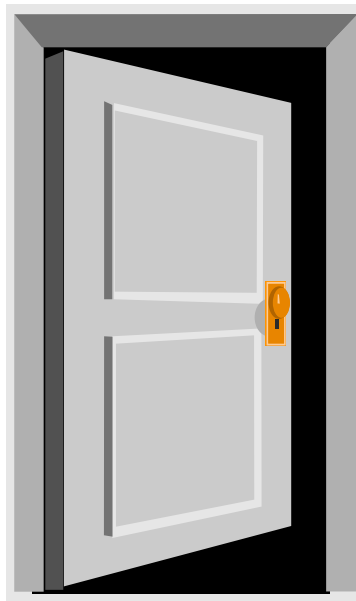


Infoxiété

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

MAI - JUIN 2005

C'EST LE PRINTEMPS !



Heures d'ouverture

Lundi	
Mardi	8h30 à midi
Mercredi	
Vendredi	13hne à 16h30
Jeudi	13hre à 16h30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur: _____ 819_564_0676
Télécopieur: _____ 819_564_8143
Courriel: _____ lautre@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
Heureux anniversaires	2-3
Témoignages	3-4
Fermeture de l'organisme	4
Dates à retenir	4
Stress	4-7
L'effet psychotrope de l'exercice...	8
Le retour de Marie-Michèle	8

Équipe du journal

Lucie Chouinard
Marie-Claude Fortin
Rose-Marie Daniel

Mot de la coordonnatrice

Bonjour à toi, à toi et à vous,

Un de mes bons moments est bien celui de venir vous saluer, chez vous, par l'entremise de ce journal.

Nous venons de débiter une nouvelle année financière et l'heure des bilans a sonné. Alors à vos calendriers et encerclez la journée du premier juin. Eh oui, déjà ! Ce sera la présentation de notre assemblée générale annuelle. C'est avec fierté que nous vous présenterons tout le travail accompli dans la dernière année et ce que nous vous proposons pour l'année débutante et de recevoir vos suggestions et commentaires. C'est toujours une belle soirée, alors au plaisir de vous y rencontrer.

Le printemps réactive la vie végétale, animale et humaine. Les bourgeons foisonnent, les écureuils folâtent et nous... ? Pour ma part, je perçois un goût de renouveau. La luminosité accélère le mouvement de la vie en moi et il me

monte des envies de faire l'école buissonnière. Je soupçonne qu'il en va peut-être de même pour vous. Ne craignez pas ces sensations, savourez-les plutôt et surtout ne les angoissez pas. Utilisez cette énergie nouvelle pour vous propulser en avant. Attention, un, deux, trois, on respire et on profite de nos bons moments.

Bon printemps à toi, à toi et à vous.

Lucie Chouinard

Nous y étions

8 mars 05	Réunion mensuelle du regroupement des Ressources Communautaires en Santé Mentale de l'Estrie (RRCSME).
21 avril 05	
17 mars 05	Rencontre spéciale du RRCSME.
18 mars. 05	Rencontre convoquée par l'agence de développement des réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.
23-19 mars 05	Rencontre du comité d'organisation de la
25 avril 05	semaine nationale de la santé mentale 2005.
5 avril 05	Témoignage sur l'agoraphobie, demande du Centre 24 Juin pour le groupe d'étudiantes en services d'auxiliaires à domicile.
14 avril 05	15 ^e anniversaire de L'organisme Éveil de Coaticook. Soirée civique pour honorer les bénévoles dans le cadre de la semaine du bénévolat. Soirée de reconnaissance des bénévoles dans le cadre de la semaine nationale du bénévolat.
27 avril 05	Point de presse pour le lancement de la Semaine de la santé mentale (2 au 8 mai 2005).

Heureux anniversaires

Mai 2005

Lise S.	05-02
Réjean R.	05-06

(Voir Heureux anniversaires à la page 3)

Heureux anniversaires*(Suite de la page 2)***Mai 2005**

Suzie B.	05-11
Julie C.	05-12
Réjean L.	05-15
Corentine N.	05-16
Gaston B.	05-19
Lucie B.	05-25
Nicole L.	05-25
Audrey B.	05-27
Linda S.	05-29
Claude M.	05-31

Juin 2005

Geneviève H.	06-05
Amélie L.	06-09
Camille H.	06-12
Diane T.	06-20
Manon H.	06-26
Yvon B.	06-26
Éric B.	06-28
Marc R.	06-28

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

Il n'est pas d'obstacle que vous ne pourrez vaincre si vous y mettez du vôtre, à la manière qui vous est propre.

