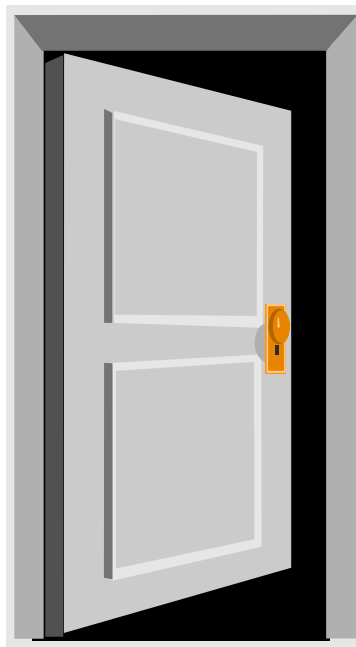


# Infoxiété

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

FÉVRIER - MARS 2006

## Joyeuse St-Valentin



### Heures d'ouverture

Lundi	8h30 à midi
Mardi	
Mercredi	
Vendredi	13hne à 16h30
<b>Jeudi</b>	<b>13hne à 16h30</b>

### Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur: \_\_\_\_\_ 819\_564\_0676  
Télécopieur: \_\_\_\_\_ 819\_564\_8143  
Courriel: \_\_\_\_\_ [lautrive@aide-internet.org](mailto:lautrive@aide-internet.org)

\* Nous nous ferons un plaisir de vous appeler dans les meilleurs délais

# Sommaire

Mot de la coordonnatrice	2
Nous y étions	2-3
Heureux anniversaires	3
Dates à retenir	3-4
Santé mentale	4-5
Répertoire des phobies	5
Saviez-vous que la psychologie...	6-7
Comment faire pour être plus...	7
Bienvenue au groupe de soutien	8

---

## Équipe du journal

Lucie Chouinard                      Laurence Viau-Guay  
 Marie-Claude Fortin  
 Rose-Marie Daniel

---

## Mot de la coordonnatrice

**B**onjour tout le monde,

Quel agréable party de Noël des membres ! Vingt et une personnes en tout. L'ambiance y était, le plaisir, les rires aussi et que dire de l'excellente bouffe.

Bruno, un merci sincère pour l'organisation du décor et pour ta générosité dans l'animation de la fête. Ta présence, ta voix et ta guitare furent très appréciées et elles nous ont permis de vivre de bons moments. Merci, à vous tous qui y étiez, vous avez fait de cet événement une réussite et je vous dis «à Noël prochain.»

Nous allons entrer dans ce que j'appelle «la zone de turbulences annuelle» c'est-à-dire, que tout en gardant la tête droite dans le présent nous nous devons de lever les yeux vers l'année 2006-2007. Des questions se pointent. Avec quel budget ? Dans quel contexte politique serons-nous ? Sous quelle forme la réorganisation des services de santé et des services sociaux remodelera le visage de la SANTÉ au Québec ? Plusieurs questions, peu de réponses. Souhaitons-nous bonne chance et ensemble gardons le phare allumé.

Avant de vous laisser, je désire vous réitérer mes vœux de «Bonne Année» et j'espère vous voir lors de nos prochaines activités.

À bientôt.

Lucie Chouinard

---

## Nous y étions

- 1 déc. 05**                      Formation sur la loi P-38, à Pro-Def Estrie (RRCSME)
- 5 déc. 05**                      Participation à une rencontre du comité d'organisation de la Semaine de prévention du Suicide 2006. (RRCSME)
- et 9 janv. 06**
- 8 déc. 05**                      Journée de réflexion à Montréal au RRASMQ (Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec)
- 14 déc. 05 et**                      Rencontre régulière de RRCSME.
- 19 janv 06**
- 19 déc. 05 et**                      Réunion du comité d'organisation de la semaine nationale de la santé mentale.
- 23 janv. 06**
- 20 déc. 05**                      Rencontre «Focus groupe» initié par l'Agence S.S.S.S. pour l'organisation des services pour la clientèle «Jeunesse et santé mentale»
- 12 janv. 06**                      Journée de rencontre du communautaire sur l'avenir des «Projets cliniques» (ROC, CDC et organismes communautaires)
- 18 janv. 06**                      Focus-groupe» pour l'organisation des services pour la clientèle «Adultes et troubles mentaux modérés».

