endroit et à l'égard du monde. Cela peut se faire lors de la dégustation d'un bon gâteau au chocolat, sur la route en écoutant sa chanson favorite, lors d'une conversation absorbante ou dans la contemplation d'un joli paysage. Elle offre une philosophie de la vie, une manière d'aborder nos problèmes et notre souffrance. On peut la concevoir comme une pratique individuelle, mais en bout de ligne, à force de pratiquer la compassion envers soi-même, on développe une réelle compassion envers les autres, ce qui ne fait qu'améliorer notre monde et nos relations interpersonnelles.

#### Références:

Lazar, S.W. (2005). Mindfulness research. Dans K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds), *Mindfulness and psychotherapy* (pp 220-238). New-York : Guilford.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Édition J'ai lu.

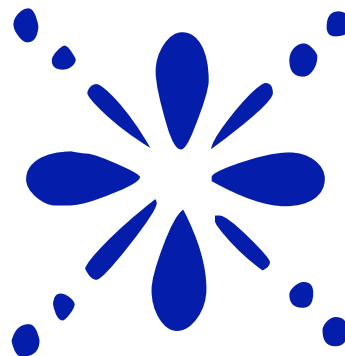
#### Lectures suggérées :

Bodian, S. (2005). *Zen ! La méditation pour les Nuls : Les bienfaits de la méditation au quotidien*. France : Édition First.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Édition J'ai lu.

#### Suggestion de CD:

*Méditations pour Meux Vivre guidées par Nicole Bordeleau* (2006). Studio YogaMonde Productions Inc.



# semaine ANTI STRESS

5 MAI  
11 2008

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale



Pour l'édition 2008 de la semaine antistress, le réseau québécois de l'ACSM souhaite mettre en évidence que le bien-être psychique de tout individu n'est pas qu'une responsabilité individuelle mais bien tributaire d'une implication collective pour diminuer les surcharges de stress dans la vie de chacun. Peu importe le milieu, le rôle, le statut des individus, il faut créer de nouvelles façons d'interagir pour diminuer le stress individuel et collectif.

C'est donc sous le slogan « **Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde** » que se déroule la campagne.

Visitez le site Internet :  
[www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Non seulement vous y trouverez le Coffre à outils 2008, mais aussi tous les autres outils promotionnels de cette semaine thématique.

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 110,  
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920  
Télec.: (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

## DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis, sur demande, 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

Diane Traversy  
Claire Bégin

## INFOGRAPHIE D'ORIGINE

Israel Hernandez Montiel, graphiste