

SANTÉ AU LAC

Janvier-Février 2010, # 7

Nos coordonnées :
962 rue Paradis local 116, CP 214
Roberval QC G8H 2N6
Tél : (418) 275-2405
acsmlsj@destination.ca



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE LAC SAINT-JEAN

N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

Dans ce numéro :

- ✓ **s pour tous**
- ✓ **bre travail-vie personnelle**
- ✓ **t-ce qui vous stresse? Et les enfants ?**

Édito
p. 1
Stres
p. 2
Équili
p. 3
Qu'es
p. 4

**Recherche et rédaction,
conception graphique,
mise en page et relecture :**
Nancy Guillemette, coordonatrice
ACSM Lac St-Jean
acsmlsj@destination.ca

ÉDITO

Ouf! Retour à la normale, finit les abus de toutes sortes sauf le sommeil, on se reprend en main, boulot, dodo et bonne nutrition. Mais le retour à la vie normale veut aussi dire le retour du stress, et moi présentement je suis en mesure de vous dire que mon échelle de stress est au max car j'écris présentement mon premier journal à vie. Mais il ne faut pas oublier que le stress est omniprésent, et ce, dès le plus jeune âge. En effet, la naissance est pour le nourrisson le premier stress qu'il expérimente. Heureusement, il n'y a pas que du mauvais stress et il existe plusieurs façons de le gérer, mais pour se faire il faut bien le reconnaître et le connaître. On se demande pourquoi les humoristes sont si populaires, c'est une des meilleures manières d'y faire face. Dans le milieu de la gestion, le sujet est également très populaire, les employeurs offrent de plus en plus de conférences de motivation par l'humour. Les tabous sont plus facilement abordables de cette manière, l'humour permet de relativiser, d'examiner les choses d'un autre angle, il y a un proverbe qui dit « si on ne vaut pas une risée, on ne vaut pas grand-chose. » Mais encore là, il faut porter attention, car on peut bien rire d'une situation mais pas des gens, quoique!! La morale de tout ça, pour faire tomber et gérer le mauvais stress mettez une bonne dose d'humour dans votre quotidien et celui de vos enfants.



Bon rire et bonne lecture

SANTÉ AU LAC

JANVIER-FEVRIER 2010 - # 7 – ACSM LAC ST JEAN

STRESS POUR TOUS

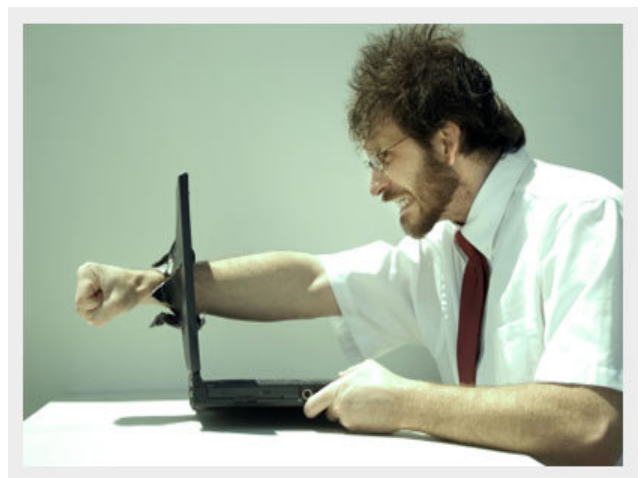
Le stress est universel, il touche tout le monde, il se moque des barrières économiques, sociales et culturelles. Le stress a mauvaise presse, mais attention il est nécessaire à notre survie. C'est celui-là même qui nous sauve la vie, ou celle des autres, lorsque par exemple nous sauvons quelqu'un de la noyade ou bien qui envoie le signal à notre cerveau que l'eau du bain est trop chaude et qu'il ne vaut mieux pas y entrer. Mais il est nécessaire que chacun le comprenne et sache le gérer, car un stress trop élevé sur une trop longue période est néfaste pour notre santé, aussi bien physique que mentale. Il existe deux sortes de stress, le bon et le mauvais. C'est une réponse physiologique qui se produit dans notre corps quand nous sommes excités, effrayés, menacés ou inquiets. Quand un stress se produit, le cerveau signale au corps qu'il doit se préparer à faire face à la situation. Pour ce faire, il stimule le système nerveux autonome, qui est responsable de plusieurs fonctions corporelles, dont la tension musculaire, la respiration, la pression artérielle, le rythme cardiaque, la dilatation des pupilles et le contrôle de la température.

