



Être & Bien-Être

Volume 4, Numéro 3

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

Pour une meilleure santé mentale en Chaudière-Appalaches

Es-tu bien entouré ? Un réseau, ça se construit !

Vivre ensemble.....	2
Répondre à son besoin d'appartenance sociale	3
Aider mon enfant à se faire des amis	4
Activités et services	5
Vie associative	6

Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

VIVRE ENSEMBLE

Source : Par Jacques Salomé. Tiré de : http://www.j-salome.com/03-telechargement/editorial_2008-08-10.htm.

Il ne suffit pas pour vivre ensemble, d'appartenir à la même race, d'être citoyen d'un même pays, de vivre dans la même ville, village ou sur la même île. Il ne suffit pas pour vivre ensemble en bonne entente, d'être voisins, d'avoir quelques connaissances communes, de témoigner de sensibilités proches autour d'une action ou d'un centre d'intérêt commun, ni de se saluer lors de brèves rencontres au détour d'une corniche, chez l'épicier ou de boire un café sur la place du village.

Encore faut-il accepter d'aller au-delà de la rencontre ou d'une reconnaissance visuelle vers les possibles d'un échange, vers une communication susceptible de déboucher sur des partages et de créer ainsi des liens.

Des liens non pour s'attacher ou se mettre en dépendance, mais pour créer un tissu social, un humus relationnel qui favorisera la circulation des échanges. Ce qui veut dire non seulement pouvoir se parler, mais prendre le risque de se découvrir autour de quatre ancrages importants :

oser demander

oser donner

oser recevoir

oser refuser

Si communiquer veut dire mettre en commun, la question va être : mettre en commun quoi ?

Parler de soi ou parler sur les autres ?

Privilégier la communication directe ou entretenir la communication indirecte ?

S'exprimer sur ses rêves, ses désirs et sur ses projets ou décharger ses rancœurs, déposer ses ressentiments, développer des accusations et des reproches ?

Accueillir et amplifier ce qui vient de l'autre ou le contredire et le disqualifier ?

Adhérer ou rejeter ?

Communiquer ce sera aussi accepter de découvrir nos points de semblance et aussi nos points de différence et être ainsi confronté à nos zones de vulnérabilité, à notre seuil de tolérance.

C'est vrai qu'il peut y avoir, dans un environnement ou un lieu de vie donné, entre des proches ou des personnes plus éloignées, des manifestations de solidarité, de l'entraide, du soutien, des relations privilégiées, des engagements plus ou moins forts et durables.

C'est qu'il y a du plaisir à se retrouver, à se sentir en accord, en complicité avec certains.

C'est qu'il y a aussi des réserves et même des réticences, des positionnements marqués, des clans, qui se transforment parfois en coterie avec des oppositions larvées ou manifestes.

C'est que nous venons, les uns et les autres, d'horizons si divers, qu'il paraît difficile d'accorder tout le monde, de trouver des consensus qui semblent évidents aux uns et inacceptables à d'autres !

C'est que peuvent se côtoyer des modes et des niveaux de vie très différents. Que nous pouvons être environnés d'hommes et de femmes qui peuvent afficher des choix affectifs ou sexuels aux antipodes des nôtres.

C'est qu'il y a des égocentrismes un peu trop tapageurs et des allocentrismes un peu trop envahissants.

C'est qu'il y a des rumeurs et parfois des craintes qui surgissent sans prévenir et qui modifient notre regard, notre disponibilité ou infectent parfois nos relations. C'est vrai et plus que vrai parfois.

Et pourtant nous avons à continuer d'apprendre à vivre ensemble, que ce soit sur de courtes périodes ou à l'année, que ce soit avec ceux du bas ou ceux du haut, que ce soit avec nos voisins immédiats et ceux qui le sont moins, que ce soit avec ceux qui vivent à l'année et ceux qui ne font que passer quelques jours, car c'est bien nous qui avons choisi cette île.

Mais pour apprendre encore faut-il accepter de vivre ensemble. C'est l'espérance de beaucoup, la volonté de certains, la mienne en tout cas.

Jacques Salomé est l'auteur de :

Et si nous inventions notre vie (Ed du Relié)

Une vie à se dire (Ed Pocket)

Je croyais qu'il suffisait de t'aimer (Livre de Poche)



RÉPONDRE À SON BESOIN D'APPARTENANCE SOCIALE

Source : Par Sylvaine Pascual. Tiré du site : Ithaque - Coaching et développement personnel : <http://www.ithaquecoaching.com/article-27347147.html>

L'homme est un animal grégaire. Passée cette banalité dont la platitude est sans doute comparable à celle d'un lac salé, ce qui est essentiel, c'est que cet instinct primitif existe toujours, sous la forme d'un besoin à combler: le besoin d'appartenance ou d'intégration sociale.

