

Infoxiété

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

OCTOBRE –NOVEMBRE 2011



jeu.123boutchou.com

JOYEUSE HALLOWEEN

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 16 h 30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautrive@abacom.com

Visitez notre site internet

www.autre-rive.ca

Sommaire

Mot de la directrice	2
Halloween	2
Êtes-vous superstitieux	4
Parlons des peurs enfantines	5
La peur du noir	7
"J'ai peur du noir" comment l'expliquer...	7
Affronter ses peurs	7
Au revoir Éline	8

Mot de la directrice

Bonjour à tous et à toutes,

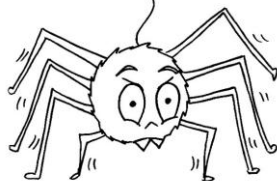
En cette période de l'Halloween, je me dois de vous faire un aveu. J'ai une peur irrationnelle des araignées... Peu à peu je me désensibilise, car j'habite à la campagne, et il n'est pas rare que je croise une de ces demoiselles à huit pattes. Bientôt, j'en croiserai dans les magasins, sur les pelouses, bref, partout où on décore pour cette fête automnale. Plein de belles expositions en perspective!

L'Halloween est une fête épeurante... Elle vient par le fait même raviver nos peurs et nos phobies. Qui d'entre vous n'a pas demandé une veilleuse à sa mère avant de se coucher, ou regarder sous son lit s'il se cachait un monstre? Qui n'a pas tenu la main de son amoureux en regardant un film d'épouvante? Qui n'a pas eu peur de sortir un vendredi 13 ou de prendre l'ascenseur jusqu'au 13e étage?

Les peurs peuvent être excitantes parfois. Elles nous donnent la chair de poule et font crier les foules...

Profitez bien de l'Halloween, côtoyez sorcières et chats noirs, fantômes et vampires et profitez-en pour mourir de rire! HA HA HA!

Lise Cloutier, directrice



N.B. Par souci de maximiser l'espace dans notre journal et ainsi mieux vous informer, nous avons décidé de ne plus y afficher les dates d'anniversaire de nos membres. Si certains d'entre vous ont des articles intéressants à nous soumettre, vous êtes toujours les bienvenus.

HALLOWEEN

Comment célébrer cette fête en multi âge dans le plaisir tout en évitant l'anxiété chez les tout-petits ?

L'Halloween est une fête de plus en plus célébrée au Québec. Nous n'avons qu'à regarder les décorations devant les maisons, les costumes et les accessoires vendus en magasin pour comprendre l'importance que le grand public accorde à cette fête. Une fête qui est animée bien avant le 31 octobre.

Dans vos services de garde, c'est également une fête bien attendue avec du plaisir assuré, et ce surtout pour les 3-4 ans. Ils aiment sortir de leurs routines, porter des déguisements, créer des ambiances nouvelles qui les enchantent. Présenter un repas avec comme menu une soupe aux sorcières, du jus à la citrouille et des biscuits en formes de fantômes, augmente le plaisir.

Mais qu'en est-il pour les 18 mois-2 ans ?

Le petit vit cette fête d'une tout autre façon. Il est encore bien loin de ce côté imaginaire qui lui procure plus de peur que de plaisir. Il a encore besoin de beaucoup de stabilité dans les routines pour accepter autant de changements que la fête peut engendrer. Son besoin de repère visuel pour se sécuriser ne peut que lui faire vivre de l'anxiété lors de cette journée. Si tout est transformé dans son environnement, il ne reconnaît plus son éducatrice dans son déguisement, les changements apportés au décor ne lui permettent plus de s'orienter dans son espace et si de plus le repas se prend dans un autre endroit avec un menu peu commun... Ces petits changements sont plus stressants qu'amusants pour notre tout-petit qui est en évolution. Bien sûr, cette fête est aussi une occasion de s'habituer à tous ces changements me direz-vous. En effet, mais tout est dans le « comment faire ». Voici donc des petits trucs pour vivre l'Halloween dans le plaisir.

Pour les plus grands, qui retirent du plaisir à avoir peur des sorcières, des fantômes et qui aiment inventer, pourquoi ne pas faire un coin « grand » avec du matériel correspondant à la fête (accessoires, déguisements, images sur les murs représentant la fête, livres sur le sujet, musique, citrouilles décorées par eux), etc.

