

Info*x*été

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

SEPTEMBRE – OCTOBRE – NOVEMBRE 2018

RETOUR AU BOULOT! RETOUR À L'ÉCOLE!



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00
13 h 00 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 l'équipe	2
Mieux résister au stress	2
Rentrée : réussir son retour au travail	3
Retour à l'école	4
Retour au travail après une absence prolongée	5
9 conseils antistress infaillibles	7
Ateliers Conférence	8
Vie associative	8
Cultures du coeur	8
Au menu « groupe d'entraide »	8
L'Autre Rive sera fermée	8

Bonjour à tous

Avec l'arrivée de l'automne qui nous apporte l'abondance des récoltes et des tableaux multicolores pour le plaisir de nos sens, de nouveaux défis nous attendent parfois. La reprise du boulot après un moment de répit, un retour aux études pour une carrière passionnante ou une mise à jour de nos connaissances et compétences professionnelles ainsi que des projets personnels.

Les défis, bien que souvent nous les ayons choisis, suscitent un stress qui peut autant nous aider à performer pour l'atteinte de nos objectifs que nous nuire s'il demeure trop élevé trop longtemps. Cette édition de l'Infoxiété vous propose de nombreux trucs, astuces et façons de faire pour vous aider à poser des actions pour vous approcher de ce qui est important pour vous. En ce sens, nous vous avons concocté une programmation du Groupe d'Entraide qui vous soutiendra dans vos démarches ainsi qu'un atelier-conférence sur les droits d'un usager en santé et services sociaux avec le CAAP-Estrie.

Pour actualiser notre plan d'action 2018-2019, nous avons décidé de remettre sur pied le comité des membres pour développer la vie associative de l'organisme. Une première rencontre est prévue en septembre. Aussi, vu les élections provinciales, nous vous tenons informés des activités de mobilisation de la campagne « Je m'engage pour le communautaire ».

Enfin, Marie-Ève Bilodeau et Véronique Laflamme, nos deux stagiaires du département de psychologie de l'Université de Sherbrooke se joignent à l'équipe.

Au plaisir de se rencontrer à bientôt.

L'équipe de l'Autre Rive

Mieux résister au stress : changer d'attitude

Comment expliquer ma réaction ?

Pourquoi des gens font-ils une « crise de nerfs » lorsqu'ils doivent attendre en file cinq minutes à la banque, alors que d'autres n'y voient guère d'inconvénient? Comment se fait-il que certains hurluberlus aiment sauter en parachute ou en bungee quand tant de gens ont peur de prendre l'avion? Que dire à ceux et celles qui ne se remettent jamais de la mort de leur conjoint, quand d'autres y trouvent une lumineuse occasion de croissance?

C'est en grande partie une question de personnalité, d'attitude et d'expériences de vie. L'intensité de la réaction de stress dépend essentiellement du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception que la personne a de la situation en question – le fait de la voir comme plus ou moins dangereuse, exigeante ou contraignante.

Les mécanismes mentaux du stress

Selon les travaux des psychologues Lazarus et Folkman, le processus mental mis en marche par l'apparition d'un agent de stress comprend deux étapes :

Première étape : évaluer la dangerosité d'un stimulus. Dans quelle mesure ceci est-il « mauvais » pour moi? La réponse serait déterminée par un nombre impressionnant de facteurs : le tempérament, l'éducation, les normes sociales, la culture, les expériences antérieures, les valeurs, etc. C'est clair que, pour une large part, cette évaluation se fait de façon inconsciente, à l'aide de perceptions, de pensées, d'émotions, de concepts et de raisonnements éminemment subjectifs.

Deuxième étape : évaluer nos ressources disponibles pour y faire face. Est-ce que je peux me sortir de ce pétrin? Les ressources en question peuvent être de diverses natures :

-physique: ai-je la santé, la force, l'énergie?

-matérielle: pourrais-je trouver l'argent, l'outil?

-sociale: mes amis, mon frère, ma collègue peuvent-ils m'aider?

-psychologique: suis-je capable? Est-ce que je mérite un tel effort?

-et une des plus problématiques: ai-je le temps?

Plus les réponses à ces deux questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses. Ce pourrait être l'évanouissement ou, à la limite, la crise d'apoplexie.

La thérapie cognitivo-comportementale

Les approches qui ont comme but d'aider de façon durable les personnes aux prises avec des problèmes de stress - ces programmes dits de réduction ou de gestion de stress - axent une partie importante du travail sur la modification de l'attitude. L'attitude adoptée jusqu'à présent s'est peut-être avérée nocive, et notre santé en dépend.

Selon les théories actuelles de l'apprentissage, une grande partie du comportement humain est le résultat de ce qui a été appris (par opposition à ce qui est inné) et bien ancré au cours d'innombrables expériences de renforcement. Même l'impuissance est souvent un comportement appris!

Pour apporter une modification sur ce point, il s'agit de rendre conscientes les pensées (le processus cognitif) amenées par les agents de stress et de voir comment elles déterminent les réactions émotives et le choix des stratégies d'action. Changer la façon dont fonctionne le processus cognitif dans une situation donnée s'appelle « restructuration cognitive ». Changer la façon dont on se comporte dans une situation donnée s'appelle « modification comportementale ». L'outil développé pour

répondre à ces objectifs s'appelle la thérapie cognitivo-comportementale.