*(Suite à la page 3)*

**Nous y étions**

(Suite de page 2)

**20 janv. 06** Rencontre du comité «programme de développement des ressources humaines». (Agence, organismes communautaires et ROC)

**Heureux anniversaires**

**Février 2006**

Angie B.	02-02
Josée L.	02-11
Amélie L.	02-13
Carole D.	02-15
René D.	02-16
Céline C.	02-27
Claude G.	02-28

**Mars 2006**

Suzanne T.	03-02
Bruno A.	03-02
Stephan A.	03-04
Isabelle M.	03-05
Isabelle G.	03-06
Manon D.	03-08
Sandra P.	03-09
Anne P.	03-11
Angèle G.	03-12
Rollande P.	03-12
Nicole J.	03-14
Caroline N.	03-21
Céline C.	03-21
Laurent S.	03-22
Lyne T.	03-23
Robert L.	03-24
Martin P.	03-25
Marie-Thérèse M.	03-25
France D.	03-26
Martine V.	03-26
Véronique C.	03-29

**DATES À RETENIR**

**ATELIER SUR L'ESTIME DE SOI**

**INSCRIVEZ-VOUS TRÈS TÔT**

Les places sont limitées, maximum 12 personnes.  
Date limite pour s'inscrire **7 février 2006**

**DE JOUR :** 6 rencontres  
**Quand :** Les lundis :  
 13-20-27- février et  
 6-13-20 mars 2006  
**Heure :** 13h30 à 15 h 30  
**Thème :** L'estime de soi

**SOIRÉE :** 6 rencontres  
**Quand :** Les lundis  
 27 mars, 3-10-18 (un mardi)-  
 24 avril et 1<sup>er</sup> mai 2006

**Heure :** 19 h à 21 h 30  
 Cet atelier est offert à L'Autre Rive, au 925, rue du Conseil à Sherbrooke  
 S.V.P. vous inscrire en appelant au 564-0676.

**ATELIER D'ART**

**RÉSERVÉ AUX MEMBRES**

**L'inscription est obligatoire au 564-0676.**

**DE SOIR :** 6 rencontres  
**Quand :** Les mercredis  
 15-12 février et  
 1-8-15-22 mars 2006  
**Heure :** 18 h à 21 h

- Le nombre de participants(es) est limité à 8 personnes.
- Des frais de 10.\$ sont exigés pour le matériel.
- Cet atelier est offert à L'Autre Rive, au 925, rue du Conseil, Sherbrooke.

## SANTÉ MENTALE

### Le perfectionnisme nuit à la santé mentale

Selon les chercheurs canadiens en psychologie Paul Hewitt et Gordon Flett, la personnalité est la clé de plusieurs problèmes de santé découlant du stress. Le perfectionnisme est l'un des traits de personnalité qui rend moins apte à composer avec le stress et rend très vulnérable.

En plus de 20 ans de recherche, ces chercheurs ont observé que les perfectionnistes sont sous un stress constant qui les rend sujets à des problèmes émotionnels, physiques et relationnels incluant la dépression, les troubles alimentaires, le syndrome de douleur chronique, les conflits conjugaux et même le suicide. Dans diverses recherches, le perfectionnisme s'est avéré être en corrélation avec ces problèmes, c'est-à-dire que plus le perfectionnisme était présent, plus ces problèmes se manifestaient.

Le perfectionnisme est le besoin d'être, ou de sembler, parfait. Les perfectionnistes sont persévérants, minutieux et organisés. Ils entretiennent non seulement des normes irréalistes mais ont tendance à se juger et juger leur entourage comme échouant à les atteindre.

Avoir des normes élevées ne suffit pas en soi à définir le perfectionnisme. Quelqu'un peut vouloir exceller dans un domaine sans vouloir être parfait et sans vivre le stress et la détresse souvent vécus par les perfectionnistes. Des normes élevées peuvent être adaptatives dans certains contextes et certaines conditions.

Le perfectionnisme n'est pas officiellement reconnu comme un trouble psychiatrique. Cependant, selon Gordon, les formes extrêmes de perfectionnisme peuvent être considérées comme une maladie similaire à la personnalité narcissique obsessionnelle compulsive et/ou dépendante en raison de ses liens avec la détresse et la dysfonction.

## Types de perfectionnisme

Le perfectionnisme se présente sous différentes formes, chacune associée à différents types de problèmes. Certains de ces problèmes peuvent être moins sévères que d'autres mais aucune forme de perfectionnisme n'est complètement sans problèmes selon les chercheurs.