Le besoin d'appartenance

Ainsi nous ne serions pas débarrassés de l'instinct troupeau? Pas vraiment.

A moins d'être Siméon le Stylite, l'Homme a besoin de faire partie intégrante de groupes sociaux (famille, club, association, mais aussi entreprise, commune, région, nation, religion etc.) avec lesquels il partage certaines caractéristiques (goûts, activités, idées, opinions, statut social etc.), ce qui est un moyen à la fois de se reconnaître et d'être reconnu, d'accepter et de se sentir accepté.

Donc d'exister, par l'intermédiaire du regard de l'autre qui nous identifie comme un pair.

Dans une société qui pousse à l'individualisme et brouille les repères par l'accélération des changements, certains peuvent avoir du mal à combler leur besoin d'intégration sociale et vivent davantage de solitude qu'ils ne le souhaiteraient. Comblé, ce besoin d'appartenance sociale participe à la satisfaction d'autres besoins: reconnaissance, amour et affection etc., ainsi qu'au renforcement de l'estime de soi.

Bref, soignons notre intégration sociale, et rappelons-nous que les besoins insuffisamment comblés sont à l'origine d'émotions négatives pénibles alors que les besoins comblés nous réconcilient avec nous-mêmes et génèrent bien-être et sentiment de satisfaction.

Auto-coaching : répondre à son besoin d'appartenance

Comment se manifeste votre besoin d'appartenance sociale ?

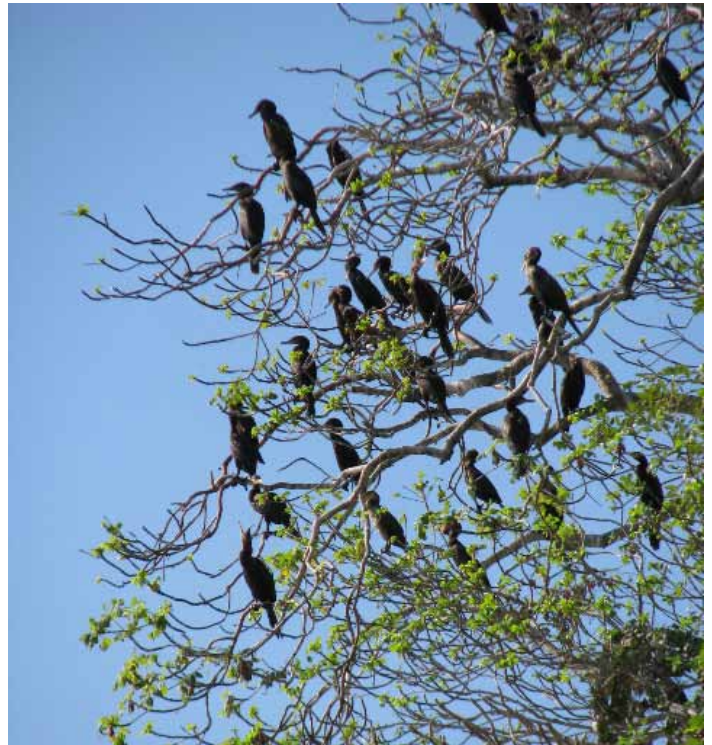
Quels sont les groupes dont vous faites partie ?

Dans quelle mesure votre besoin d'intégration sociale est-il satisfait ?

Quels sont les groupes dont vous aimeriez faire partie ?

Qu'est-ce qui vous en empêche ?

Que pouvez-vous mettre en place pour satisfaire pleinement votre besoin d'appartenance ?



Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Tout le monde a besoin d'un compagnon ou d'une compagne et d'amis. Pouvoir parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres nous donne un sentiment d'être complet et nous rend heureux. Les amis sont inconditionnellement « de notre côté » lors de situations malheureuses et servent de rempart à notre peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré, nous aide à faire face à bien des situations.

Sentir qu'on n'est pas seul, que d'autres sont là pour nous et qu'on est là pour d'autres est le remède au sentiment de solitude sociale auquel les individus doivent de plus en plus faire face.

Des études sérieuses ont démontré que l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse.

Selon Michael Fay, *ibid.* « Le sentiment d'appartenance se crée par le biais de soins, de coopération et de confiance. La réalité d'appartenir se traduit par l'équité, la justice sociale et économique, ainsi que le respect des cultures et des croyances spirituelles.»

Source : Extrait du Coffre à outil 2010, Semaine nationale de la santé mentale, ACSM-Division du Québec.

AIDER MON ENFANT À SE FAIRE DES AMIS

Source : Diane Boily, auteur et conférencière pour l'organisme Estime de soi. Tiré de : http://www.esteem-de-soi.com/parents_conseils-amis.