Identifier le changement à faire

Lorsque, dans le noir, on croit que la corde enroulée dans un coin est un serpent, on a aussi peur que si c'était un vrai serpent. La thérapie cognitivo-comportementale sert à développer des mécanismes de vérification susceptibles d'améliorer la justesse de nos évaluations, tant sur la nature du « danger » que sur nos ressources pour le surmonter.

Faut-il en déduire que le stress est toujours un comportement inapproprié? Pas nécessairement. C'est parfois un comportement éminemment normal et approprié dans une situation anormale. Dans de tels cas, l'analyse de l'attitude doit se tourner vers les choix de vie qui nous placent dans de telles situations. Ou questionner les normes sociales auxquelles on s'est plié jusque-là... Il s'agit alors de « transcender » le problème et d'opérer en soi une transformation qui ne soit pas conditionnée par les normes environnantes.

Les manifestations de stress possèdent donc leur utilité, parce qu'elles agissent comme un signal d'alarme : Attention! Situation dangereuse! Dans bien des cas, les nombreux compromis que l'on fait pour s'ajuster aux situations qui nous sont imposées nuisent à notre santé mentale et physique. On veut croire qu'on a ce qu'il faut pour composer avec une situation, alors que celle-ci est en train de nous ronger... Une exploration approfondie des motivations pourrait révéler, dans ce cas, qu'on ne possède pas les ressources nécessaires et qu'il faut demander de l'aide.

Souvent, il faut aller en amont des causes de stress et effectuer des changements dans notre mode de vie : régler un conflit latent, abandonner une responsabilité, faire respecter ses limites, etc. Et puis, les manifestations de stress nous indiquent parfois qu'une étape a fait son temps et qu'il est temps de passer à la suivante : s'installer dans une autre ville, changer d'orientation professionnelle, entreprendre une psychothérapie... Dans ce type de situations, les malaises du stress se seront révélés « un mal pour un bien ».

Toute stratégie antistress analyse évidemment les possibilités d'éliminer ou de réduire les agents de stress, mais, parfois, les solutions peuvent s'avérer aussi stressantes que le problème (se retrouver sans emploi ou supporter un patron acariâtre). Il faut alors poursuivre l'exploration psychothérapeutique pour identifier la meilleure solution ou, dans certains cas, accepter qu'il n'y ait pas de solution. Cela s'appelle le lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.

Quand on crée soi-même son stress

Comme si la vie ne fournissait pas assez d'agents de stress, il arrive qu'on en crée soi-même ou qu'on aggrave ceux qui existent déjà – un mécanisme pernicieux s'il en est. Prenons l'exemple de personnes que certaines tâches rebutent et qui utilisent mille stratèges pour les reporter. Or, non seulement ces tâches ne disparaissent pas, elles s'accumulent et forment, à la longue, un agent de stress monstrueux qui se perpétue lui-même.

Une approche cognitivo-comportementale devrait pouvoir aider ces personnes à mieux observer leur désorganisation ou leurs mécanismes de procrastination et à les modifier, ce qui demande l'effort important d'apprendre à opérer autrement. Parmi les agents internes de stress, outre la procrastination, on trouve notamment les attentes irréalistes, le perfectionnisme, le désir de bien paraître, le manque de communication, une mauvaise gestion de la colère, etc.

Modifier ces attitudes est un travail exigeant et de longue haleine. Mais il apporte aussi beaucoup de satisfaction et

redonne accès à une immense partie de la vitalité et de la créativité, monopolisées jusqu'à présent par un métabolisme qui tourne à vide à cause du stress...

Source : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_changer_attitude_do

Rentrée : réussir son retour au travail

Blues d'après-vacances, stress de la rentrée... Le retour au travail après les congés d'été est parfois difficile. Les conseils de Patrick Amar, psychologue et coach de dirigeants, pour adoucir et réussir sa rentrée professionnelle.

Gérer les blues de la rentrée

Finis le farniente et la *dolce vita*, place au travail, à la routine, aux heures passées dans les transports... La reprise du travail après les congés d'été est parfois difficile. Et s'accompagne souvent d'un petit coup de blues.



« C'est normal, explique Patrick Amar, psychologue et coach de dirigeants. La rentrée professionnelle est une période de transition. On passe d'un état de grande liberté à un environnement de grande contrainte. Une période d'ajustement est donc nécessaire pour changer ses habitudes. » Et pour que ce vague à l'âme s'estompe...

Le conseil de Patrick Amar : « Il y a un deuil des vacances à faire, mais il faut se dire que l'on va y arriver, car on y arrive chaque année. Pour se remobiliser et se réadapter, l'idéal est de se donner des objectifs modestes au début. L'intérêt ? Amorcer la pompe et nous permettre de nous sentir bien puisqu'on accomplit des choses. »

Ne pas se laisser gagner par le stress de la rentrée

Qui dit rentrée, dit souvent période de rush. De reprise des dossiers, des réunions, des projets... Une effervescence qui contraste avec l'oisiveté si agréable des vacances. Une source de stress, aussi. « Tout n'est pas essentiel, prévient Patrick Amar. Il faut trier ce qui est urgent et important de ce qui l'est moins, ou pas du tout. » Le mot d'ordre pour combattre la pression ? Hiérarchiser. Les tâches, les priorités... « Établir un rétro planning peut être aidant : on fait une liste de ce qu'on doit avoir fini pour le milieu, puis pour la fin du mois... ».