Dès que notre corps ou notre esprit perçoit un danger, des changements chimiques et hormonaux se produisent dans notre corps. Ces changements nous préparent à prendre la fuite pour éviter le danger, ou à rester sur place et à combattre. La réaction au stress entraîne la production d'hormones, dont les plus importantes sont l'adrénaline et le cortisol. Le cortisol travaille de concert avec l'adrénaline pour nous donner une poussée d'énergie, c'est une hormone aux effets durables qui permet au corps

de rester vigilant pendant plusieurs minutes, plusieurs heures ou même plusieurs jours. Les niveaux de cortisol restent élevés plus longtemps que les niveaux d'adrénaline. Ainsi, le corps reste «en état d'alerte» jusqu'à la disparition du stress. Mais si le stress continue et que le niveau de cortisol demeure élevé, des problèmes surviennent: le corps et l'esprit s'épuisent, le système immunitaire s'affaiblit, la tension musculaire augmente et la capacité de concentration diminue.

Il faut par contre se rappeler que le stress n'est pas toujours mauvais. Un peu de stress peut nous donner de l'énergie, nous motiver, améliorer nos performances et nous aider à faire face aux dangers. Tout le monde a besoin d'un peu de stress pour repousser ses limites, croître et mettre du piquant dans sa vie! Le secret, c'est de gérer votre niveau de stress afin qu'il ne devienne jamais dommageable pour vous et votre famille.

Extrait: *Gérer le stress au travail: une question de gestion. Conçu par Desjardins Sécurité-financière.*



SANTÉ AU LAC

JANVIER-FEVRIER 2010 - # 7- ACSM LAC ST JEAN

- Profitez d'une occasion favorable pour parler de vos conditions de travail (évaluation annuelle, etc.)

ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

C'est bien connu : la plupart des gens recherchent un bon équilibre entre leur travail et les autres aspects de leur vie, notamment leurs responsabilités familiales, l'exercice physique et leurs activités sociales. Pour la plupart d'entre nous, cette quête d'équilibre est un éternel recommencement. Si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul.

Heureusement, les milieux de travail peuvent poser des gestes qui aideront les travailleurs à concilier leur travail et leur vie personnelle, tout en augmentant la productivité et en améliorant les résultats.

Voici quelques stratégies que peuvent mettre en place les employeurs, en collaboration avec les employés, pour favoriser l'équilibre travail-vie personnelle.

Beaucoup d'entreprises ont adopté des politiques afin d'aider leurs employés à concilier leur travail et leur vie personnelle. La plupart des employeurs reconnaissent que des employés en santé et dont la vie est bien équilibrée sont des atouts gagnants pour la productivité et la réussite à long terme de leur entreprise. Si vous vous sentez stressé et débordé, demandez d'abord l'aide de votre employeur.

- Commencez par déterminer ce qu'il vous faudrait pour atteindre un bon équilibre travail-vie personnelle.
- Renseignez-vous sur les politiques et les pratiques adoptées par votre employeur (horaire variable, télétravail ou partage d'emploi).

- Observez la situation du point de vue de votre employeur. Soyez prêt à présenter un plan clair, à expliquer quels effets ce changement aura sur votre milieu de travail et à dire comment ces effets pourront être abordés.

Au travail

- Prenez de courtes pauses tout au long de la journée.
- À la fin de chaque journée, déterminez quelles seront vos priorités du lendemain.
- Ne répondez à vos courriels qu'une ou deux fois par jour.
- Séparez le travail du reste de votre vie.
- Si vous voyez qu'une échéance posera des problèmes, parlez-en le plus tôt possible.
- Prenez toutes les vacances auxquelles vous avez droit.

À la maison

- Créez une zone tampon entre le travail et la maison.
- Prenez la décision de partager ou d'abandonner certaines tâches.
- Faites de l'exercice.
- Établissez un budget et respectez-le.
- Pratiquez un passe-temps.

Dans la collectivité

Impliquez-vous dans votre communauté, c'est excellent pour l'estime de soi.