Pour les plus petits, avoir également du matériel, mais qui est présenté graduellement et que l'éducatrice prend plaisir à manipuler avec le tout-petit; elle peut même se déguiser en présence des enfants. De cette façon, l'enfant est davantage capable de prévoir et de constater les transformations. Ce qui fait réagir le tout-petit est son incapacité d'anticiper les événements lorsqu'ils arrivent subitement. Les vêtements, les accessoires

que vous jouez à enlever et à remettre avec les tout-petits feront, bien sûr, partie de votre déguisement du 31 octobre.

Éviter les masques qui recouvrent votre visage, si le petit ne peut repérer aucune ressemblance avec son lien d'attachement (éducatrice) il sera davantage dans l'anxiété. De plus, les masques ne sont pas sécuritaires dans l'exercice de vos tâches. Si vous avez à mettre du maquillage dans votre visage, faites-le devant les enfants afin qu'ils voient les transformations et anticipent les changements. Vous pouvez en profiter pour organiser une parade de mode. Demander à tous les enfants d'apporter leur déguisement pour le défilé. De cette façon, il le met sur place, il se maquille et tous peuvent voir les transformations. Les costumes très élaborés ne sont pas à conseiller. Il peut être pertinent d'avoir un menu un peu spécial, mais le faire dans un endroit où le petit peut avoir des repères visuels, c'est-à-dire un endroit connu par l'enfant. La journée peut avoir une allure de fête, mais ne pas perdre de vue que les routines sont des repères dans le temps pour le petit. Fredonner des chansons sur le thème que vous allez chanter pour cette journée avec des bruits de fantômes et de sorcières. Si malgré tout, un petit éprouve des peurs lors de cette fête il va de soi que pour le respect de l'enfant, on n'insiste pas davantage. Car pour le petit, le simple fait d'observer les autres peut être déjà une source de plaisir. L'Halloween est une fête d'enfant qui amuse les adultes, il ne faut pas la transformer en fête d'adultes qui amuse les enfants....

D'où viennent ces traditions ?

Quelle est l'origine du mot Halloween ?

Il tire son origine d'une expression anglaise : « All Hallow's Eve » qui signifie la veille de la fête de tous les saints. Pourquoi fêter l'Halloween le 31 octobre? Si nous retournons dans l'histoire, la fête de l'Halloween est d'origine celtique. Chez les Celtes (qui vivaient là où se trouvent maintenant l'Angleterre et le nord de la France), le 31 octobre était la veille du nouvel an, le Samain, qui annonce aussi la fin des récoltes et de la saison du soleil. Ce jour-là, la légende veut que les fantômes des morts se mêlent aux vivants. Une des croyances associées à cette fête est de laisser de la nourriture aux portes des villages et de l'offrir aux fantômes afin d'apaiser leurs esprits.

Au fil des ans, cette tradition se transforma en une fête pour les enfants. Ceux-ci, déguisés en fantômes, allaient de porte en porte demandant des bonbons. En 1840, avec l'émigration des Irlandais aux États-Unis, la tradition traversa l'océan et c'est pourquoi aujourd'hui, le 31 octobre de chaque année, nos rues sont envahies d'enfants costumés.

Pourquoi mettre une citrouille à notre porte ?

Le symbole de la citrouille d'Halloween provient d'une légende irlandaise aussi vieille que la décoration du sapin de Noël: celle de Jack-O-Lantern. Cette légende raconte que Jack ne peut entrer au paradis, car il est avare et ivrogne. Jack ne peut pas non plus aller en enfer, car il s'est moqué du diable ! Il n'a d'autre choix que celui de se promener avec sa lanterne tout autour du monde, jusqu'au jour du jugement dernier. À l'origine, la lanterne de Jack était un navet éclairé de charbon brûlant. Elle est devenue une citrouille dans laquelle on a mis une chandelle. On la nomme aussi lanterne-potiron. Cette tradition nous rappelle la peur que nous avons tous eue (et que nous avons peut-être encore) des monstres de la nuit.

Qu'est-ce que les sorcières viennent faire dans l'histoire ?