Le conseil de Patrick Amar : « Évitez de procrastiner et de ne pas finir les choses. Aristote disait : "le commencement est plus que la moitié de la chose". Si on remet un sujet au lendemain, il va devenir encore plus urgent. Et on risque d'être pollués par des émotions négatives : frustration, culpabilité à ne pas aller plus vite, perte d'estime de soi... »

Continuer à cultiver les plaisirs des congés

Savourer des apéritifs en terrasse, prendre le temps de partager, en couple ou en famille, de bons petits déjeuners, marcher pour se rendre au travail... La rentrée ne sonne pas le glas de tous les plaisirs que l'on s'octroyait en vacances. Au contraire. « Il est important de prendre du temps pour soi et de ne pas faire l'impasse sur les moments de détente », commente le psychologue. Surtout la semaine de reprise.

Le conseil de Patrick Amar : « Les vacances sont l'opportunité de mettre en place de nouvelles façons de fonctionner. De commencer une activité sportive, de changer son comportement alimentaire, d'apprendre à être dans l'ici et le maintenant... À condition de persévérer dans cette voie, on va pouvoir, une fois rentré, transformer ces comportements en habitudes dans notre vie quotidienne. »

Garder de bonnes habitudes des vacances

Et ces bonnes habitudes nées lors des vacances, nous pouvons aussi les appliquer à notre monde professionnel. Pendant l'été, nous avons ralenti, déconnecté, pris notre temps... Des attitudes qui ne peuvent qu'être bénéfiques dans notre travail. « Ce dont les salariés souffrent le plus, c'est du fonctionnement dans l'urgence, analyse Patrick Amar. Ils ne se sentent plus maîtres de leur agenda, mais en permanence en réaction à quelque chose. »

Alors, pourquoi ne pas essayer d'inviter un peu de « slow » dans notre travail ? De ralentir pour mieux faire, de prendre des pauses, d'instaurer davantage de moments de convivialité avec ses collègues ?

Le conseil de Patrick Amar : « En vacances, on éprouve souvent plus de facilité à aller vers les autres. On peut conserver cette idée à la rentrée en commençant par partager des souvenirs de vacances. Derrière eux, il est question des passions et des plaisirs de chacun. Les mettre en commun crée une plus grande proximité et un meilleur travail d'équipe par la suite. »

Ne pas prendre trop de résolutions

Quand on pense rentrée, on pense souvent nouvelle année qui commence, voire nouveau départ. Et il est tentant de prendre, à cette occasion, de bonnes résolutions. Se mettre au sport, ne plus laisser de piles s'amonceler sur son bureau, arrêter les horaires à rallonge...

« Souvent, on veut trop en faire, d'autant plus que l'on n'a pas forcément tenu nos résolutions précédentes. Il peut être bon de se demander pourquoi, cette fois-ci, c'est vraiment important. Et quel sera l'inconvénient, si on ne tient pas cette résolution. Si la réponse est « pas grand-chose », c'est sans doute que l'on n'est pas très motivé pour la tenir... »

Le conseil de Patrick Amar : « L'idéal est de définir un objectif spécifique, mesurable, réaliste. On peut demander à notre entourage et à nos collègues de nous aider à le tenir. Prendre un engagement en public est aidant : cela crée une sorte de vigilance externe. »

Réfléchir à son travail

Combien sommes-nous à être partis en vacances sur les rotules, épuisés, pressurisés ? Et à vouloir que cette année, les choses se passent autrement ? « Les vacances offrent une prise de recul assez rare pour... réfléchir à son travail, avance Patrick Amar. "Qu'est-ce que j'aime - ou pas - dans mon travail ? Qu'est-ce que j'aimerais voir changer ? Comment l'enrichir ? Si rien n'est possible, faut-il en chercher un autre ?" »

En congés, on réfléchit aussi à ses envies, on imagine des projets pour l'année à venir... La difficulté ? Parvenir à conserver cette prise de recul dans l'effervescence de la rentrée.

Le conseil de Patrick Amar : « Ce qui est urgent est rarement important et ce qui est important est rarement urgent. La plupart du temps, nous donnons la priorité à l'urgent et nous délaissions ce qui est important, mais pas urgent : son équilibre vie pro - vie privée, l'évolution de son travail... Et un jour, on s'aperçoit que l'on s'est négligé, que l'on a négligé son conjoint, que l'on a des problèmes de santé... Il est important de se donner du temps pour réfléchir, en bloquant par exemple symboliquement un créneau dans son agenda pour une réunion avec soi-même ».

Préparer le jour de la rentrée

Certains recommencent en milieu de semaine, d'autres lisent tous leurs courriels la veille de la rentrée, d'autres encore rentrent au dernier moment... À chacun sa stratégie pour appréhender la reprise du travail.

« Il faut garder ce qui marche pour soi », préconise Patrick Amar, qui conseille d'établir une petite *to do list* pour la première journée. « L'idée est de planifier deux ou trois choses à faire en rentrant - pas plus -, et cela peut inclure un moment de plaisir -. On peut notamment noter d'aller parler avec son chef. En partant de l'évocation des vacances de chacun, c'est l'occasion de faire un point, de façon informelle, sur l'année à venir ».