Élain N. Aron

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

TÉMOIGNAGE

Il y a toujours une porte ou une fenêtre qui s'ouvre quelque part...

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été très active. Pour moi, le travail et l'action ont toujours été une grande source de valorisation. L'inactivité me rend malade, déprimée et furieuse.

Le ciel m'est tombé sur la tête le jour où mon mari a cessé de travailler pour cause de maladie. Il n'avait que 55 ans. J'ai tenu le coup. Je voulais être forte. Je ne sais pas trop pourquoi, mais j'ai commencé à avoir peur de devoir arrêter mon travail, moi aussi.

À force de tirer trop fort et de tous les côtés, un beau matin, tout a cassé : mon dos ! J'arrivais à peine à marcher : des hernies discales. Ma peur d'être obligée d'arrêter de travailler se concrétisait et je n'ai pas eu le choix d'arrêter de travailler. J'avais trop exigé de moi. Je ne m'étais pas respectée. Je payais le prix. J'ai alors vécu

(Voir TÉMOIGNAGE à la page. 4)

TÉMOIGNAGE*(Suite de la p. 3)*

plus de peur, de la colère, de l'inquiétude, de l'anxiété. Qu'est-ce qui allait nous arriver ?

Je ne me souviens plus d'où m'est venue l'information, mais j'ai téléphoné à L'Autre Rive. J'ai dû attendre pour avoir des rencontres individuelles. Je ne me sentais pas pressée. Je n'étais pas dans une profonde détresse, mais je me sentais très mal. Quand j'ai été appelée tout était mêlé dans mes émotions, mes sentiments, mes peurs.

J'avais beaucoup plus de questions que de réponses. Les rencontres avec Marie-Claude m'ont aidée à mettre des mots sur mes émotions. J'ai commencé à replacer les pièces du casse-tête. J'ai eu la chance de suivre une session sur l'autonomie affective ainsi qu'un atelier de dessin. J'ai beaucoup apprécié ces activités. Les ateliers m'ont aidée et m'aident encore.

Je retrouve lentement ma santé (trop lentement à mon goût). J'ai découvert ce qui m'a conduit aux enfers. J'avais oublié de prendre soin de moi. Je n'avais pas le temps, je me disais trop occupée.

Prendre soin de moi me force à faire des choix, à accepter que je ne peux pas tout faire. Je dois surtout me rappeler qu'il y a plein de gens indispensables au cimetière

Je ne peux pas changer la situation (maladie). Ce que je peux faire c'est changer ma façon d'être, apprendre à porter ce que je dois porter et à laisser aux autres ce qui les concerne.

J'arrive lentement, mais de plus en plus souvent, à traverser le pont qui me mène sur L'Autre Rive. De l'autre côté, le temps prend son temps, et je commence à apprendre à décrocher.

Source : Merci à Marie-Thérèse pour ce texte.

Fermeture de l'organisme

Veillez prendre note que le bureau sera fermé : Le lundi 23 mai 2005
Le vendredi 24 juin 2005
Le vendredi 1^{er} juillet 2005

Exceptionnellement le jeudi 30 juin 2005

DATE À RETENIR

Vous êtes invité(e) :

Mercredi, le 1^{er} juin 2005 **À une séance publique d'information de 17 h à 19 h**

Suivie de l'assemblée générale annuelle des membres à 19 h

Pour informations et confirmation de votre présence, contactez-nous au (819) 564-0676 avant le 25 mai 2005.

STRESS**LE BRANLE-BAS DE COMBAT DU CORPS**

Dès qu'un stress important survient, le cerveau déclenche un état d'alerte qui provoque instantanément une série de réactions physiologiques : le pouls et la respiration s'accélèrent ; la pression artérielle augmente ; la digestion cesse son activité (il y a péril en la demeure) ; tous les muscles se bandent, les vaisseaux superficiels se contractent (mains et pieds se glacent alors !) ; les glandes salivaires se referment (la bouche devient pâteuse) ; le cerveau libère des endorphines pour engourdir la douleur éventuelle ; les pupilles se dilatent pour mieux voir et les oreilles entendent mieux tout d'un coup ; les bronches se dilatent pour faciliter le passage de l'air ; les glandes sudoripares s'activent (sueurs froides) ; enfin, le sang se gorge de sucre (les muscles

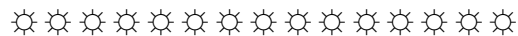
(Voir STRESS à la page 5)

STRESS

LE BRANLE-BAS DE COMBAT DU CORPS

(Suite de la page 4)

en auront besoin) et s'épaissit pour freiner une éventuelle hémorragie.



