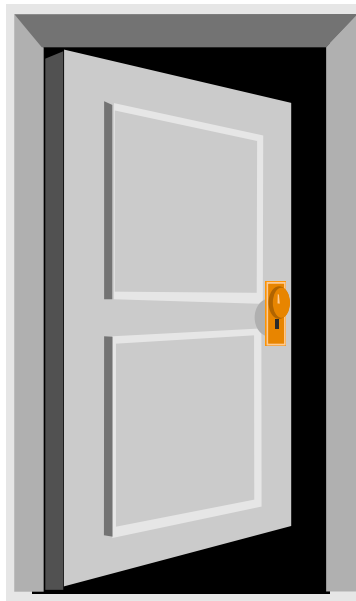


# Infoxiété

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

OCTOBRE - NOVEMBRE 2005

# LA RENTRÉE



## 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: \_\_\_\_\_ [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
Heureux anniversaires	3
Date à retenir	3
Une invitation	3
Vie active Pas d'excuses	4
Psychologies : ...	5-6
Pourquoi vivre...	6-7
Docteur, j'ai peur	7-8

---

## Équipe du journal

Lucie Chouinard  
Marie-Claude Fortin  
Rose-Marie Daniel

---

## Mot de la coordonnatrice

**B**onjour tout le monde,

Êtes-vous tombés dans les pommes ?

Profitez-vous pleinement de l'abondance de ce fruit ?

«Une pomme par jour éloigne le médecin» (auteur inconnu)

Cette maxime j'y crois, elle englobe à elle seule toute l'importance que revêt une saine alimentation pour l'atteinte et le maintien de notre santé physique et psychique.

Activons-nous, comme la fourmi, pendant cette période propice, à faire nos provisions pour que lorsque la bise viendra nous ne soyons pas pris au dépourvu.

Si l'automne est chaud l'hiver le sera tout autant à tous égards. Pendant que dehors la nature se repose, à l'intérieur, services, groupes de partage, d'entraide et ateliers divers vous sont servis, la table est mise, nous vous y attendons. Nous sommes encore pris dans le tourbillon de la réorganisation du

système de santé et des services sociaux, rien n'est fixé et cela nécessite beaucoup de temps et d'énergie. Nous travaillons fort au maintien de l'autonomie et de la reconnaissance des organismes communautaires et nous demandons sans relâche que des sommes supplémentaires nous soient allouées et rattachées à notre mission globale. Ce qui nous permettrait l'embauche d'intervenantes ou d'intervenants à l'intervention directe et de penser pouvoir remettre en place un service d'accompagnement en lien avec le programme de désensibilisation. Je me permets de rêver éveillée et d'imaginer un futur où nous pourrions aussi offrir un service d'accompagnements ponctuels et bien d'autres choses encore toutes reliées à notre mission.

En attendant tout cela «vivons à plein» tout ce qui est à notre portée et prenons soin de nous.

Bonne lecture

Lucie Chouinard

---

## Nous y étions

- 8-9 sept. 05** Réunion régulière et journée vie associative pour le Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSSME).
- 20 sept.05** Comité de développement des ressources humaines.
- 27 sept.05** Journée de rencontre ayant comme thème «L'approche intersectoriel ou intégration au travail» des personnes aux prises avec un trouble mental grave. Sous la coordination de Trav-Action.

**Heureux anniversaires****Octobre 2005**

Joannie B.	10-03
Marielle B.	10-03
Nicole B.	10-10
Réjean L.	10-10
Sylvia C.	10-10
Andrée M.	10-12
Sylvie B.	10-12
Suzanne T.	10-21
Marie-Josée C.	10-23
Micheline M.	10-24
Linda L.	10-29
Rock L.	10-31

- Des frais de 10. \$ sont exigés pour le matériel.
- Ces ateliers sont offerts à L'Autre Rive, au 925, rue du Conseil, Sherbrooke.
- S.V.P. vous inscrire en appelant au 564-0676.

**UNE INVITATION**

Bonjour à tous et toutes,

Vous sentez-vous seul(e) parfois ? Moi oui. J'aimerais donc vous proposer de former un groupe pour nous rencontrer et faire des activités de toutes sortes afin que nous puissions nous rapprocher et vaincre un tant soit peu ce malaise qui se vit très difficilement

Les suggestions sont les bienvenues ! En voici déjà quelques-unes : La marche, le vélo, les quilles, le cinéma, etc.

Merci !