Les sorcières étaient des guérisseuses qui vivaient au Moyen-Âge. Comme elles ne recevaient pas d'argent en retour de leurs services, elles se déguisaient en vieilles dames laides et allaient quêter chez les gens qu'elles avaient soignés afin de savoir s'ils méritaient leurs soins. À cause de leur allure effrayante et de leurs « pouvoirs » de guérison, les gens les craignaient et leur accordaient des pouvoirs maléfiques. Les sorcières se promenaient avec un balai fait de branches d'arbres liées sur un manche. Elles choisissaient des branches très solides et elles les aiguisaient pour repousser les malfaiteurs qui les prenaient pour des mauvaises personnes dotées de pouvoirs surnaturels.



Quelques superstitions et croyances populaires...

Les chats noirs...

On dit que le fait d'éviter les chats noirs a aussi des origines religieuses. Au Moyen Âge on croyait que les sorcières étaient capables de se changer en chats noirs. Quand un tel chat était vu, il était considéré comme une sorcière déguisée.

Le chiffre 13...

Plusieurs théories liées à la religion ou à l'astrologie, associent le chiffre 13 à la malchance.

Renversez la salière sur la table...

Et une dispute dans le ménage éclatera avant la fin de la journée. Pour conjurer le sort, jetez trois pincées de sel par-dessus votre épaule.

Offrez un couteau à un ami...

Vous couperez votre amitié.

Souhaitez bonne chance au chasseur...

Et il rentrera bredouille.

Interdit de balayer l'entrée de la porte, de nuit...

Et surtout de jeter dehors les balayures de la maison « après soleil couché » sous peine de balayer, du même coup, le bonheur de son foyer.

Lorsque l'on entre dans une église où l'on n'est jamais entré...

Il faut entrer du pied gauche et faire un souhait

Pelez une pomme, puis jetez-en la peau par-dessus votre épaule gauche avec la main droite...

La forme de la pelure est la première lettre du nom de votre mari ou de votre femme.



Source : site Internet www.petitmonde.qc.ca

N'oubliez pas de :

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2011-2012, au coût de 20.00 \$.
- Nous avertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.
- **Par souci d'économie et aussi pour une plus grande confidentialité nous vous offrons de vous envoyer le journal l'infoxiété par courriel. Pour recevoir le journal, envoyez-nous, votre adresse courriel à laurive@abacom.com.**

Êtes-vous superstitieux?

Lorsqu'on est superstitieux, le déroulement de la journée peut faire la différence entre la vie et la mort....

D'abord, de quelle façon êtes-vous sortis du lit ce matin?

Si par malheur vous êtes sortis du côté gauche, votre journée a bien mal débuté. Cela ne présage rien de bon. Au mieux, vous serez bougon toute la journée.

De quelle façon vous êtes-vous vêtus?

J'espère bien que vous avez pensé à commencer du côté droit et que vous n'avez pas oublié les charmes et amulettes de protection. Portée au bras gauche, une patte de lapin vous préviendra de tout danger imminent. Si vous portez des bijoux en or, ils vous apporteront la gloire, la fortune et la prospérité. S'ils sont en argent, ils vous protégeront du mauvais oeil et des attaques de sorcellerie. Si vous pensez

passer par le casino, une émeraude mettra toutes les chances de votre côté.

Ne tentez surtout pas le sort en remettant à l'endroit un vêtement que vous auriez mis à l'envers. Malheur à vous s'il manque un bouton, on parlera dans votre dos; à moins que n'ayez eu l'idée géniale de porter du bleu. En vous coiffant, vous échappez une épingle à cheveux, c'est qu'on pense à vous. Si votre miroir est brisé, ne vous y regardez pas, sinon la maladie pourrait entrer en vous. Pour éviter de faire des cauchemars la nuit prochaine, il vous faut faire votre lit avant de sortir de votre chambre.