Chaque être humain se développe à partir des relations qu'il entretient avec les autres. C'est que dans sa nature profonde, l'homme est avant tout un être social. Ainsi, tout le monde a besoin d'un ami ou d'une personne proche pour arriver à cheminer intérieurement. Avoir l'occasion de parler, rire, chanter, philosopher et s'amuser avec d'autres, tout cela contribue à faire naître en nous-mêmes un sentiment de plénitude intérieure qui nous aide à nous sentir heureux. Les amis qui sont normalement inconditionnels à notre cause, même dans l'adversité, nous servent à maintes occasions de rempart face à notre peur de nous retrouver seuls.

Nous sentir aimés, appréciés et considérés par ceux qui nous entourent, tout cela nous aide aussi à affronter plus facilement les situations difficiles de la vie. Ce que les autres disent de nous, la façon dont ils nous regardent et nous écoutent, bref la façon dont ils nous considèrent, ce sont là, des facteurs importants qui nous permettent de mieux nous définir et nous donnent le goût d'améliorer certaines de nos attitudes.

Nous le remarquons déjà chez notre enfant, qui dès l'âge de deux ans, adore être en présence d'autres enfants de son âge et cela même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence, c'est tout.

Plus tard, à quatre ou cinq ans, nous sommes parfois étonnés d'entendre notre enfant réclamer à grands cris des amis. Même si comme parents, nous sommes bien volontaires à jouer avec notre enfant, même si nous sommes patients, disponibles et enjoués, cela ne lui suffit pas, car nous ne serons jamais en mesure de combler la joie merveilleuse qu'éprouve notre enfant lorsqu'il est en présence d'un ami de son âge. C'est que pour lui, se tirer les cheveux, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager sont des apprentissages sociaux essentiels à son bien-être intérieur et sa vie sociale future.

Arrivé à l'âge scolaire, le groupe d'amis du même sexe prend une toute autre importance. Les garçons prennent plaisir à faire des « affaires de garçons » et les filles, des « affaires de filles ». À travers ses interactions sociales, notre enfant ressent le besoin de s'affirmer, de se définir clairement face à l'autre et surtout, de sentir qu'il est aimé et accepté dans ce qu'il est. Cette recherche dans le regard de l'autre se fait en grande partie en se comparant et en pratiquant des rôles bien déterminés.

C'est d'ailleurs ce qui explique pourquoi, lorsque notre enfant éprouve des difficultés dans ses habiletés sociales, en ne sachant pas comment se faire ou garder ses amis, il finit par développer une image négative de lui-même sur le plan social et se déprécier.

- Mes propres habiletés sociales influencent-elles celles de mon enfant?
- Que puis-je faire comme parent pour aider mon enfant à se faire des amis?
- Mon enfant peut-il acquérir de bonnes habiletés sociales à partir de ses relations entre frère ou sœur?
- Les relations entre frère et sœur peuvent-elle nuire?
- Comment amener mon enfant à résoudre lui-même ses conflits?



La famille constitue le premier lieu où nous tissons des liens sociaux indispensables à notre survie. Le sentiment d'appartenance part de la maison pour s'étendre au quartier, à l'école, au travail et à la communauté. Il croît à travers les liens que nous développons avec nos camarades scolaires, nos professeurs, nos voisins, nos collègues, la serveuse du restaurant, le propriétaire du dépanneur, nos équipes sportives, nos groupes communautaires.

Activités et services :

- Information et référence
- Conférences, ateliers, causeries et kiosques
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- Favoriser le développement d'habiletés, de compétence et de stratégies qui permettent de faire face et de mieux s'adapter aux événements de la vie.
- Soutenir l'acquisition de facteurs de robustesse.



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.

L'ACSM Chaudière-Appalaches

5935, rue St-Georges, bureau 110
Lévis, Qc. G6V 4K8

Téléphone : 418-835-5920
Télécopieur : 418-835-1850

Courrier : info@acsm-ca.qc.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.

Repérez 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	5\$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	10\$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	25\$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	50\$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	100\$

VIE ASSOCIATIVE

Merci !

À Pierre Létourneau, conférencier et initiateur du projet «*Je nage pour la vie*» qui a su, à titre de porte-parole régional de la *Semaine nationale de la santé mentale 2010*, porter le message sociétal de cette campagne de sensibilisation.

Bienvenue !

En cours d'année, Mme Louissette Munroe s'est jointe au conseil d'administration. Merci de votre implication auprès l'association !

*Nous vous souhaitons de
passer un bel été !*

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin
Stéphane Gagnon
Michel Girard
Louissette Munroe

PERSONNEL

Claire Bégin, directrice
Guylaine Gourgues, agente de promotion et prévention en santé mentale

Hélène Bégin, adjointe administrative

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 épicène.

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.

FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

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.

Ma cotisation (voir verso) : +

Je désire faire un don :

TOTAL :

Nom : _____

Organisation : _____

Rue : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Courriel : _____

Commentaires : _____



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



Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.
(Don supérieur à 10 \$ seulement)