

SANTÉ AU LAC

Janvier-Février 2009, # 2

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 :

- ✓ **Édito** p. 1
- ✓ **La motivation ou la voie du succès** p. 2
- ✓ **La motivation au travail : à la recherche du plaisir** p. 5
- ✓ **L'encart communautaire** p. 9
- ✓ **Les chips : l'aliment émotif par excellence** p. 10
- ✓ **Ça bouge au Lac !** p. 11

**Recherche et rédaction,
conception graphique,
mise en page et relecture :**
Sandra Tortel, Agente de
développement et communication
ACSM Lac St-Jean
acsmlsj@destination.ca

ÉDITO

L'ACSM Lac St Jean, son personnel et son conseil d'administration, tient tout d'abord à vous présenter ses vœux les plus chers pour 2009. Que cette nouvelle année vous apporte santé, bonheur et prospérité et qu'elle marque l'accomplissement de vos projets et de vos rêves les plus fous ! Et n'oubliez pas de relever les défis que vous vous êtes lancés le 1^{er} janvier. Les bonnes résolutions de début d'année n'étant pas toujours faciles à tenir, sachez qu'il existe un site américain, www.stickk.com, pour aider les moins motivés d'entre nous à tenir leurs engagements. Ce site, mis en ligne depuis janvier 2008, propose un contrat avec les internautes qui peuvent choisir de s'engager uniquement sur l'honneur ou bien de s'exposer à une pénalité financière s'ils n'ont pas réussi à tenir leurs objectifs. Nous n'avons donc plus d'excuses...

Notre organisme entame l'année avec dynamisme et enthousiasme. À l'heure des résolutions, notre objectif pour 2009 est de faire en sorte que la santé mentale devienne une préoccupation majeure de la population, au même titre que la santé physique. Sensibiliser, promouvoir, vaincre les préjugés : voilà les quelques défis que nous nous lançons pour 2009. Pour ce faire, notre nouveau site internet www.acsmlsj.ca, en ligne dès la mi-janvier, fournira des informations sur la santé mentale tout en donnant des nouvelles fraîches de l'association. Nous organiserons également très bientôt des cafés-rencontres où vous serez invités à partager sur des thèmes touchant à la santé mentale.

Ce mois-ci, notre deuxième numéro de « Santé au Lac » aborde le thème de la motivation, amorcé dans le précédent numéro, et du coup, évoque la question du plaisir qui permet de rester motivé sur le long terme. Et pour garder le bon cap, consultez le site www.defisante530.com qui vous proposera de relever le défi des 5 portions de fruits et légumes et de 30 minutes d'exercice par jour.

Alors, bon courage et ne lâchez pas !



LA MOTIVATION OU LA VOIE DU SUCCÈS



Être motivé par un projet, par nos activités quotidiennes, par un voyage : voilà l'essence même de la vie. C'est également un élément indissociable de nos réussites personnelles. Définition et illustration à travers le sport qui allie si bien motivation et compétences.

La motivation revêt de nombreuses formes. Elle fait parfois partie du caractère de l'individu et répond à un désir personnel de réussir qui n'est en aucune façon lié à l'obtention de récompenses ou à un attrait extérieur. Sa source est parfois extérieure et s'explique par une volonté de connaître la notoriété ou de devenir riche. Il est prouvé que les récompenses extérieures ne sont souvent que des facteurs de stimulation éphémères qui peuvent finir par saper la motivation intrinsèque.

La signification profonde de la motivation nous conduit aux premiers travaux de psychologues tels que Hull (1943, 1951) et Spence (1956), qui démontrèrent que les animaux pouvaient se donner beaucoup de mal pour satisfaire une pulsion telle que la faim ou la soif. La théorie des pulsions telle que présentée par ces psychologues est une théorie de la motivation reposant sur la notion de satisfaction des pulsions. Selon cette théorie, la motivation est liée à un désir de satisfaire partiellement ou totalement une pulsion. En sport, la pulsion peut correspondre au désir de devenir une vedette ou d'intégrer une équipe nationale. Cependant, la motivation à la réussite n'est

pas simplement une pulsion innée telle que celle de faim ou de soif, mais une pulsion qui se développe et qui s'apprend. Le terme motivation vient du latin *motivus*, mobile, qui suggère l'idée de mouvement. Le désir de se mouvoir, par opposition à celui de demeurer immobile, est l'essence même de la motivation.