François : 822-0289

**DATES À RETENIR  
POUR LES ATELIERS D'ART**

**RÉSERVÉ AUX MEMBRES**

**RAPPEL ! RAPPEL ! RAPPEL**

**L'inscription est obligatoire**

**Quand : 2-9-16-23 novembre 2005**

**De soir : 18 h à 21 h**

- Le nombre de participants (es) est limité à 8 personnes

**VIE ACTIVE – PAS D'EXCUSES**

Des excuses, des excuses et encore des excuses...

Cochez les excuses ayant déjà servi à justifier votre inactivité :

- Je déteste l'exercice physique. Pourquoi ne pas essayer ? Vous apprendrez à l'apprécier (même si ce n'est pas la première fois)

(Suite à la page 4)

**VIE ACTIVE – PAS D'EXCUSES***(Suite de la page 3)*

- ❑ «Je suis trop fatiguée pour faire de l'exercice.» Allez-y petit à petit, en augmentant progressivement le rythme. Vous constaterez que l'exercice aide à réduire la fatigue.
- ❑ Une personne de mon âge aurait l'air totalement ridicule en train de faire du jogging. Pourquoi faire du jogging ? Auriez-vous l'air ridicule en marchant ? (Et puis bien des gens de tous âges s'adonnent au jogging)
- ❑ Je me sens bien. Je n'ai pas besoin de faire de l'exercice. Vous n'êtes pas malade, mais vous gagneriez probablement à être plus en forme physiquement. Si vous ne faites pas d'exercice, votre cœur et votre système circulatoire ne peuvent être en parfaite condition ;
- ❑ «Je suis trop grosse pour faire de l'exercice.» C'est une excellente raison pour vous y mettre ;
- ❑ Je n'ai pas le temps. On peut faire de l'exercice en lisant, en regardant la télévision ou en faisant vos courses – des redressements ou des étirements, par exemple.
- ❑ L'exercice me donne de l'appétit. Je mangerai plus et j'engraisserai au lieu de maigrir. Il n'est pas dit que l'exercice aiguisera votre appétit. Des exercices modérés avant le repas peuvent même contribuer à réduire l'appétit.

**Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la Vitalité !**

**Source :** Tiré du livre *The Exercise Book*, Stanford Centre for Research in Disease Prevention Californie, 1996

**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 avertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.

**Fermeture de l'organisme**

**Veillez prendre note que le bureau sera fermé Le lundi 10 octobre 2005, Action de Grâce.**

**Le 21 octobre 2005 aucun service ne sera donné car nous serons en comité élargi de travail (membres du conseil d'administration, bénévoles et employés.)**

**PSYCHOLOGIES : SELON VOUS, IL Y AURAIT «UNE BONNE» FORME D'ANXIÉTÉ ?**

Oui, l'anxiété est positive lorsqu'elle est stimulante ! Cette anxiété normale, naturelle, nous permet de pressentir le danger et de déclencher l'action adaptée à la situation. Elle a aussi d'autres particularités : elle est passagère, elle est source de curiosité, de créativité et d'intuition, elle développe la faculté d'empathie. Elle peut générer l'humour, le recul sur une situation difficile, pour faire obstacle à la souffrance. À l'inverse, la mauvaise angoisse est un état d'esprit permanent et incontrôlable. Elle engendre la négativité, les fausses projections, le déni, le clivage de la personnalité, l'incohérence, le manque de confiance en soi, des réactions de défense inappropriées, jusqu'à l'autodestruction. Je dis souvent que l'anxiété est la température de l'âme : pas assez d'angoisse, c'est trop froid, et on risque de ne pas réagir à des situations qui auraient eu besoin d'être anticipées ; trop d'angoisse, c'est trop chaud, et on risque une fièvre psychique parce que l'on bouillonne de manière excessive...

**Est-il possible de faire face à son anxiété par soi-même ?**

Tout dépend du type d'anxiété. Certaines, en effet, sont pathologiques. Quand on est plus libre d'agir, c'est le signe que l'angoisse est trop forte. Au fond, la santé psychique, c'est avoir une palette de possibilités de penser et d'agir suffisamment large pour que, dans une situation donnée, on se sente apaisé. La souffrance survient lorsque l'on est limité par ses propres possibilités, quelle que soit la situation. Auquel cas, il est préférable de se faire aider par un spécialiste qui exerce, par exemple, dans le domaine des thérapies comportementales. Sinon, comme pour toute démarche d'évolution personnelle, si notre comportement nous pose des problèmes, on peut s'engager dans un travail sur soi pour le changer. Et commencer par apprendre à mieux utiliser ses mécanismes de défense en mettant en place ce que l'on appelle des «stratégies d'ajustement».