En mangeant, prenez garde de ne pas renverser du sel. Si cela vous arrive, jetez aussitôt quelques grains par-dessus votre épaule gauche afin de conjurer le mauvais sort. Par contre, si c'est du sucre que vous avez renversé, une joie vous attend dans la journée. Vous faites tomber votre cuillère qui atterrit à l'endroit, alors là des déceptions vous attendent. N'oubliez pas de lire les feuilles de votre thé, mais ne brassez jamais le café d'un autre, cela peut amener des malentendus. Manger une pomme, car «une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours». N'oubliez pas que les carottes crues vous assureront d'une excellente vue. Et, ne soyez jamais treize à table, car l'un des convives sera trahi par l'un des autres. Si en vous levant vous renversez votre chaise, c'est que vous voulez annoncer à tout le monde que vous venez de raconter des mensonges.

Il est temps pour vous de sortir. Placez quelques pièces de monnaie dans vos poches pour vous apporter la chance. N'ouvrez jamais votre parapluie dans la maison! Si vous avez oublié vos clés à l'intérieur, entrez par la fenêtre, ouvrez la porte de l'intérieur, mais ressortez par la fenêtre avant de rentrer normalement par la porte pour y prendre vos clés. N'écrasez pas d'araignée en sortant: «Araignée du matin, chagrin...» Si c'est une coccinelle qui se pose sur vous, prenez bien garde de lui faire de mal. Une volée d'oiseaux croise votre chemin, s'ils volent de droite à gauche, c'est excellent. En vous penchant, vous découvrez un trèfle à quatre feuilles, glissez-le dans votre portefeuille à côté d'un billet de loterie. Si vous apercevez un chat noir qui traverse la rue, faites de même tout de suite, un de vos vœux se réalisera. Ne passez jamais entre deux amis, vous risquez d'ébranler leur amitié. Si vous rencontrez un corbillard vide, vous êtes chanceux. Par contre, ne vous retournez pas pour le voir, votre chance s'annulera. Si vous trouvez de l'argent dans la rue, allez vite le dépenser, mais n'en dites surtout pas l'origine.

Si c'est votre anniversaire et qu'on vous offre un gâteau dans la journée, il vous faut faire un vœu puis éteindre toutes les chandelles d'un coup pour que ce

vœu se réalise. Si vous recevez une paire de ciseaux en cadeau, donnez un cent en échange afin de ne pas briser l'amitié qui existe avec la personne qui vous a offert ce cadeau.

Si vous éternuez le matin, cela vous portera chance. Mais si cela vous arrive le soir, c'est le malheur qui vous attend. Si votre œil gauche tressaute, l'on vous trahit. Si le nez vous pique, vous embrasserez quelqu'un.

C'est le temps d'aller dormir. Votre lit est-il bien placé? La tête doit être au nord pour éviter les cauchemars. Verrouillez bien les fenêtres afin que n'entrent pas les esprits de la nuit et les créatures des ténèbres. Et, entrez dans votre lit par la droite.

Essayez de bien dormir, car demain viendra bien assez vite...

Inspiration: Jonathan S. Éricson, Superstitions, coutumes et croyances
Source : site Internet



<http://legrenierdebibiane.com/halloween/superstitions.htm>

LE COIN DE LA CONFIDENCE

- Vous voulez nous faire partager une expérience que vous avez vécue (positive ou négative) face à votre trouble de l'anxiété, un poème que vous avez vous-même composé, une pensée que vous avez lue et avez trouvée merveilleuse !
- Cette page du journal est la vôtre. Vous n'avez qu'à nous faire parvenir votre envoi à :

L'AUTRE RIVE

«Le coin de la confiance»
925, rue du Conseil
Sherbrooke (Québec) J1G 1L6
Ou par courriel ;
lautrive@abacom.com

L'Autre Rive n'endosse pas nécessairement les textes parus dans ce journal, ils y sont à titre informatif.

Parlons des peurs enfantines

La période de l'Halloween est propice pour parler des peurs, expliquer aux enfants la différence entre le réel et l'imaginaire, ce qui se peut et ce qui est inventé. La peur, au départ, est une émotion permettant à l'enfant de se protéger de certaines menaces réelles, par exemple la peur du feu peut lui éviter de se brûler. Les peurs reliées aux animaux (réels ou imaginaires), à l'obscurité, aux étrangers, aux orages et aux manipulations médicales (piqûres, dentiste...) sont les plus fréquentes. D'autres ont peur des personnages tels les fantômes, les monstres, les clowns et même, le père Noël qui viendra quelques semaines plus tard.