Le conseil de Patrick Amar : « Dans cette phase de rentrée, il est important de rechercher du soutien social. Avant de rentrer, on peut passer un coup de fil à un collègue pour se renseigner sur l'atmosphère qui règne dans l'entreprise. Le jour J, on peut déjeuner avec des collaborateurs, dîner le soir avec des proches... Évoquer avec d'autres la difficulté que l'on peut avoir à reprendre fait du bien, car on s'aperçoit que l'on n'est pas le seul à avoir du vague à l'âme. Et puis on peut également commencer à penser aux vacances suivantes ! »

Jour J : reprendre le travail en douceur

Ça y est, les vacances sont finies, c'est le moment de reprendre. Mais pas tambour battant, alerte Patrick Amar. « Attention aux croyances démotivantes du type : 'je dois être à 120% dès que j'atterris'. » D'autant que l'on va sans doute avoir quelques difficultés de concentration, être rapidement fatigué... Alors, le jour de la rentrée, mieux vaut y aller doucement. Faire de petits horaires, éviter la cantine, les grosses réunions d'emblée... Le conseil de Patrick Amar : « Il faut du temps. Mais on se connaît : on sait quelle est notre façon de gérer le deuil des vacances. D'ailleurs, il peut être intéressant de se rappeler ce qui nous a aidé les fois précédentes. Et de se dire que oui, ces vacances sont finies, mais qu'elles ouvrent sur autre chose ».

Source : <http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Stress-au-travail/Articles-et-Dossiers/Rentree-reussir-son-retour-aura-vail/7Preparer-le-jour-de-la-rentree>

Retour à l'école:

Stratégies pour aider son enfant à gérer son anxiété

L'anxiété fait partie intégrante de la vie. Elle est une émotion universelle qui permet de faire face à des situations potentiellement dangereuses. Il est tout à fait normal que votre enfant se sente anxieux lors des périodes de transitions importantes, telles que la rentrée scolaire. Tant et aussi longtemps que cette anxiété ne porte pas atteinte au bien-être de votre enfant, vous ne devriez pas vous affoler et devriez plutôt vous concentrer sur les stratégies à employer pour aider votre enfant à gérer son stress.

Voici donc une série de conseils pour aider votre enfant en cette période cruciale de l'année scolaire!

Préparez la rentrée

Si votre enfant se sent anxieux face à la rentrée scolaire, il se sentira rassuré s'il commence l'école bien préparé et qu'il sent que vous êtes en plein contrôle de la situation. Si vous vous prenez à l'avance et que vous l'impliquez dans cette préparation, le stress n'en sera que diminué!

Quelques jours avant la rentrée

Préparez le retour à l'école

Impliquez votre enfant dans la préparation au retour à l'école. Faites la liste du matériel scolaire à se procurer et invitez votre enfant à faire les courses avec vous. Offrez-lui la possibilité de faire des choix.



Appropriiez-vous les lieux

Pour un enfant qui fréquente un nouveau milieu, familiarisez-vous avec les lieux et les trajets. Allez visiter l'école, jouez dans la cour d'école, faites le trajet entre la maison et l'école (à pied, à vélo ou en voiture).

Allez vers les autres

Faites la rencontre des camarades de classe. Organisez des rencontres avec les futurs camarades de classe pour que votre enfant se lie d'amitié avec eux avant la rentrée.

Revenez à l'horaire de coucher habituel

Rétablissez la routine du soir si vous l'avez laissé tomber pendant les vacances. Progressivement, mettez votre enfant au lit à l'heure à laquelle il devra se coucher pendant l'année scolaire.

Soyez à l'écoute

Si votre enfant vous parle d'une situation qui le rend anxieux par rapport à la rentrée, incitez-le à réfléchir aux solutions possibles. Si votre enfant a peur de manquer l'autobus, discutez avec lui des solutions à envisager pour éviter que ça arrive, mais aussi des solutions à adopter si le problème se présente.

Le jour de la rentrée

Préparez-vous la veille

Avec votre enfant, choisissez et sortez les vêtements qu'il mettra le jour de la rentrée. Préparez le lunch et la collation. Couchez votre enfant tôt.

Soyez prêts

Levez-vous plus tôt afin que la préparation du matin se réalise dans une ambiance détendue.

Prenez le temps

Prévoyez-vous au moins quelques heures de congé pour accompagner votre enfant lors de sa première journée.

Ayez une petite attention

Pensez à un petit objet qui pourrait aider votre enfant à se sentir en confiance. Vous pourriez par exemple lui remettre une photo ou une petite note dans sa boîte à lunch.

Instaurez une routine du matin

Une routine du matin bien structurée permet de diminuer les conflits et surtout d'établir un cadre sécurisant pour un enfant qui se sentirait anxieux avant d'aller à l'école.

Élaborez une affiche avec les différentes étapes de la routine du matin

Par exemple: *je déjeune, je m'habille, je me brosse les dents*, et associez ces actions à des pictogrammes. Chaque fois qu'une étape est réalisée, votre enfant peut cocher ou apposer un autocollant. Impliquez votre enfant dans l'élaboration de la routine. Il peut notamment contribuer à décider l'ordre des différentes actions ou vous aider à la décorer. Lorsque vous voyez que votre enfant est distrait, plutôt que de vous obstiner avec lui, demandez-lui plutôt: «Quelle est la prochaine étape sur ta routine?».