L'un des moyens les plus faciles est de détourner son attention des pensées obsédantes en se plongeant dans un livre. Lire permet de déplacer ses soucis sur un personnage auquel on pourra s'identifier. Il en va de même pour tous les processus créatifs : nombre d'artistes sont des anxieux qui ont créé un espace transitionnel entre leur monde interne, peuplé d'inquiétudes, et le monde externe. L'art, même si l'on n'est pas un grand peintre ou un grand musicien, permet d'utiliser son imaginaire d'une façon positive.

**N'est-ce pas une fuite ?**

Non. Dans ce cas, c'est une façon de gérer l'anxiété. En revanche, s'abrutir de travail est une forme de gestion obsessionnelle qui n'est pas constructive. Entre autres, parce que l'on a tendance à maltraiter son corps en l'oubliant : beaucoup d'anxieux passent de mauvaises nuits et profitent de leur insomnie pour travailler ! Le sommeil doit être une priorité absolue. Il n'est pas inutile de rappeler quelques conseils basiques, comme dîner légèrement ou ne pas s'éterniser devant la télévision. Quant aux vertus de la relaxation, elles ne sont plus à démontrer. Cette technique permet de mieux contrôler ses émotions, de se déconnecter de son environnement, d'éviter l'accumulation des tensions. Il est en de même pour d'autres pratiques, comme la méditation...

**Les personnes qui ont une philosophie de vie spirituelle sont-elles moins anxieux ?**

Oui, parce que tout être humain a besoin de se construire une cohérence, non seulement pour sa propre représentation du monde, mais aussi pour ce qu'il est dans le monde. Lorsqu'on a appui, on est plus rassuré. Chaque fois qu'il se produit un événement très angoissant, il y a un grand mouvement vers les religions ou les traditions spirituelles : les églises de New York n'ont jamais été aussi pleines qu'après le 11 septembre...

*(Suite à la page 6)*

## Les stratégies pour faire face à l'anxiété ne dépendent-elles pas de notre personnalité ?

(Suite de la page 5)

Bien sûr ! Un "préoccupé", plutôt que de se réfugier dans ses quantités de vagues projets, devra passer à l'action pour en réaliser au moins un ; un "inquiet", qui ne sait pas identifier clairement l'origine de ses craintes, devra apprendre à en donner une représentation concrète pour mieux les contrôler et les combattre. Quelle que soit la méthode, il faut redonner du sens au moment présent. J'aime dire que les dépressifs vivent en permanence dans le passé recomposé ; les anxieux, dans le futur incertain. Et il ne faut jamais oublier que le caractère anxieux n'est pas établi une fois pour toutes, qu'il existe des possibilités réelles de lutter et d'apaiser sa tendance à se soucier de tout.

### ANXIEUX

#### Créatif, réflexif ou combatif

Pour mieux s'y retrouver dans la multitude des caractères anxieux, Alain Braconnier les a répartis en trois familles.

1. **Les "créatifs" :** Ce sont des "craintifs" qui ont une vision plus ou moins négative d'eux-mêmes et des autres. Timides, manquant de confiance en eux, susceptibles, ils vivent dans une sorte de déception permanente et craignent le jugement des autres. Exemples célèbres : Beethoven, Samuel Beckett, Francis Bacon...
2. **Les "réflexifs" :** Ce sont des "préoccupés" qui ont une vision ambivalente des autres et d'eux même. Facilement envahis par le doute, indécis, parfois passifs, ils sont lucides sur eux et les autres (Montaigne, Kafka, Proust...).
3. **Les "combatifs" :** Ce sont des "inquiets" qui ont une vision positive d'eux-mêmes, mais plus ou moins négatives des autres.

4. Ils sont en quête de gratification, bien qu'apparemment sûrs d'eux-mêmes. Poussés à anticiper en permanence, ils voient la vie comme un challenge (Vivaldi, Victor Hugo, André Malraux...).

---

Source : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com), Propos d'Alain Braconnier, recueillis par Erik Pigani, janvier 2003

---

### POURQUOI VIVRE AVEC UN ANXIEUX EST-IL PARFOIS SI DUR ?

Certains anxieux mettent une pression très forte sur leurs proches : ils sont persuadés d'être lucides alors que les autres sont inconscients ou négligents. Ils ont souvent tort, mais parfois raison. Et ils prennent volontiers comme argument ces quelques fois où ils ont eu raison (tu vois, je te l'avais bien dit !).

Le problème, c'est que la plupart des anxieux ne se rendent pas clairement compte du coût de leur anxiété : la plupart du temps, celui-ci est beaucoup trop élevé (ils se gâchent la vie et celle de leur entourage), par rapport aux bénéfices (s'éviter quelques ennuis). Il est souvent utile de leur en faire prendre conscience... dans les moments où ils ne sont pas trop anxieux.