Ils identifient trois types de perfectionnisme : celui orienté vers soi qui consiste à se demander à soi-même la perfection ; celui orienté vers les autres qui consiste à demander la perfection aux autres ; et celui prescrit socialement qui consiste à croire que les autres attendent la perfection de soi et qu'on va être valorisé à la seule condition d'être parfait. Chez une même personne, on retrouve souvent une combinaison de ces trois formes..

**Le perfectionnisme prescrit socialement** est particulièrement relié à la dépression et d'autres problèmes incluant le suicide. Probablement, croient les chercheurs, parce que le perfectionnisme prescrit socialement a un élément de pression combiné avec un sentiment d'impuissance. Dans ce type de perfectionnisme, les gens ont tendance à avoir la croyance «plus je performe, plus on attend de moi».

Il y a aussi des problèmes évidents avec le **perfectionnisme orienté vers les autres** qui peut être particulièrement dommageable pour les relations intimes. Si vous exigez la perfection de votre conjoint(e) et que vous critiquez, vous pouvez être assuré(e) qu'il va y avoir des problèmes relationnels, commente Hewitt.

Pour le **perfectionnisme orienté vers soi**, le tableau est moins clair. Certaines recherches ont démontré une corrélation avec des problèmes de santé mentale, particulièrement l'anorexie. D'autres études n'ont cependant trouvé aucune corrélation.

Hewitt et Flett suggèrent que ce serait parce que le perfectionnisme orienté vers soi, serait un facteur de risque ou de vulnérabilité et non une

*(Suite à la page 5)*

## SANTÉ MENTALE

(Suite de la page 4)

pathologie en soi. Les perfectionnistes orientés vers soi, fonctionnent bien dans des situations à faible stress, argumentent-ils, mais ils sont plus à risque de devenir déprimés, anxieux ou suicidaires si les choses vont mal. Ainsi selon eux, ce type de perfectionnisme, que certains considèrent adaptatif car il conduit à la performance, s'avère néfaste quand les gens font face aux stress de la vie.

Une récente recherche rapportée dans le journal of Counseling Psychology (Vol. 50, No 3) supporte cette hypothèse du perfectionnisme orienté vers soi comme étant un facteur de risque seulement. Cette recherche montre que la détresse d'étudiants de niveau collégial peut être prédite par l'interaction entre perfectionnisme et évitement (composer avec les problèmes en les évitant) mais n'est pas associée au perfectionnisme seul ou à l'évitement seul. Les perfectionnistes qui ont des stratégies positives pour faire face aux problèmes n'étaient pas plus déprimés que la moyenne des étudiants. Ce qui supporte l'idée que ce type de perfectionnisme interagit avec d'autres traits de personnalité pour conduire à la psychopathologie.

### Image de la perfection

Le désir de se présenter comme parfait a aussi des conséquences importantes pour la santé mentale. Certains ont plus tendance à vanter leur propre perfection (ce qui est souvent très irritant pour l'entourage), d'autres ont plus tendance à éviter des situations dans lesquelles ils peuvent apparaître imparfaits, enfin ils ont souvent tendance à garder leurs problèmes pour eux, évitant de révéler les situations dans lesquelles ils pensent apparaître imparfaits.

### Difficulté de changer.

Il est difficile selon Hewitt de poursuivre une psychothérapie avec les perfectionnistes, car cela leur demande de faire ce qu'ils essaient de ne pas faire, considérer qu'ils ne sont pas parfaits. Il est souvent difficile de changer aussi parce que les mêmes comportements qui peuvent être nuisibles pour la santé apportent aussi de grandes

récompenses car ils peuvent conduire à des accomplissements dans la vie et au travail.

### Origine du perfectionnisme.

Le perfectionnisme se développe habituellement dans l'enfance et peut être un mode d'être qui dure toute la vie. Une recherche de Gordon par exemple montre que des enfants perfectionnistes de quatre et cinq ans réagissent avec une certaine détresse (anxiété et colère) devant l'échec à une tâche.

Souvent, ce trait de personnalité vient du fait d'avoir eu un parent perfectionniste avec des attentes élevées pour soi-même et pour les autres. Pour les jeunes d'aujourd'hui, l'influence culturelle est importante. Nous sommes bombardés d'images de personnes idéales que ce soit au niveau de l'apparence ou au niveau des comportements.