Un autre aperçu de la notion élémentaire de motivation figure dans les fameux travaux classiques d'Abraham Maslow (1970, 1987). Chez Maslow, rappelons-le, la notion de motivation repose sur la hiérarchie des besoins. Une personne doit d'abord satisfaire les besoins inférieurs avant de penser à satisfaire les besoins supérieurs. Parmi les besoins inférieurs figurent le besoin de sécurité et les besoins physiologiques (manger et boire). Une fois ces besoins fondamentaux satisfaits, la personne peut s'occuper de la satisfaction des besoins supérieurs : besoin d'être aimé, besoin d'estime de soi et d'estime des autres, besoin d'accomplissement personnel. Ce sont les besoins supérieurs de Maslow qui peuvent être satisfaits grâce au sport et à l'activité physique. La hiérarchie de Maslow est intéressante car elle prouve qu'il est difficile de se concentrer sur un besoin supérieur tel que l'estime ou l'accomplissement personnel quand on a faim, soif ou lorsque l'on se sent en danger.

Motivation et confiance en soi dans le sport

En sport, la motivation est certainement l'ingrédient le plus important du succès. On attribue parfois au seul don les grandes performances. [] Mais, une observation minutieuse de l'entraînement et de la préparation des champions permet de constater qu'il s'agit de l'association de capacités physiques et d'une volonté farouche d'être le meilleur.

SANTÉ AU LAC

JANVIER - FEVRIER 2009 - # 2 – ACSM LAC ST JEAN



La littérature sportive et l'histoire populaire regorgent d'exemples de sportifs parvenus au sommet, non pas grâce à des qualités physiques telles que la taille, la force, la puissance et la rapidité, mais en raison d'un feu sacré plus fort que jamais. Les exemples de motivation ne se limitent pas au sport. Un admirateur dit un jour à un pianiste de concert virtuose : « Je donnerais la moitié de mon existence pour jouer comme vous. » Le pianiste lui répondit : « C'est précisément ce que j'ai fait. » Qu'est-ce qui peut bien pousser un individu à consacrer pratiquement sa vie entière à la poursuite d'un objectif ? Pour une raison ou pour une autre, la personne en vient à être persuadée que l'objectif à atteindre vaut qu'elle y consacre sa vie entière et dépense une fortune.



Les concepts de confiance en soi et de motivation ne sont pas synonymes mais sont intimement liés. Les athlètes extrêmement motivés tendent à afficher une solide confiance en leurs capacités. Il faut néanmoins distinguer la confiance en soi globale et la confiance en soi spécifique. La confiance en soi globale tient plus du trait de personnalité ou de la disposition. On peut faire preuve d'une grande confiance en soi globale mais ne pas réussir dans un sport ou une activité physique donnée. La confiance en soi globale est une caractéristique importante de la personnalité qui facilite la vie au quotidien. Grâce à elle, un jeune osera tenter de nouvelles choses sans pour autant être persuadé de pouvoir mener à bien une tâche spécifique. Le joueur de basket doté d'une confiance en soi spécifique ne doute pas un seul instant de sa réussite au lancer franc dans les instants décisifs d'une rencontre. En fin de match, lorsque le score est serré, l'entraîneur tient à ce que l'on confie la balle à un joueur persuadé qu'il va

réussir. Il s'agit ici de confiance en soi spécifique.

*Extrait de **Psychologie du Sport** de Richard H. Cox, révision scientifique de Jean-Cyrille Lecoq, Édition de boeck*

Au mois de janvier, la grande décision est prise, on s'occupe de son corps. La semaine subit une réorganisation en profondeur pour caler les séances d'entraînement. Il suffit alors d'un grain de sable dans ce merveilleux rouage pour que tout tombe à l'eau et que l'on remette les bonnes résolutions à plus tard.

D'où vient le problème ?

Très souvent, les objectifs que l'on s'est fixés, sont supérieurs aux possibilités dont on dispose. Les imprévus familiaux sont fréquents et risquent d'apparaître rapidement. Il en est de même pour les problèmes professionnels, ou tout bêtement sociaux. On ne peut pas refuser de voir ses amis, de sortir avec eux sous prétexte que l'on a décidé de se reprendre en main !