Autre risque : l'anxiété peut être contagieuse, au sein d'un couple, d'une famille, d'un groupe... Alors comment faire pour que celui des deux qui commence à angoisser soit plutôt réconforté par l'autre ? Peut-être la première étape est-elle de réfléchir à ce qui se passe alors : il arrive que certaines plaintes, répétées, portant sur des problèmes sans solutions actuelles, soient toxiques et pour la personne qui les émet et pour la personne qui les écoute.

Il existe une bonne façon de se confier à l'autre :

(Suite à la page 7)

## POURQUOI VIVRE AVEC UN ANXIEUX EST-IL PARFOIS SI DUR ? (Suite de la page 6)

Dire ce qui nous tracasse, écouter ce qu'on nous conseille, et passer à autre chose.

Source : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com) Réponse d'expert, ANDRE, Christophe, psychiatre et psychothérapeute.

### DOCTEUR, J'AI PEUR

**Les araignées et les avions vous terrorisent ? Vous craignez de parler en public ? Des psychologues de l'Outaouais ont mis au point un traitement inspiré de jeux d'ordinateurs. Ludique. Et efficace !**

L'avion s'apprête à décoller. Gordana Krcevinac sent les moteurs gronder sous ses pieds. Agrippée à son siège, la fonctionnaire de 38 ans regarde droit devant, sans jeter un coup d'œil par le hublot. Rien à faire, l'anxiété l'envahit. Son cœur palpite, son souffle se fait plus court, ses pleurs frôlent l'hystérie. Et son vol est seulement virtuel !

Un an plus tard, Gordana Krcevinac n'a rien oublié de la panique qui la gagnait lors de ses vols simulés au Laboratoire de cyberpsychologie clinique, de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), à Gatineau. Mais ce traitement novateur lui a permis de venir à bout de sa phobie des avions !

Un casque de vision, muni de deux caméras, d'écouteurs et d'un capteur de position, est relié à un logiciel de simulation de vol. Calé dans un vieux siège ayant déjà appartenu à Air Canada, dans le sous-sol du Laboratoire, on n'a qu'à tourner la tête pour apercevoir des nuages et parfois des éclairs par le hublot. On sent les turbulences grâce aux haut-parleurs qui vibrent sous les pieds et dans le siège. Il n'en faut pas plus pour berner un cerveau. «J'avais les mêmes symptômes que dans un avion», dit Gordana Krcevinac.

La réalité virtuelle est un des outils thérapeutiques de la cyberpsychologie, qui suscite de plus en plus d'intérêt dans le milieu médical. On a notamment démontré l'utilité des jeux vidéo pour détourner l'attention des grands brûlés lors du changement de leurs pansements. Une dizaine de

centres de recherche sur la planète étudient maintenant l'efficacité de la réalité virtuelle dans le traitement des troubles anxieux, dont font partie les phobies. Parmi ces centres se trouve le Laboratoire de l'UQO, unique en son genre au pays.

Avec leur équipe, Stéphanie Bouchard et Patrice Renaud, codirecteurs du Laboratoire, ont mis au point des logiciels pour traiter l'acrophobie (peur des hauteurs), la claustrophobie (peur des espaces clos), l'arachnophobie (peur des araignées), en modifiant des jeux vidéo violents en trois dimensions, comme *Max Payne*.

Dans ces jeux vidéo modifiés, le personnage principal – le patient – ne combat pas un ennemi, mais sa peur. Il peut visiter une maison peuplée d'araignées ou une caverne, monter 10 étages dans un ascenseur vitré... «Le traitement par réalité virtuelle a un taux de succès de plus de 80 %», dit Stéphane Bouchard, 38 ans. Soit le même pourcentage que la thérapie classique.

Avec la méthode traditionnelle, le patient apprivoise sa peur en y étant exposé graduellement, grâce à des représentations mentales, des images ou une mise en situation réelle. La réalité virtuelle suit le même principe, mais elle a l'avantage de permettre le contrôle total de l'environnement phobique. Ainsi, une personne effrayée par les avions ne risque pas d'être en présence d'un orage ou d'une poche d'air dès son premier vol. Par contre, elle peut expérimenter 35 décollages si le thérapeute le juge nécessaire !