SANTÉ AU LAC

Source : www.acsm.ca

JANVIER-FEVRIER 2010 - # 7- ACSM LAC ST JEAN

activités et rythme de vie plus accéléré. Les enfants peuvent exercer un certain contrôle sur les facteurs de stress ordinaires, qui font partie de la vie quotidienne, comme le fait d'avoir trop de devoirs ou de voir des catastrophes à la télévision. Mais ils n'ont que peu ou pas de

QU'EST-CE QUI VOUS STRESSE ? ET LES ENFANTS ?

Les sources de stress sont multiples et varient selon les personnes et les situations. Il n'en demeure pas moins que certaines sources de stress sont communes à un grand nombre de gens. D'après le Sondage 2007 *sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale au travail et dans les loisirs* mené par Desjardins Sécurité Financière, auquel a participé un échantillon représentatif de plus de 1500 travailleurs canadiens adultes, 30% des Canadiens considèrent les **finances** comme la principale source de stress, alors que 17% placent au premier rang les **questions/problèmes familiaux** et 6%, le **manque de temps**.

Toujours dans le même sondage, un nombre important de répondants, soit 19% ont révélé que **les exigences de leur travail** étaient leur plus grande source de stress.

Le stress touche aussi les enfants. D'après une étude de l'Université de Rochester, les enfants dont les parents sont le plus inquiets qui sont le plus souvent malades. Ces résultats nous fournissent des pistes importantes, car ils laissent supposer que l'humeur ou le comportement négatif des parents peut avoir une influence négative sur la santé des enfants.

Le stress peut provenir d'une multitude de sources. Ainsi, la rentrée scolaire est souvent une période stressante pour les enfants et leur famille, puisqu'elle exige de nombreux préparatifs et expose les enfants à de nouvelles situations : nouveaux professeurs, nouvelles

télévision. Mais ils n'ont que peu ou pas de contrôle

contrôle sur certains facteurs de stress qui se font sentir pendant une longue période, tels qu'une rupture de mariage ou un déménagement dans une nouvelle ville. Il est important de se rappeler que la perception des menaces et des dangers est tout à fait personnelle : ce qui est stressant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. Chacun a ses propres perceptions, prédispositions et expériences.

Le stress peut nuire au bien-être physique, affectif, social, intellectuel et au rendement scolaire des enfants. Il peut également influencer sur la motivation, l'attention, la perception, la mémoire et le processus d'apprentissage des enfants.

Les enfants ont tout intérêt à apprendre à gérer le stress, car s'ils apprennent tôt à y réagir d'une manière saine et constructive, ils deviendront plus résilients et seront mieux préparés à faire face aux imprévus de la vie. Heureusement, vous pouvez poser plusieurs gestes simples et efficaces pour aider vos enfants à gérer efficacement leur stress, ce qui vous aidera à gérer votre propre niveau de stress.



SA

JANVIER-FEVRIER 2010 - # 7- ACSM LAC ST JEAN

Quand les enfants vivent du stress, leur **corps**, leur **esprit**, et leurs **sentiments** sont touchés. En plus d'entraîner des comportements néfastes, le stress peut se traduire par des symptômes physiques, mentaux et émotifs.

Sachez comment les aider :

- Passez du temps avec votre enfant.
- Demandez régulièrement à votre enfant si quelques choses le tracassent,

LES SYMPTÔMES ET COMMENT AIDER VOTRE ENFANT.

La plupart des parents et des éducateurs repèrent vite les problèmes de comportement, car ils sautent aux yeux.

Voici quelques comportements à surveiller : L'enfant pleurniche, n'écoute pas, pleure, se ronge les ongles, rêvasse, se bat avec ses amis ou des membres de la famille, fait montre d'une prudence excessive, n'a aucun appétit ou mange peu, a des difficultés à l'école.

Quelques *symptômes physiques* : Tensions musculaires, maux de tête et d'estomac, rythme cardiaque rapide, sensation de froid, éruptions cutanées, tremblements, sommeil agité, fatigue ainsi que diverses maladies.

Quelques *symptômes psychologiques* : Manque de concentration, pensées qui tourbillonnent, trous de mémoire, difficulté à résoudre les problèmes, distraction, confusion, pensées irrationnelles.

En plus des *sentiments* : Peur, anxiété, frustration, tristesse, colère, sentiment d'être dépassé, panique, sensibilité excessive, irritabilité, détresse, désespoir, impression d'être menacé.

et écoutez attentivement ce qu'il vous dit.