Comment aider l'enfant qui manifeste une peur?

Tentez d'abord d'identifier l'origine de la peur. Parfois il s'agit d'un événement réel: l'enfant a été griffé par un chat et ne veut plus les approcher, il a vu un film sur les fantômes et depuis il a peur de se retrouver seul... parfois la peur prend naissance dans son imaginaire. Si la peur est réelle, parlez à l'enfant de l'événement initial et encouragez-le à exprimer ce qu'il a ressenti à ce moment-là. Un bon truc – autant pour la peur réelle qu'imaginaire - est de l'inviter à dessiner sa peur, à expliquer son dessin puis à le déchirer et le jeter à la poubelle pour se débarrasser de sa peur. Cela marche souvent !

Certaines peurs découlent d'un manque d'information ou de son inexactitude. L'enfant peut croire, par exemple "que les araignées ont un venin mortel" alors que seul un petit nombre d'araignées vivant dans d'autres pays ont cette caractéristique. Il est donc utile de questionner votre enfant pour vérifier sa compréhension des choses. Un enfant qui se dit "Si toute cette eau de la baignoire peut disparaître dans un si petit trou, moi aussi je le peux" risque d'être angoissé lorsqu'il prend son bain, aussi longtemps qu'il n'aura pas reçu une autre explication. Faites alors des expériences « scientifiques » qui lui démontrent que ce qui est solide (une poupée, votre bras, etc.) ne peut passer par le trou de la baignoire. Les enfants ont besoin d'être bien renseignés sur le fonctionnement de leur corps, les objets qui les effraient, les phénomènes naturels comme le tonnerre, le comportement des animaux.

Il arrive qu'une peur soit héritée d'une autre personne. Si l'enfant a vu un adulte effrayé par le tonnerre en ayant un mouvement brusque ou un cri de frayeur, l'enfant peut se mettre à craindre le tonnerre à son tour par association. Ce n'est pas la situation en elle-même qui a provoqué la peur, mais l'effroi de l'adulte.

Lire à l'enfant un conte métaphorique approprié peut l'aider à vaincre sa peur, par exemple « La potion magique » (peur des injections), « Le petit soleil qui

ne voulait pas se coucher» (peur de la noirceur), «Jumbo Bimbo» (peur de la douleur) dans Allégories pour guérir et grandir de Michel Dufour, Éditions JCL. Voici quelques activités à faire quelques jours avant l'Halloween afin de préparer les tout-petits.

Le fantôme

Cachez-vous ou cachez l'enfant derrière un drap et faites le bruit du fantôme (même principe que le jeu de «coucou c'est moi!»).

Les déguisements

Costumez-vous devant l'enfant. Essayez chapeaux, perruques, foulards, costumes et bijoux, sans vous couvrir le visage. Puis essayez quelques morceaux à l'enfant et faites-le se regarder devant un miroir.

Le maquillage

Vous pouvez faire un dessin sur la main de l'enfant ou sur sa joue, devant un miroir pour qu'il puisse constater le résultat au fur et à mesure. L'enfant plus âgé peut aussi vous maquiller.

Les sons de l'Halloween

Les petits adorent imiter les bruits. Profitez-en pour lui faire découvrir ceux qui se rapportent à l'Halloween. La sorcière fait Hi! Hi! Hi!, le fantôme fait Bouuuu, la chauve-souris fait lllllllll!, le squelette fait Crack! Crack! Crack! Accompagnez vos bruits de gestes, c'est beaucoup plus rigolo! Excellent pour le langage!

La citrouille qui se dégonfle

Ce petit jeu simple peut durer un bon moment. Attention, il doit se dérouler sous la plus haute vigilance de l'adulte. Choisissez un ballon gonflable de couleur orange. Gonflez la «citrouille» sans l'attacher puis laissez-la s'envoler dans les airs. L'enfant doit suivre la «citrouille» du regard et par le son, puis retrouver le ballon «citrouille» égaré pour le faire regonfler... Ce jeu développe la coordination œil-oreille.



Source : site Internet www.joannbenoit.com

La peur du noir

Il est tout à fait commun que les petits enfants aient peur du noir, très peu y échappent! C'est souvent entre l'âge de deux et quatre ans que la peur du noir se développe.