Quand le stress rend malade

Alors, direz-vous, quel est le problème avec le stress s'il nous permet de «performer» et peut nous sauver la vie? Le problème est le suivant: lorsque l'énergie accumulée pour permettre au corps de réagir n'est pas libérée, elle est forcément contenue. C'est ce qui se produit, par exemple, lorsque des tensions entre collègues empoisonnent un climat de travail. Parce que le conflit émotif n'est pas résolu, ces tensions forcent le cerveau à maintenir l'état d'alerte, même s'il n'est pas maximal. Ce type de stress, que les experts appellent le stress émotionnel est de plus en plus répandu de nos jours.

Encore là, ce n'est pas tant le stress émotionnel qui nuit à la santé que l'ampleur de notre réaction devant la situation stressante, Nous ne réagissons pas tous de la même manière devant un stress émotionnel parce que chacun le perçoit avec ses propres lunettes. Ainsi, certaines personnes réagissent de façon excessive, d'autres de façon modérée. Si vous faites partie de la première catégorie, vous avez, sans doute, de la difficulté à gérer ce type de stress.

À la longue, vous risquez de devenir de plus en plus tendu et anxieux. Il faut savoir qu'on perd beaucoup d'énergie à être constamment sur le qui-vive surtout si la situation ne l'exige pas vraiment. Au bout du compte, il vous reste moins d'énergie pour travailler efficacement, vous concentrer ou simplement réfléchir.

Fuir

Avec le temps, la personne stressée tentera par divers moyens de fuir l'anxiété qu'elle vit désormais quotidiennement. Cette fuite en avant se fera bien souvent en mangeant ou en fumant de plus en plus, en consommant de façon abusive de l'alcool ou des médicaments. Elle néglige ainsi de se poser la question principale: pourquoi suis-je stressée ?

Ces faux-fuyants ne font qu'affaiblir un organisme déjà épuisé par une surcharge de stress. Des maladies psychosomatiques, c'est-à-dire des maladies causées essentiellement par un piètre état psychologique, peuvent alors apparaître : maladies cardiaques (infarctus, notamment), hypertension, épuisement professionnel, dépression grave, asthme sévère, etc.

(Voir Test à la page 6)



Le stress et l'action

Et vous, êtes-vous trop stressé ? Passez le test (encadré) pour le savoir. Si la réponse est oui, il va de soi que vous devez d'abord mettre le doigt sur ce qui vous stresse. Est-ce la nature de votre emploi? Ou un collègue au travail? Un agenda trop noirci ? Est-ce votre retour aux études? Des tensions dans votre couple ou avec vos ados? Est-ce, peut-être, votre réaction disproportionnée au stress émotionnel? Quoi qu'il en soit, vous pouvez agir pour réduire votre niveau de stress. Comment? En faisant de l'exercice. C'est que le stress prépare le corps à l'action et l'exercice est l'action. Par conséquent, la tension musculaire et psychique provoquée par le stress est donc, ici, libérée. En fait, l'exercice est un antistresseur d'une grande efficacité. Jugez par vous-même.

(Voir le stress et l'action à la page 7)

TEST : ÊTES-VOUS TROP TENDU ?*(Suite de la page 5)*

IL EXISTE PLUSIEURS QUESTIONNAIRES POUR ÉVALUER SON STRESS. MAIS CERTAINS SONT SI LONGS ET COMPLIQUÉS À REMPLIR QU'ILS FINISSENT PAR NOUS STRESSER !

En voici un qui est fort simple et porte sur la première manifestation d'une surcharge de stress : les tensions musculaires. Les émotions et l'anxiété agissent en effet sur les muscles par l'intermédiaire du système nerveux central qui commande leur contraction. On a mal à la tête parce que les muscles du cou et de la nuque sont contractés; on a mal au ventre à cause de spasmes intestinaux ; on se sent fatigué parce que cette tension musculaire permanente nous épuise ; on a de la difficulté à dormir parce qu'on n'arrive pas à se détendre complètement. Il s'ensuit qu'en évaluant votre degré de tension musculaire, vous avez une bonne idée de votre degré de stress. Faites le test maintenant. Cochez la case appropriée devant chacun des symptômes associés à un état de tension musculaire. Si vous avez coché SOUVENT au moins cinq fois, votre tension musculaire est élevée, ce qui peut indiquer un stress important. À plus de huit fois, feu rouge ! Votre degré de tension musculaire est très élevé, ce qui peut indiquer une surcharge de stress.