- Évitez de l'inscrire à un trop grand nombre d'activités parascolaires.
- Essayez d'intégrer une structure et de la stabilité dans la vie de votre enfant.
- Créez une liste d'activités antistress en famille et affichez-la.

C'est difficile pour un enfant de comprendre pourquoi nous lui poussons constamment dans le dos. Si vous êtes toujours pressés le matin, préparez son lunch, ses vêtements et son sac d'école le soir d'avant. Gardez-vous aussi du temps pour jouer avec lui ou simplement pour vous détendre- et aidez toute la famille à décompresser.



Référence :

Jongler sans s'essouffler : comment gérer votre stress et celui de votre famille. Produit par Desjardins Sécurité Financière et la Fondation de psychologie du Canada.

SANTÉ AU LAC

JANVIER-FEVRIER 2010 #7 ACSM

LE STRESS ET L'HUMOUR

L'humour est un excellent moyen de faire échec au stress continu. Car pendant que les travailleurs rient d'une plaisanterie entre eux, ils combattent des tueurs silencieux comme le cancer, le diabète, la haute pression artérielle, ces maladies qui graduellement deviennent fatales. Faire preuve d'humour, c'est tout le contraire du stress continu. En effet, les gens qui rient ont l'air de perdre leur temps, mais ils sont en train de protéger leur santé, rééquilibrer leur système nerveux, stimuler leur système immunitaire et surtout créer une émotion positive qui s'appelle l'amusement. Cette même émotion positive rend les gens plus généreux, plus amicaux, plus patients et plus sereins. Cet état favorise la collaboration.

Les recherches ne cessent de démontrer les effets bénéfiques du rire pour contrer les conséquences néfastes du stress. Mais encore faut-il le vouloir... C'est vrai que la vie est tellement sérieuse!!!

- Le stress accélère le rythme respiratoire, le rire permet plus d'échanges respiratoires, facilitant ainsi l'oxygénation du sang, nettoyant et libérant les poumons.
- Le stress influe négativement sur la qualité de notre sommeil alors que le rire procure un sommeil réparateur en chassant les tensions.
- Le stress diminue l'efficacité de notre système immunitaire, le rire au contraire le renforce, augmentant le nombre de globules blancs dans notre sang.
- Le rire diminue la production de cortisol, communément appelé l'hormone du stress, procurant un sentiment de bien-être immédiat.

- Le rire augmente la température corporelle et la sécrétion d'enzymes protégeant des ulcères d'estomac et favorisant l'oxygénation des tissus.
- Le rire augmente la production d'endorphines qui jouent un rôle prépondérant dans le soulagement de la douleur.
- Le rire provoque la relaxation musculaire, détend le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, les bras et les jambes. On dit qu'un bon fou rire vaut dix minutes de relaxation totale. À quand remonte votre dernier fou rire???

Rire harmonise les deux hémisphères du cerveau. C'est ce qui fait qu'on ne devrait

jamais prendre de décisions importantes avant d'avoir ri un bon coup. C'est sans compter des nombreuses répercussions positives du rire sur la vie de tous les jours, particulièrement au travail qui est souvent générateur de stress. En effet, le rire est unificateur et favorise la communication, peut diminuer l'agressivité, aider à dédramatiser les erreurs et favoriser l'imagination et la création.



Loin de croire que la médecine traditionnelle peut à elle seule régler tous les maux, les nouvelles générations d'intervenants du milieu de la santé s'ouvrent de plus en plus aux médecines alternatives et complémentaires.

SANTÉ AU LAC

JANVIER-FÉVRIER 2010 #7 ACSM LAC ST-JEAN

Dès notre plus jeune âge, on rit en

LA RIGOLOTHÉRAPIE

20 fois par jour. Il semble bien que l'école, le travail et les conventions sociales nous incitent peu à peu à devenir plus sérieux et à perdre notre capacité de rire spontanément. Dommage, car il est désormais démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé, et constituent, entre autres, un bon antidote contre le stress.

Il ne faut pas croire que nous rions uniquement lorsque c'est drôle. Au contraire, cela ne serait le cas qu'une fois sur dix selon le neurobiologiste Robert Provine. Cet auteur de plusieurs

livres étudie les mécanismes du rire depuis de nombreuses années. Ses observations l'ont amené à conclure que le rire exerce avant tout une fonction sociale, ce qui pourrait expliquer en partie son importance dans l'équilibre psychologique des personnes.