Elle se manifeste souvent à l'occasion d'un changement dans sa vie ou à une nouvelle étape importante dans son développement.

Pourquoi?

Les raisons réelles de cette peur n'ont rien à voir avec les montres et autres intrus qui inquiètent fiston à l'heure du dodo. C'est plutôt que dans le noir, on ne voit rien, même pas les repères familiers de la chambre! À cet âge, l'enfant a encore besoin d'être rassuré par son environnement et la présence de ceux qui l'aiment dans des lieux familiers est tout à fait rassurante. À l'opposé de la nuit, seule dans sa chambre!

À cette peur de l'obscurité, on peut aussi ajouter que jusqu'à 4 ans, les enfants vivent l'angoisse de la séparation à des degrés divers, selon le caractère et le contexte dans lequel évolue l'enfant. Vers l'âge de six ans, il sera en mesure de faire la différence entre le réel et l'imaginaire, entre sa crainte de ne plus vous revoir et son assurance qu'au petit jour, vous serez toujours là!

Changements

Votre enfant avait l'habitude de dormir profondément et voilà qu'il se réveille brusquement, qu'il vous réclame, qu'il veut de la lumière, qu'il dit avoir peur... Ce que vous ne comprenez pas, c'est qu'il ait peur « *du méchant monsieur en noir* », alors qu'il ne regarde pas de films violents et que vous ne lui avez jamais raconté ce genre d'histoires à faire peur?

Cette peur est innée et s'exprime selon les enfants avec plus ou moins de force. Saviez-vous que les traditionnels contes pour enfants agissent comme un exutoire dans ces circonstances? Ainsi, le méchant Loup du petit chaperon rouge, la sorcière de Blanche-Neige, le géant de Pierre et le haricot magique servent souvent aux enfants à canaliser ces craintes qui les prennent durant la nuit. La preuve? Aujourd'hui les parents lisent moins ces contes à leurs enfants et pourtant les petits continuent d'avoir des cauchemars et des craintes incompréhensibles. Sans les images très fortes de ces contes, la peur se nourrit de bruits et d'ombres.

Veilleuse

La première arme contre la nuit noire est la veilleuse qu'on laisse allumée toute la nuit. Ainsi, s'il se réveille, l'enfant verra sa chambre, pourra reprendre son toutou préféré dans ses bras et se rendormir. En vieillissant, il se peut que la lumière le dérange ou qu'au contraire, il s'habitue à dormir tout le temps avec une veilleuse. Mais c'est une conséquence... sans conséquence, alors pas bien grave!

Pas suffisant

Malgré la lumière, votre enfant a encore peur? Il se réveille et pleure ou vous réclame? La meilleure chose à faire est de vous lever, allumer la lumière dans sa chambre et d'en faire le tour pour qu'il comprenne bien qu'il est en sécurité. Rassuré, il se rendormira. Il a besoin d'être beaucoup rassuré par ses parents! Ne soyez pas impatient, cette peur est irrationnelle, elle n'est pas réfléchie. Il a une crainte

réelle et à force de lui dire que vous êtes là, que vous comprenez sa peur, que vous êtes là pour le protéger et qu'à son réveil vous serez encore là, il finira par se rassurer. Si au contraire, vous vous montrez impatient et frustré d'être encore réveillé par un cauchemar, l'enfant risque de développer davantage d'angoisse et nourrir ses craintes plutôt que les apaiser.

2 ans : l'âge charnière

Deux ans est une étape importante dans le développement de l'enfant qui s'ouvre davantage au monde extérieur. Et ce qu'il voit ne lui plaît pas toujours! Il peut alors développer des peurs particulières, comme les animaux, l'eau, le médecin, le dentiste, le père Noël, etc. Vous ne pourrez pas complètement le rassurer sur l'objet de sa crainte, mais faites passer votre message en douceur et affection, ça aidera sûrement!