Donc, plutôt que de vous imposer deux heures de sport par jour, alors que vos journées sont déjà surchargées, fixez-vous un objectif unique mais réalisable et donnez-vous les moyens de l'atteindre. Si vous ne pratiquez que très rarement une activité physique, que votre alimentation laisse à désirer et que votre objectif se résume à obtenir en 3 mois un corps de rêve, musclé et mince, votre échec sera cuisant. Votre objectif est très ambitieux ? C'est essentiel. Mais il faut absolument diviser vos efforts en vous fixant des étapes intermédiaires. Si vous avez quelques kilos en trop en raison d'une alimentation déséquilibrée, le premier objectif sera de changer vos habitudes alimentaires. Une fois que le régime est mis en route, vous

SANTÉ AU LAC

JANVIER - FEVRIER 2009 - # 2 – ACSM LAC ST JEAN



pouvez intégrer à votre plan un deuxième objectif : pratiquer une activité physique, selon vos goûts et vos aptitudes.

Une fois l'euphorie du début et des premiers résultats passée, comment rester motivé ? Il est évident que les effets d'une alimentation saine et de la pratique d'un sport, quel qu'il soit, sur un corps laissé à l'abandon, seront très rapides. Le problème, c'est que cette progression n'est pas linéaire et qu'au bout de quelques temps, la perte de poids ralentit, voire stagne et l'on commence à avoir envie de reprendre ses mauvaises habitudes alimentaires. La clef de la motivation réside dans plusieurs règles de conduite à observer :

- **Fixez-vous des objectifs raisonnables** : même si vous avez l'ambition d'avoir un corps de rêve, planifiez des étapes plus réalistes : perdre 5 kilos, changer vos habitudes alimentaires, nager, marcher une heure deux à trois fois par semaine... Une fois une étape franchie, passez à la suivante et ainsi de suite.
- **Laissez-vous du temps** : « Mon corps de rêve, c'est dans 3 mois ou jamais ». En partant au combat avec cette idée en tête, vous vous essoufferez très vite et serez plus découragé que jamais. Inscrivez votre programme dans le cadre d'une nouvelle routine. Plus le temps fera son œuvre, plus vos efforts seront payants sur le long terme.
- **Soyez fier de vos performances** : vos efforts ne seront payants que si vous en prenez conscience : discutez avec votre entourage de vos résolutions et de vos efforts, rédigez un journal dans lequel vous inscrirez ce que vous ressentez au fil des jours, le positif comme le négatif.
- **Acceptez les moments de découragement** : les aléas de la vie (surcharge de travail, fatigue...) peuvent

saper temporairement votre motivation. Votre entourage peut également jouer un rôle négatif sur votre motivation en minimisant vos objectifs ou en doutant de vos capacités à réaliser votre rêve. Il est tout à fait normal d'être confronté à ce genre d'incompréhension ou d'obstacles. Rappelez-vous les multiples raisons qui vous ont encouragé à commencer cette nouvelle vie et vous repartirez du bon pied.

- **Restez vigilant** : la motivation se travaille tous les jours, même pour les plus grands athlètes. Faites une liste des avantages de votre nouveau choix de vie et relisez-la régulièrement pour vous montrer que vous êtes sur la bonne voie.

Bibliographie :

- *Champion dans la tête : la recherche de la performance dans le sport et dans la vie*, François Ducasse, Éditions de l'Homme

Et pour aller plus loin :

- *La motivation des enfants : le rôle des parents*, Paul Darveau, Erpi



SANTÉ AU LAC

JANVIER - FEVRIER 2009 - # 2 – ACSM LAC ST JEAN



Vous souhaitez lire la suite et obtenir des informations utiles et pertinentes sur des thèmes touchant la santé mentale ?

DEVENEZ MEMBRE DE L'ACSM LAC ST-JEAN

Complétez le bulletin d'adhésion ci-dessous et vous bénéficierez de nombreux avantages



**Notre mission vous intéresse ? Vous vous sentez concerné par notre action ?
Vous souhaitez apporter votre contribution à la promotion et à la prévention en santé
mentale ?**

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)**
- **Avoir un accès gratuit à notre centre de documentation**

Bulletin d'adhésion à l'ACSM Lac St-Jean

Cotisation annuelle :

Membre régulier (individuel)	5\$	<input type="checkbox"/>
Membre associé (corporatif)	25\$	<input type="checkbox"/>

Prénom **Nom**

Organisation (s'il y a lieu)

Adresse

Ville **Code postal**

Tél résidence **Tél bureau**

Courriel

Je désire faire un don : _____

Je souhaite obtenir un reçu pour un don (don de plus de 10\$ seulement) : _____

Date **Signature**