Utilisez une minuterie

Pour aider votre enfant dans sa gestion du temps, optez pour une minuterie qui lui permet de voir le temps qui s'écoule, tel que le «time timer» ou encore un sablier. Plutôt que de faire plusieurs rappels verbaux à votre enfant, vous n'avez qu'à lui mentionner le temps qu'il a pour accomplir une tâche. Cela dit, si un tel outil occasionne du stress à votre enfant, évitez de l'utiliser.

Renforcez votre enfant

Encouragez votre enfant lorsqu'il réussit à accomplir ses tâches de façon autonome.

Des pièges à éviter

L'anxiété peut être expliquée par différents facteurs, notamment les prédispositions génétiques et le tempérament. L'anxiété peut aussi être occasionnée par les attitudes parentales. Voici quelques pièges à éviter dans ce contexte de la rentrée scolaire.

Rassurer un enfant anxieux

Comme l'enfant anxieux cherche plus souvent à être rassuré, le parent a souvent tendance à rassurer son enfant. Toutefois, le fait de rassurer son enfant peut aussi lui transmettre le message qu'il a raison de s'inquiéter. Ayez confiance en sa capacité à s'adapter et au besoin, rassurez-le, mais de façon brève. Évitez de lui donner trop d'attention positive lorsqu'il est anxieux. Renforcez-le plutôt quand il agit courageusement.

Éviter des situations anxiogènes

Des parents qui veulent protéger leur enfant anxieux pourraient accepter qu'il évite une situation générant de l'anxiété. Ce comportement aurait plutôt l'effet d'augmenter l'anxiété de l'enfant. Par exemple, si votre enfant fait une crise pour ne pas aller en classe, refusez de le ramener à la maison. Confiez-le calmement à son enseignant et ne laissez pas paraître votre désarroi.

Faire à la place de l'enfant

Les parents qui ont des enfants qui présentent des signes d'anxiété auraient tendance à dire à l'enfant ce qu'il doit faire, à agir ou à parler à la place de l'enfant. Or, cette attitude ne permet pas à l'enfant d'affronter la situation et son sentiment d'anxiété se perpétue. Permettez-lui plutôt de faire face à ses craintes en lien avec son retour à l'école en l'accompagnant et en l'encourageant.

Nourrir leur anxiété par la nôtre

Le parent doit évidemment contrôler sa propre façon de réagir lors de situations anxiogènes. Apprendre à gérer sagement notre propre anxiété permet de donner l'exemple à nos enfants et nous évite de nourrir leur anxiété.

Bonne rentrée à tous!

Source : <https://aidersonenfant.com/retour-a-lecole-strategies-aider-enfant-a-gerer-anxiete/>

Retour au travail après une absence prolongée

De retour après la pause

On se sent toujours un peu rouillé en revenant au boulot après les vacances. Imaginez après une absence de plusieurs mois ou de quelques années! Stress, chamboulements, difficultés à reprendre le rythme et à se réapproprier sa place : au retour, ceux qui se sont éclipsés pour maladie ou pour maternité sont parfois aussi bouleversés que s'ils intégraient un nouvel emploi. Mère de trois enfants, l'ergothérapeute Line Veilleux a toujours trouvé difficiles les fins de congé de maternité. À chaque retour au CLSC-CHSLD Thérèse-de-Blainville, elle retrouvait illico la même charge de travail. Sans compter qu'elle devait passer en criant «ciseaux» de la douceur du nid familial au tempo vertigineux du réseau de la santé!

«C'est ardu de reprendre le rythme. Ça repart en fou, comme si on te disait : "Cours à côté de ta bicyclette, saute sur le siège et pédale en même temps!"» Line, dont les congés ont oscillé entre neuf mois et deux ans, a toujours réussi à se remettre en selle. Heureusement pour elle, papa s'investissait beaucoup dans la vie familiale tandis que sa propre



passion pour son boulot fouettait sa motivation.

L'une des principales embûches des travailleurs qui reviennent au travail après une longue absence est justement cette difficulté à reprendre le collier, explique François Berthiaume, président de DOLMEN psychologie industrielle. «C'est un peu comme un sportif inactif pendant un certain temps qui recommence l'entraînement intensivement. Plus la période d'arrêt est longue, plus il est difficile de revenir au travail. De plus, la personne doit s'adapter aux changements survenus pendant son absence.»

Le choc du retour et l'anxiété qui l'accompagne varient énormément en fonction du climat de travail qui prévalait avant le départ, souligne pour sa part Christine Smilga, psychologue, superviseuse clinique et consultante chez PROACT PAE, une firme spécialisée dans les programmes d'aide aux employés. Ainsi, les nouvelles mamans qui ont quitté sur une bonne note anticipent généralement le retour de façon positive, dit-elle, heureuse de prendre congé des biberons pour renouer avec un réseau social.