Source : site Internet

<http://www.mamanpourelavie.com/sante/psycho/enfants/1326-la-peur-du-noir.thtml>

mieux vous abandonner dans les bras de Morphée, faites le vide dans votre esprit et apprenez à vous relaxer en vous imprégnant d'images positives et en respirant profondément et lentement : fermez les yeux et visualisez un paysage que vous aimez par exemple, ou un jardin imaginaire où vous vous rendez chaque soir pour vous détendre. Si vos angoisses persistent, peut être devriez-vous consulter un psychologue, qui pourra vous aider à remonter dans votre enfance pour dénouer les causes profondes de cette peur panique.

Notre conseil

Pour maîtriser la peur du noir, apprenez à rester, chaque jour, plusieurs minutes dans une obscurité partielle, qui deviendra progressivement totale. Respirez profondément et visualisez des images mentales agréables. Petit à petit, vous vous habituerez au noir complet...

Source : site Internet

<http://www.plurielles.fr/psychologie/conseils/j-ai-peur-du-noir-comment-l-expliquer-et-y-remedier-4810504-402.html>

"J'ai peur du noir": comment l'expliquer et y remédier ?

La phobie de l'obscurité trouve son origine dans l'enfance et peut perdurer même à l'âge adulte.

Comment expliquer la peur du noir et la traiter ? Voici quelques pistes pour vous aider.

Au moment de dormir, beaucoup d'enfants angoissent à l'idée de se retrouver dans l'obscurité totale. Ils imaginent des monstres cachés sous leur lit qui peuvent surgir à tout instant de la nuit.

La nuit marque pour les tout-petits la séparation d'avec la mère protectrice. L'origine de cette phobie du noir est bien l'angoisse de la mort et de la séparation définitive. Chez l'adulte, elle traduit aussi la peur de perdre ses repères.

La nuit, est le moment où l'on se retrouve seul face à soi et où les questionnements existentiels occupent l'espace, en suscitant l'angoisse et parfois de grosses terreurs. Dans un monde agité où l'on vit avec les écouteurs sur les oreilles, le silence, l'obscurité et la lenteur des heures de la nuit sont pour certains une vraie source d'angoisse et peuvent conduire à l'insomnie...

Pour soigner cette phobie, créez-vous un rituel comme pour les enfants : lisez quelques pages de vos auteurs favoris, feuillotez un magazine distrayant, écoutez de la musique douce... Pour



Affronter ses peurs

Affronter ses peurs, facile à dire, mais pas nécessairement facile à faire. En fait, ce qui est le plus difficile, c'est de croire qu'il est vraiment possible de réaliser tous nos désirs et surtout, d'appivoiser nos peurs qui accompagnent nos projets.

Nous avons peur d'être déçu, d'être désillusionné et de ne pas réussir. On se fait souvent dire d'ailleurs : « Ne rêve pas en couleur » comme si le fait de rêver en noir et blanc était beaucoup plus agréable. La pensée positive est un concept difficile à accepter parce que nous avons été conditionné autrement. Lorsque l'on parle de positivisme et d'optimisme, les gens ont plutôt tendance à prétendre que ce n'est pas réaliste. En quoi la pensée négative serait-elle plus réaliste ? Pourquoi ce qui est négatif devrait être réaliste et ce qui est positif serait du rêve inaccessible et illusoire ? Par expérience, on sait que 90% de nos craintes se révèlent sans fondement. Notre esprit est assailli des « Et si ». « Et si, et si ça ne fonctionnait pas, et s'il n'était pas content, et s'il fait ceci ou cela... ». Ralph Waldo Emerson disait : « Dans ma vie, j'ai eu beaucoup de problèmes... dont la plupart ne se sont jamais produits ». Ce qu'il voulait dire par là c'est qu'on se crée dans notre tête toute sorte de scénario qui alimentent nos peurs et nos craintes et qui, finalement, n'arrivent que très rarement. En réalité, on ne tombe sur un vrai problème que dans 10 % des cas et peut-être même moins encore. Alors, pourquoi ne pas admettre que de voir le bon côté des choses est beaucoup plus