---

Source : [www.psychomedia.qc.ca](http://www.psychomedia.qc.ca)

---

### Répertoire des phobies

Acérophobie	de ce qui a un goût sur
Achluophobie	de l'obscurité
Antropophobie	de l'homme
Apopathodiaphulatophobie	d'être constipé
Atélophobie	de l'imperfection
Cryophobie	de la glace
Pantophobie	de tout
Parténophobie	Peur des jeunes filles
Kénophobie	du vide
Brontophobie	du tonnerre
Batophobie	de marcher
Chérophobie	de la gaiété
Démophobie	des foules
Ochophobie	des véhicules
Hédonophobie	du plaisir
Kopophobie	de la fatigue
Éreutophobie	de rougir
Potophobie	de boire
	(À suivre)

## SAVIEZ-VOUS QUE LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER DANS LE TRAITEMENT DE L'INSOMNIE?

### Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie signifie qu'une personne éprouve de la difficulté à dormir ou à rester endormie, ou elle se réveille fatiguée le matin. Au moins 10 % de la population adulte souffre d'insomnie chronique et un pourcentage encore plus grand de troubles du sommeil occasionnels.

Le stress, l'anxiété, la dépression, la souffrance et les stimulants comme la caféine et la nicotine font partie des **causes habituelles** de l'insomnie. De mauvaises habitudes ou des horaires irréguliers de sommeil peuvent aussi contribuer à l'insomnie. Il arrive que la crainte de ne pas dormir et que d'essayer trop de dormir suffisent à créer un cercle vicieux qui provoque l'insomnie.

L'insomnie est un **problème grave**. Elle est à l'origine de fatigue pendant la journée, de déficiences dans l'attention et la concentration, d'une perte de satisfaction dans les relations, de risques accrus de dépression, d'une diminution de la productivité, d'une souffrance inutile et d'une utilisation importante de services de santé coûteux.

### Quels sont les traitements psychologiques utilisés pour traiter l'insomnie primaire ?

**La thérapie du comportement** aide à modifier les mauvaises habitudes de sommeil et à régulariser l'horaire de sommeil (par exemple, ce qu'il faut faire quand on n'a pas sommeil, quand aller au lit et quand se lever).

**La thérapie cognitive** aide à maîtriser les préoccupations et les inquiétudes excessives concernant le sommeil.

**Les techniques de relaxation** réduisent la tension mentale et physique au moment d'aller au lit.

Il est important de maintenir **une bonne hygiène de sommeil** afin de s'assurer une bonne nuit de repos (par exemple, réduire la consommation de

caféine ou d'alcool avant d'aller se coucher, éviter la lumière et le bruit, faire davantage d'exercice).

### Dans quelle mesure les méthodes psychologiques sont-elles efficaces dans le traitement de l'insomnie?

La recherche montre qu'entre 70 % et 80 % des personnes souffrant d'insomnie bénéficient grandement des traitements à court terme (de 4 à 6 semaines), axés sur le sommeil.

**Les approches psychologiques sont souvent aussi efficaces que les somnifères**, elles produisent des améliorations plus durables dans les habitudes de sommeil et sont souvent moins coûteuses. Le traitement aide aussi à **réduire la consommation de somnifères**, qui peuvent souvent nuire à la vivacité d'esprit et la coordination motrice, tout en causant une dépendance.

**L'Autre Rive vous offre une formation en deux parties portant sur le sommeil et ses dérèglements. Si vous souffrez d'un mauvais sommeil ou vous intéressez à cette problématique, inscrivez-vous le plus rapidement possible. Les deux formations auront lieu les 8 et 15 février prochain.**

**Au plaisir de vous y rencontrer!**

---

Laurence Viau-Guay  
Stagiaire à L'autre Rive  
Étudiante au doctorat en psychologie de  
l'Université de Sherbrooke

Isabel Dagenais  
Étudiante au doctorat en psychologie de  
l'Université de Sherbrooke

(Suite à la page 7)

## **SAVIEZ-VOUS QUE LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER DANS LE TRAITEMENT DE L'INSOMNIE ?**

*(Suite de la page 6)*

Le présent texte est tiré du site Internet de la CPA et à été créé à l'intention de la Section clinique de la Société canadienne de psychologie par D<sup>r</sup> Charles Morin, de l'École de psychologie de l'Université Laval, Québec.