Bref, rire et développer son sens de l'humour, c'est bon pour la santé physique, mentale et émotive. Mais comment y parvenir si on n'est pas au départ d'un naturel « ricanneur »? On peut, bien sûr, suivre une psychothérapie ou s'initier aux approches de développement personnel pour avoir davantage d'humour afin de mieux affronter la vie et les événements « malheureux ». Une façon plus directe est de participer à un Club de rire.

Un médecin indien du nom de Kataria crée un véritable mouvement où le rire et l'humour sont à l'honneur. De par ce nouveau concept, il désire améliorer le bien-être et la santé des gens. Un matin du mois de mars 1995, Kataria se rend dans un parc de Bombay où il demande aux passants s'ils veulent rire avec lui. Il réunit ainsi un groupe qui se rencontre tous les jours, lors de la promena de du matin, pour rire ensemble. Au début ce sont des blagues qui déclenchent le rire. Cependant, deux semaines plus tard, le groupe ayant épuisé son répertoire de blagues, il développe des exercices destinés à provoquer le rire sans raison. Le premier club de rire sans raison est ainsi fondé. Des milliers d'autres clubs verront le jour à travers le monde entier.



Les bienfaits du yoga du rire

Selon Kataria, le yoga du rire a de nombreux bienfaits sociaux dont l'amélioration des relations personnelles, le renforcement de l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Tout d'abord, les clubs de rire permettent aux gens qui y participent d'améliorer leurs relations personnelles en favorisant les échanges. Les membres se soucient les uns des autres; ils peuvent se confier ouvertement à leurs collègues. De plus, côtoyer des personnes qui possèdent une attitude positive est très motivante. Cela amène différentes classes sociales à se fréquenter. En second lieu, le fait de pratiquer des activités hors du commun en groupe, permet aux participants de se dégêner et par conséquent d'être plus sociable. Fréquenter un club de rire ouvre les esprits, donne davantage confiance en soi et développe une attitude positive face à la vie. En dernier lieu, ces séances de rire permettent à de nombreuses personnes d'abandonner les antidépresseurs et c'est l'amitié et la fraternité qui est à l'origine de ce bienfait. Les clubs de rire sont donc comparables à de petites communautés ou familles, développant ainsi un sentiment d'appartenance.

SANTÉ AU LAC

JANVIER-FÉVRIER 2010 #7 ACSM LAC ST-JEAN

Les bienfaits sont d'abord physiologiques. Le rire oxygène l'organisme, augmente la

capacité respiratoire en faisant travailler le diaphragme et réduit les tensions musculaires. La thérapie par le rire permet aussi de réduire la pression artérielle et d'augmenter les taux d'endorphines dans le sang. En générant des émotions positives, le rire aurait des effets analgésiques et permettrait de renforcer le système immunitaire et d'augmenter la résistance à la douleur.

Après une séance on se sent donc un peu fatigué, mais surtout détendu. Et psychologiquement, on se sent plus optimiste, moins timide, mieux dans sa peau, on a une meilleure estime de soi, mais aussi de meilleures relations avec les autres. Bref, le rire a des effets positifs sur notre moral et notre manière d'aborder notre vie ou du moins notre quotidien.

On ne sait pas si en rigolant on vivra plus longtemps, ce qu'on sait par contre avec certitude, c'est qu'on vivra mieux et plus

Références : www.oserchanger.com
www.acsm-ca.qc.ca
www.rigolothérapie.ca



**ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

FILIALE LAC SAINT JEAN



**Notre mission
notre action ?
Vous souhaitez**

**vous intéresse ? Vous vous sentez concerné par
apporter votre contribution à la promotion et à la
prévention en santé mentale ?**

**962, rue Paradis, local 116
CP 214
Roberval QC G8H 2N6
Tél : (418) 275-2405
Télec : (418) 275-8746
acsmlsj@destination.ca**

DEVENEZ MEMBRE DE L'ACSM LAC ST-JEAN

En devenant membre de l'ACSM, vous profiterez de nombreux avantages :

- **Contribuer concrètement à promouvoir la santé mentale au sein de la collectivité**
- **Participer activement à la réalisation d'une mission d'envergure qui vise à améliorer le bien-être de nos concitoyens**
- **Recevoir notre journal mensuel**
- **Participer à nos activités (cafés-rencontres, soirées à thèmes)**