réaliste que l'inverse ?
 C'est parce que nous doutons et parce que nous avons peur que nous avons de la difficulté à croire que nous avons le potentiel pour réaliser nos buts. C'est parce que nous avons peur d'être déçu et désillusionné que nous n'osons pas rêver. C'est parce que nous avons souvent été déçu que nous croyons que l'échec, c'est ça la réalité. C'est parce que nous avons peur que nous alimentons nos pensées de scénarios apocalyptiques. Vous n'avez pas le droit de créer vous-même votre propre malheur. Ne laissez pas vos peurs détruire vos rêves et vos passions. Vous avez peur de vivre des difficultés dans vos projets. Vous avez raison d'avoir peur et c'est normal. Tout le monde à peur. C'est aussi normal de devoir affronter les difficultés et surmonter les embûches. Vous devez tout de même continuer à foncer car c'est seulement de cette manière que vous connaîtrez le succès, que vous serez fiers de vous et que vous augmenterez ainsi votre estime personnelle.

Dites-vous bien que tant que vous serez confronté aux réalités extérieures, tant que vous mettrez vos habiletés et capacités à l'épreuve, que vous devez prendre des risques, vous aurez peur et c'est tout à fait normal. La seule manière d'apprivoiser vos peurs, c'est de contrôler ces trois variables : votre amour propre, votre estime de vous-même et l'action. Paralysés par nos peurs, nous croyons à tort, qu'en ne faisant rien, qu'en évitant les situations qui nous effraient, nous allons pouvoir nous en sauver. Malheureusement, c'est tout le contraire. L'inaction alimente nos peurs et nous empêche d'avancer et de réussir.

Parce que l'absence d'action est aussi un choix qui comporte également son lot de conséquences. Prendre des risques c'est risquer de réussir. Ne pas prendre de risque c'est l'échec à coup sûr. Vous avez peur ? C'est seulement par l'action que vous apprivoiserez vos peurs. De plus, le fait d'avoir surmonté ces peurs vous permettront de grandir, d'augmenter votre estime de vous-même et d'en être fiers. Combien d'artistes étaient timides à l'école ? Ils ont surmontés leurs peurs et maintenant sont capables de jouer devant des millions de téléspectateurs. Vous aussi vous pouvez surmonter vos peurs et réussir.

Vous avez peur ?
 Allez, foncez !



Source : site Internet

<http://www.journaldunaturel.com/affronter-ses-peurs.html>

Au revoir ÉLAINE

Bonjour à tous et à toutes

Je tenais à vous informer que la demande de subvention avec Poste Canada a été refusée pour la prolongation de mon poste comme Paire aidante.

C'est avec beaucoup de regret que je dois quitter L'Autre Rive. Ce fut pour moi un grand bonheur d'avoir partagé tous ces moments enrichissants, que ce soit avec mes suivis individuels ou dans mes groupes d'entraide.

Deux très belles années que je n'oublierai pas. Je veux que vous sachiez que vous avez contribué au maintien de mon rétablissement. J'espère que j'ai pu pour vous aussi favoriser votre rétablissement et surtout susciter de l'espoir ainsi que de vous aider à vous réapproprier le pouvoir sur votre vie.

Alors bonne route à tous et à toutes ainsi qu'un bon rétablissement. N'oubliez jamais qu'aucun professionnel ni aucun service ne peut prétendre créer le rétablissement. On ne peut pas FAIRE du rétablissement, on le VIT !

En toute amitié !

Elaine Rhéaume, Intervenante Paire aidante

Bonne route à toi Élaïne, toute l'équipe de L'Autre Rive a été enchantée de te connaître et de travailler avec toi, bonne chance dans tes futurs projets et prends soin de toi.

Vos inquiétudes et votre anxiété prennent le dessus ?

Avez-vous tendance à vous inquiéter à propos de plusieurs sujets ?

et

Souffrez-vous de crises de panique et de craintes d'aller dans certains endroits (ou avez-vous besoin d'être accompagné-e) par peur de paniquer ?



Si vous répondez « OUI » à ces deux questions, nous pouvons peut-être vous aider. Nous étudions présentement l'efficacité d'un traitement psychologique ciblant à la fois les inquiétudes, l'anxiété et la peur de paniquer.

Une évaluation approfondie ainsi que des séances de traitement individuel sont offertes GRATUITEMENT aux personnes éligibles. La confidentialité est assurée!

Pour plus d'informations, contactez l'équipe de Patrick Gosselin, Docteur en psychologie, au (819) 821-8000, poste 65506.