Difficiles maladies

Le motif du départ est un autre facteur important influant la rentrée au boulot. Les travailleurs qui ont quitté pour cause d'épuisement professionnel ou de dépression craignent souvent beaucoup le retour, poursuit Christine Smilga. «Si la personne avait commis des erreurs, "pété" une crise ou si elle avait eu des accrochages avec des collègues ou son patron, elle doit refaire surface, rebâtir sa confiance et celle de ses supérieurs.»

Louise Saint-Arnaud est l'une des rares chercheuses québécoises à se pencher sur le retour au travail après une absence prolongée, plus précisément à la suite d'une maladie psychologique comme la dépression. Les recherches qu'elle mène depuis 15 ans au sein de l'équipe RIPOST (Recherche sur les impacts psychologiques, organisationnels et sociaux du travail) du CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières ainsi qu'à la Direction de la santé publique de Québec démontrent que dans 9 cas sur 10, les problèmes vécus au travail sont l'une des raisons évoquées par les travailleurs pour expliquer... leur arrêt de travail. Si le travail nous a empoisonné la vie, il est encore plus difficile de s'y remettre, résume-t-elle.

Ce n'est guère plus réjouissant pour les travailleurs physiquement inaptes pendant un certain temps. En effet, certaines maladies laissent des séquelles importantes qui forcent l'employé rétabli à aborder différemment son rapport au travail. C'est le cas de Gilles Desjardins, un analyste du service de soutien informatique chez Hydro-Québec à Montréal, qui a contracté à la fin des années 1990 un mal aussi rare que virulent : une encéphalite herpétique virale aiguë. Le virus, qui l'a plongé quelques mois dans le coma, l'a tenu éloigné du boulot pendant deux ans et demi. Au retour, il s'est rendu compte qu'il ne pouvait plus effectuer les mêmes tâches qu'avant sa maladie.

«Le plus difficile pour moi a été d'accepter ma nouvelle condition, confie-t-il aujourd'hui. Je n'ai plus le même niveau de concentration. Lorsque le stress monte d'un cran ou deux, j'oublie temporairement des choses.» Dès son retour, l'informaticien a expliqué la situation à son patron. Il a conservé son poste, mais l'employeur a modifié en partie ses tâches, ce dont Gilles s'est accommodé avec soulagement.

Une rencontre avec le supérieur immédiat avant le retour est indispensable pour vous informer des changements survenus dans l'organisation, préciser vos attentes et sonder celles du patron.

Rencontrer le patron

Tous les experts consultés s'entendent pour dire qu'une rencontre avec le supérieur immédiat quelques jours ou quelques semaines avant le retour est indispensable pour vous informer des changements survenus dans l'organisation, préciser vos attentes et sonder celles du patron. Les obstacles liés au retour, l'écart entre les capacités du travailleur et les exigences de l'emploi, l'aménagement du poste de travail, les besoins de formation sont autant de sujets qui méritent d'être abordés avant le jour J.

Une rencontre avec le patron est encore plus cruciale lorsqu'une personne réintègre le travail à la suite d'une maladie qui commande un réaménagement des tâches. Comme il est parfois intimidant d'affronter seul l'employeur, mieux vaut être accompagné par un spécialiste en réadaptation, suggère la psychologue Mylène Allaire, consultante principale en réadaptation et directrice du programme d'aide aux employés au sein de la firme montréalaise Réadaptation Optima.

Selon la chercheuse Louise Saint-Arnaud, trois facteurs facilitent la réintégration en milieu de travail après une maladie : un retour progressif, la qualité de l'accueil des collègues et des supérieurs et surtout, l'amélioration des conditions de travail. Mieux vaut discuter de ces aspects avant la reprise des activités, conseille-t-elle. «Un retour, ça se planifie. On laisse trop de place à l'improvisation. Ceux qui voient des changements positifs apportés à leur milieu de travail vivent plus facilement leur réinsertion.»

Wô les moteurs!

Les employeurs s'attendent souvent à ce que la personne soit aussi productive au retour qu'avant son départ, constate Michèle Quinn, l'une des coordonnatrices du programme de réadaptation au travail au Centre de réadaptation Lucie-Bruneau de Montréal. Cet établissement offre aux victimes d'accident ou à toute personne ayant une déficience physique ou neurologique des services spécialisés pour réintégrer le boulot. «L'employé redevient productif au fil du temps. Mais pour que le choc soit moins brutal, le retour progressif est d'une aide précieuse», dit-elle.

Encore là, certains employeurs boudent carrément le retour progressif, déplore Louise Saint-Arnaud. Productivité oblige, certains préfèrent même que l'employé retarde son retour de six mois plutôt que d'accepter qu'il travaille à temps partiel pendant une certaine période. «Pourtant, le retour progressif facilite la réinsertion professionnelle. Il diminue le stress du travailleur, lui permet de reprendre graduellement contact avec le travail et de regagner son estime de soi.» Abattre en deux jours la besogne d'une semaine n'a rien à voir avec un retour progressif, prévient-elle. Cela implique plutôt une augmentation graduelle du nombre de jours travaillés combinée à une reprise progressive des tâches.

Au retour, l'employé se sent débordé et ne sait pas comment aborder les nouveaux dossiers et replonger dans les anciens, dit François Berthiaume. «Il faut prévoir un plan qui peut s'échelonner sur deux mois, où on ne recommence pas tout en même temps afin de se familiariser avec ses dossiers. C'est aussi le moment d'établir les priorités.» Christine Smilga suggère d'éviter la surcharge en revoyant la façon de travailler. Oubliez d'être perfectionniste pour un temps et apprenez à fixer vos limites, conseille-t-elle.