---

### **COMMENT FAIRE POUR ÊTRE PLUS NATURELLE DANS MA "VIE SOCIALE"**

Pour nouer facilement le contact avec les autres, pour ne pas se sentir «de trop» dans un groupe, il est essentiel de développer ses capacités d'affirmation de soi et d'apprendre à se sentir suffisamment à l'aise et authentique pour s'exprimer. Dans son livre "**devenir acteur de sa vie**", le psychologue Bernard Sananès, spécialiste en thérapie cognitive et comportementale, préconise quelques jeux simples et efficaces.

#### **Premier exercice : parlez de vous**

Pas besoin d'être Einstein pour intéresser les autres... Entraînez-vous à vous raconter sans fard, à jeter bas le masque, à bien vous connaître avant de vous faire connaître. Commencez par écrire, ou par raconter oralement en vous enregistrant ou en vous filmant, des informations persos, des anecdotes amusantes sur votre enfance, vos parents, vos goûts, vos projets, votre activité professionnelle, vos hobbies. Bref, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, les expériences qui vous ont marqué, les enseignements que vous avez tiré de vos erreurs, vos rêves, vos espoirs, vos réussites... Essayez de vous "mettre en scène" et de scénariser votre vie comme si vous écrivez un film...

#### **Deuxième exercice : devenez votre meilleure amie**

Écrivez-vous des lettres dans lesquelles vous vous expliquez toutes les raisons qui font que vous vous aimez bien. Il s'agit de faire de vous-même un portrait juste mais flatteur, de mettre en relief vos particularités, vos atouts, vos qualités.

#### **Troisième exercice : apprenez à dédramatiser**

Bien-sûr, certaines de vos attitudes vous agacent et il vous arrive de vous juger sévèrement (bien plus que les autres d'ailleurs...) Apprenez à ajouter des bémols, à relativiser chaque fois qu'une pensée, qu'un jugement négatif sur vous-même ou sur votre situation se présente. Par exemple si vous pensez «C'est insupportable, je n'arrive jamais à me décider ! », modérez vos pensées : «C'est vrai que j'ai du mal à me lancer mais j'ai quand-même réussi à entreprendre ci, ci.

#### **Quatrième exercice : riez de vos travers**

Rien de tel que l'humour et que l'autodérision pour séduire un auditoire. N'essayez pas de dissimuler à tout prix vos petits défauts, vos manies, vos points faibles, ne vivez plus dans l'angoisse d'être "démasqué" et pris en "en flagrant délit". Au contraire, prenez les devants, reconnaissez-les sincèrement et présentez-les de façon humoristique. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est impossible. Ciblez les quelques personnes sympathiques, avec qui vous avez envie de devenir amie.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez lire «Devenir acteur de sa vie. Objectif épanouissement : gérer son stress et ses émotions. » de Bernard Sananès aux éditions Inter Éditions.

**A lire également** : «Pourquoi ai-je toujours peur de perdre mes amis ?

---

**Source** : Catherine Marchi, psychologue clinicienne. [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

---

BIENVENUE AU GROUPE DE PARTAGE  
PARTAGER NOS EXPÉRIENCES, NOS CONNAISSANCES  
APPORTER NOTRE SUPPORT – ÊTRE SUPPORTER

Bienvenue à tous à toutes

Les mercredis (a.m.)

10 h à 12 h

**DATES :**

**THÈMES PRINCIPAUX**

1<sup>er</sup> février 2006      **Confirmer votre présence**

**Tai chi**

8 février 2006      **Confirmer votre présence**

**Atelier sur le sommeil**

15 février 2006

**Sommeil (suite)**

22 février 2006

Ouvert

1<sup>er</sup> mars 2006      **Confirmer votre présence**

**Technique Alexander**

8 mars 2006      **Confirmer votre présence**

**Technique de libération  
d'émotion (EFT)**

22 mars 2006      **Confirmer votre présence**  
**Exceptionnellement de 9 h 30 à 12 h**

**Méditation (reprise)**

**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 !
- ❖ Vous voulez :
  - Faire passer un message ;
  - Donner une information ;
  - Donner une opinion ?
- ❖ 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@aide-internet.org](mailto:lautrive@aide-internet.org)

**N'oubliez pas de :**

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2005-2006 au coût de 8. \$
- Nous avvertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.

**PENSÉE**

Ce n'est pas seulement l'endroit où l'on va qui donne un sens à la vie, mais bien la façon dont on s'y rend

Marc Lévy