SYMPTÔMES	SOUVENT	PARFOIS	RAREMENT
Mains crispées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poignets relevés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chevilles en flexion quand les jambes sont croisées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mâchoires serrées pendant le jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grincement de dents la nuit (bruxisme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palpitations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raideur, parfois douloureuse, au niveau de la nuque, du cou et des omoplates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Épaules relevées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tics nerveux : sautellement d'un genou, va-et-vient perpétuel des genoux, clignement exagéré des yeux, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mains et pieds froids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maux de tête tensionnels (dus à la tension musculaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adapté d'un test mis au point par Pierre Duchesneau, professeur d'éducation physique au cégep de Sherbrooke.			

Le stress et l'action

(Suite de la page 5)

1 Réduction immédiate de la tension musculaire. Contrairement aux tranquillisants (Valium, Ativan et autres) qui détendent les muscles plusieurs minutes après leur ingestion, l'effet bienfaisant de l'exercice est quasi immédiat. Par exemple, une marche rapide de 10 minutes provoque une baisse marquée de la tension musculaire et de l'anxiété. En fait, après deux ou trois minutes d'un exercice même léger, la tension musculaire commence déjà à baisser. En se servant d'électromyographes (appareils qui mesurent l'activité électrique dans les muscles), les chercheurs ont constaté qu'un exercice le moins modéré entraîne une réduction importante et rapide de l'activité électrique dans les muscles. Une telle baisse de la tension musculaire ne peut que favoriser la détente. Les personnes crispées dont les muscles sont sous forte tension électrique, si on peut dire, profitent le plus de cette chute de tension. Par surcroît, l'exercice n'est pas accompagné des effets secondaires désagréables qu'ont parfois les médicaments (sommolence, équilibre et vigilance diminués, perte de mémoire à court terme, perte de coordination musculaire, crampes abdominales, etc.).

2 Réduction de l'anxiété passagère. Une séance d'exercices aérobiques modérés de 30 minutes réduit l'anxiété passagère pendant deux à quatre heures. C'est plutôt un bon rendement! L'efficacité de l'exercice se rapproche ainsi de celle d'un tranquillisant comme Ativan. Les chercheurs ont aussi constaté que les personnes physiquement actives sont, en général, moins anxieuses et résistent mieux aux situations stressantes que les personnes sédentaires. Il faut dire que leur organisme est habitué à ce qu'on appelle l'hormone du stress, l'adrénaline, puisque celle-ci est abondamment sécrétée chaque fois que les muscles s'activent.

3 Réduction de l'anxiété chronique et des crises de panique. À long terme (trois mois et plus), l'exercice diminue l'anxiété chronique (la personne est toujours anxieuse même quand ça va bien), voire la fréquence des crises de panique. En outre, les personnes physiquement actives supportent mieux que les personnes sédentaires le stress des examens et démontrent une plus grande capacité de concentration lorsqu'elles ont des problèmes abstraits à résoudre. On peut supposer qu'il en est ainsi pour d'autres situations stressantes.

4 Un « remonte-humeur » naturel. L'exercice agit aussi comme un psychotrope (médicament altérant le fonctionnement habituel du cerveau). Par exemple, on sait maintenant que l'exercice élève les taux de sérotonine et de dopamine dans le sang, des neurotransmetteurs qui favorisent la détente et la bonne humeur. Or, les personnes déprimées ont des taux anormalement bas de ces neurotransmetteurs. Notre système hormonal n'est pas indifférent à l'effet de l'exercice. Ainsi, les exercices de longue durée augmentent, par un facteur de cinq, la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes de la même famille que la morphine. Plus de 60 % des coureurs de marathon expérimentent cet effet qui survient habituellement après la première heure de course. La sécrétion accrue d'endorphines engourdit alors leurs douleurs et les plonge littéralement dans un état second. Cet effet narcotique de l'exercice est d'autant plus intéressant qu'on peut en profiter en toute légalité, sans déboursier un sou et sans : subir d'effets secondaires néfastes.

Source : CHEVALIER, Richard, *L'exercice et la bonne humeur*, ACTUEL SANTÉ, LA PRESSE (10 avril 2005)

L'effet psychotrope de l'exercice en action