Refaire sa place

Dans le cas d'une fin de convalescence, l'employé peut craindre que ses collègues fraîchement retrouvés l'inondent de questions indiscretes. «Vous avez le droit de dire que ça ne vous tente pas

d'en parler maintenant et que vous désirez vous concentrer sur le travail», dit Christine Smilga.

S'isoler du groupe n'est pas un comportement à adopter pour autant. Pendant votre absence, la roue tourne : collègues et dossiers poursuivent leur petit bonhomme de chemin. «Prenez les devants! ajoute-t-elle. Reprenez contact avec l'équipe, en cassant d'abord la glace avec les gens avec lesquels vous partagez le plus d'affinités.»

Vous aurez peut-être le goût de trancher la gorge du petit nouveau particulièrement ambitieux ou d'un confrère qui a carrément pris votre chaise. Car pendant votre absence, ces gens ont peut-être assumé avec brio les tâches qui autrefois vous incombait. «La place que vous aviez auprès du gestionnaire, les mandats qui vous étaient confiés ne vous appartiennent pas, rappelle Christine Smilga. Il faut refaire sa place, ses alliances, ses contacts dans l'entreprise, et voir quel rôle on peut y jouer maintenant.»

La meilleure stratégie pour regagner la confiance du patron est d'accepter votre nouveau rôle et de livrer la marchandise en respectant vos nouveaux engagements, suggère François Berthiaume. La pire attitude? Être négatif et revanchard, dit-il. «L'entreprise a été pénalisée par votre absence. Au retour, vous aurez des compromis à faire entre vos besoins et la nouvelle réalité de l'employeur.»

Qui va à la chasse ne perd pas nécessairement sa place... mais doit la regagner.

Source : <http://www.jobboom.com/magazine/24-06-texte.html>

9 conseils antistress infailibles

Des solutions simples et démontrées scientifiquement.

Plaisirs santé

Riez...beaucoup

Le rire relaxe et reconforte autant que l'effort physique. Selon des chercheurs de l'université japonaise d'Osaka, un film comique produit une baisse de tension psychique supérieure à celle qu'induit la contemplation de paysages. La sensation d'anxiété des spectateurs diminue même si leur organisme sécrète plus de chromogranine A, protéine associée au stress (le bon et le mauvais).

Alors, glissez le DVD d'une comédie musicale dans votre lecteur en rentrant du bureau, cherchez les blagues du jour sur la Toile, pratiquez le yoga du rire ou encore, comme le suggère Beverly Beuermann-King, spécialiste du stress de Little Britain, en Ontario, fabriquez-vous une trousse de premiers soins humoristiques : placez des caricatures, des photos et des blagues qui vous font rire dans un dossier réel ou virtuel et ouvrez-le quand vous avez besoin d'un remontant.

Allez, osez et dansez

Des chercheurs de l'université nationale Kyungpook de Corée ont découvert que 40 minutes de hip-hop ou de danse aérobique améliorent l'humeur, apaisent l'angoisse et effacent la fatigue plus complètement qu'une séance de patinage ou d'entraînement combinant la musculation, la course et les assouplissements. Pour apprendre les mouvements de base, cherchez « hip-hop » sur le site gratuit Expert Village (expertvillage.com) ou encore « hip-hop débutant » sur Google

Le yoga pour réduire le stress

Dix minutes de Shavaasana, la posture de relaxation qui conclut presque toujours les séances de yoga, réduisent de 31 pour cent en moyenne la tension artérielle liée au stress, peut-on lire dans un récent article du Journal of Bodywork and Movement

Therapies. Comment faire ? Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel, fermez les yeux, respirez profondément et appliquez-vous à détendre toutes les parties du corps. Restez 15 minutes en état de décontraction totale.

Choisissez bien vos confidents

Confier ses soucis à un ami peut grandement aider à les dissiper, mais si votre interlocuteur n'est pas compréhensif, vous ne vous détendrez pas complètement, et le stress résiduel, disent des psychologues de l'université Brigham Young, peut faire monter votre tension artérielle et affecter votre cœur. Comment distinguer les vrais amis des faux ? Si vous n'êtes pas à l'aise ou avez l'impression que la relation est forcée, méfiez-vous, répond la chercheuse Julianne Holt-Lunstad.

Mettre de l'ordre dans ses affaires

Le désordre est source d'énerverment. Prenez quelques minutes pour ranger votre bureau avant de quitter à midi ou en fin de journée, recommande Marcia Ramsland, auteure de Simplify Your Space: Create Order and Reduce Stress. Si vous craignez d'oublier ce que vous étiez en train de faire, « notez avant de partir les trois tâches à faire en priorité au retour ».

Prendre une pause de son appareil mobile

La messagerie électronique est l'un des principaux facteurs de stress de notre époque. Ceux et, surtout, celles qui passent leur temps à lire leurs courriels sont particulièrement stressés, montrent des recherches menées récemment aux universités de Paisley et de Glasgow, en Écosse, parce qu'elles se sentent obligées de répondre sur-le-champ. Beuermann-King suggère de le faire seulement à quelques moments prédéterminés de la journée. Après le travail, rangez votre assistant personnel dans votre mallette pour ne pas succomber à la tentation de répondre à chaque sonnerie ou vibration.