Selon une grande enquête américaine, la National Comorbidity Survey, près du quart des gens souffriront de troubles anxieux au cours de leur vie. Et environ 10 % seront atteints d'une phobie particulière. Seule une infime partie des phobiques consulteront un spécialiste, quand la peur compromettra leur qualité de vie. «Une de mes patientes a vendu sa maison parce qu'une araignée s'était glissée sous sa cuisinière et qu'elle ne savait plus où elle se trouvait...», dit Stéphane Bouchard, aussi titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique. Gordana Krcevinac, elle a entrepris une thérapie parce que son poste de fonctionnaire l'oblige à faire plusieurs voyages par année. «J'en étais rendue à prendre des

(Suite à la page 8)

**DOCTEUR, J'AI PEUR***(Suite de la page 7)*

calmants lors des vols et à préférer le train à l'avion lorsque c'était possible», dit-elle.

Le Laboratoire de cyberpsychologie clinique (qui s'intéresse aussi aux préférences et déviations sexuelles) souhaite maintenant s'attaquer à des troubles anxieux plus complexes. On teste déjà l'efficacité d'un logiciel destiné à traiter la peur de parler en public, une composante de l'anxiété sociale (phobie d'être jugé par autrui). Placé à un pupitre, le patient doit prononcer une conférence devant des auditeurs virtuels, qui peuvent sourire, applaudir, s'endormir ou même rire !

Une approche de la cyberpsychologie, la télépsychothérapie, est également en train de faire ses preuves. Elle s'est avérée tout aussi efficace que la thérapie traditionnelle (taux de succès de 81 % après le traitement et de 91 % six mois plus tard) pour les gens atteints de trouble panique avec agoraphobie (peur de faire une crise de panique dans un lieu public où l'on ne pourrait être secouru), selon une étude publiée par Stéphane Bouchard en 2004.

Pendant deux ans, Micheline Allard, candidate au doctorat en psychologie, a fait des consultations avec ses patients de Montréal... par le truchement d'un téléviseur du Laboratoire de L'UQO. Après la première séance, le lien entre le thérapeute et le patient est plus faible qu'avec la thérapie traditionnelle où ils sont en face à face. En revanche, à partir de la cinquième rencontre et jusqu'à la dernière, soit la douzième, le lien s'avère presque aussi fort, selon ses recherches. «Plusieurs patients m'ont dit : "Je suis content que tu sois là", raconte Micheline Allard. En réalité, ils étaient tout seuls dans un local de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine !»

Malgré les avancées de la cyberpsychologie, Stéphane Bouchard ne croit pas que la réalité virtuelle se répandra de sitôt à grande échelle. L'équipement et les logiciels pour traiter la peur des avions coûtent environ 20 000 dollars. Même chose pour soigner la peur de parler en public. Les jeux créés par l'UQO, eux, sont accessibles gratuitement dans son site ([www.uqo.ca/cyberpsy/prod.htm#env](http://www.uqo.ca/cyberpsy/prod.htm#env)), mais l'équipement pour les utiliser coûte environ 7 000 dollars – il nécessite, entre autres, un capteur de

position et un ordinateur très puissant. «La vidéoconférence, nécessaire pour la télé-psychothérapie, est toutefois une technologie à coût abordable et elle est déjà en place dans les hôpitaux», dit-il.

La télé-psychothérapie permet aux patients, notamment à ceux qui vivent hors des grands centres, de consulter les thérapeutes de leur choix ou des spécialistes. «Quatre-vingt-dix pour cent des gens atteints de troubles anxieux ne sont pas traités ou n'entreprennent pas la bonne thérapie», déplore Stéphane Bouchard.

Ce fut le cas de Sylvie Lapointe, 46 ans. Cette conseillère dans un centre de santé de la banlieue de Montréal a souffert pendant une vingtaine d'années d'un trouble panique avec agoraphobie. «J'étais rendue au point de ne plus être capable de faire une marche seule», dit-elle. Grâce à sa télé-psychothérapie, terminée en décembre dernier, elle ose faire son épicerie dans des magasins à grande surface, ce qu'elle ne faisait plus – les portes de sortie sont moins loin dans un petit commerce. «J'ai retrouvé ma liberté», dit-elle. Son prochain objectif ? S'envoler vers le sud en avion !

---

**Source :** L'Actualité, COUSINEAU, Marie-Eve, 1<sup>er</sup> septembre 2005

---

**PENSÉE**

La vie n'est jamais un long couloir rectiligne que l'on traverserait d'une traite, libre comme le vent, mais un dédale de passages dans lequel il faut trouver son chemin perdu et désorienté, condamné par moments à échouer au fond d'un cul-de-sac.

Mais il se trouve toujours, pour peu qu'on ait la foi, une porte entrouverte, même la plus inattendue, qui se révélera être la voie qu'il fallait prendre.

---

**Source :** JOHNSON, Spencer, CRONIN, A. J., *Qui a piqué mon fromage*, Éditions Michel Lafon, 2000, page 9.