Pendre le temps de respirer

En cinq minutes à peine, ce petit exercice apaise le corps et l'esprit, promet Louise Gabrielle, une thérapeute de Toronto.

Étape 1 : concentrez-vous sur votre respiration et appliquez-vous à la ralentir en l'amplifiant.

Étape 2 : inspirez profondément par le nez et imaginez-vous que vous absorbez en même temps un fortifiant.

Étape 3 : en expirant (toujours par le nez), imaginez-vous que votre tension s'exhale en même temps.

Faites cet exercice tous les jours. D'après des chercheurs de l'université de l'Oregon et de la Dalian University of Technology, cinq jours de cette méditation associant le corps et l'esprit sont plus efficaces que des exercices de relaxation purement physiques pour réguler le stress et atténuer la colère et l'anxiété.

La musique et son effet antistress

Écouter la musique de votre choix pendant vos navettes quotidiennes tend à réduire votre niveau de stress, affirme David Wiesenthal, professeur de psychologie à l'université de York et spécialiste du stress chez les automobilistes. Cela peut être une question de vie ou de mort, car l'énerverment et la colère provoqués par les bouchons de circulation dégénèrent parfois en crise de rage au volant. (Selon la Traffic Injury Research Foundation d'Ottawa, jusqu'à 18 pour cent des décès et blessures de la route sont causés par des automobilistes agressifs.) Évitez les CD de « relaxation », toutefois : Wiesenthal a constaté que leurs clapotis et gazouillis aggravent l'anxiété des personnes très stressées.

Pour celles qui ne se déplacent pas en voiture, amener avec soi ses écouteurs est aussi bénéfique pour le trajet.

Optez pour une communication non violente

D'après un article publié dans Psychosomatic Medicine, il n'est pas bon de tout garder pour soi. Même si les discussions de couple peuvent dégénérer en guerres de mots, le risque de contracter une maladie cardiovasculaire, en décidant d'accumuler et ne rien exprimer, est plus élevé que de fumer ou avoir un taux de cholestérol élevé, préviennent des chercheurs de l'Université de l'Utah.

Il suffit qu'un des conjoints discute sans agressivité pour que ce risque diminue, précise le directeur de cette étude, le psychologue Tim Smith. « Essayez de compenser chaque remarque dure par plusieurs commentaires lénifiants. »

Source : <http://selection.readersdigest.ca/sante/vivre-sainement/9-formules-antistress-infaillibles/9/>

Ateliers Conférence



Le CAAP-Estrie est un organisme qui assiste et accompagne les usagers dans leurs démarches de plaintes auprès des établissements de santé et services sociaux.

Vos droits d'usager ainsi que le processus de plainte vous seront présentés lors de cette rencontre. C'est un rendez-vous à ne pas manquer **le vendredi 26 octobre à 10h** dans nos locaux, inscription requise. caapestrie.org

Vie associative

Le comité des membres vous invite à une rencontre d'information et de consultation le **vendredi 7 septembre à 13h30**.

Ce comité a été mis sur pied afin de mieux répondre à vos besoins. Ses objectifs sont de vous informer, de favoriser une vie associative et de faire le lien entre le conseil d'administration et les membres de l'Autre Rive.

Vous avez des questions sur le fonctionnement de l'organisme, des suggestions d'activités ou le désir de vous impliquer, appelez-nous pour vous inscrire à cette rencontre.

Pour toute question, demandez Nancy.



L'équipe a récemment participé à une formation de médiation culturelle avec l'organisme « Cultures du Cœur Estrie ».

« La médiation culturelle s'établit comme une pratique sociale qui contribue à créer des ponts entre l'art, la culture et les citoyens qui en sont privés par les principes de libre choix, de gratuité et par la prise en compte des intérêts et des besoins des personnes. » Cultures du cœur met donc à la disposition des personnes et familles en difficultés sociales et/ou économiques une offre de sortie culturelle (spectacles, musées, théâtre, etc.). Pour des informations plus détaillées : culturesducoeur.ca ou communiquez avec Nancy ou Marie-Claude.

Au menu



Sept – Oct – Nov – Déc – Janv
GRUPE D'ENTRAIDE ET D'ÉCHANGE
SUR LES TROUBLES ANXIEUX.
10h à 11h30

DATE	THÈMES
14 sept 2018	Les bonnes pratiques de l'estime de soi.
21 sept 2018	J'ai une histoire à raconter. Parole en liberté.
5 oct 2018	La gratitude.
26 oct 2018	Atelier-conférence : CAAP Estrie (les droits d'usager en santé et services sociaux).
9 nov 2018	Lâcher prise ! Mode d'emploi.
23 nov 2018	Désobéisisez à vos peurs.
30 nov 2018	La place de la relaxation et de la méditation.
14 Déc 2018	Le stress du temps des fêtes.
11 janv 2019	Apprivoiser la solitude.

On vous attend en grand nombre!
Réservez tôt. Places limitées.
****Thèmes sujets à changement.**



Prenez note que
L'Autre Rive
sera fermée le
3 septembre et le 8 octobre.



Bon automne à tous