

# SANTÉ AU LAC

**Juillet – Août 2009, # 5**

Nos coordonnées :  
962 rue Paradis local 116, CP 214  
Roberval QC G8H 2N6  
Tél : (418) 275-2405  
[acsmlsj@destination.ca](mailto: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
- ✓ **Les croyances qui limitent notre vie** p. 2
- ✓ **Le poids du filtre culturel** p. 4
- ✓ **Élargir sa vision du monde** p. 5
- ✓ **Reconstruire sa vision du monde** p. 9
- ✓ **Quoi de neuf à lire ?** 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](mailto:acsmlsj@destination.ca)

## ÉDITO

Nous voici rendus à l'époque de l'année où il fait bon se poser et faire le point sur notre vie. Même si le temps n'est pas au beau fixe, les vacances estivales sont propices à la réflexion sereine et fructueuse sur ce que nous sommes et ce vers quoi nous souhaitons avancer.

Encore une fois, le journal de l'ACSM Lac St-Jean tente de vous aider dans cette démarche d'introspection. Ce 5<sup>ème</sup> numéro se penche donc sur la question des croyances et ce qu'elles représentent dans notre vie.

C'est un journal allégé en rubriques qui vous est présenté aujourd'hui en raison de la période estivale mais le format normal reprendra dès la rentrée. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et/ou suggestions d'articles pour les prochains numéros !

Toute l'équipe de l'ACSM Lac St-Jean profite de cette occasion pour vous souhaiter un excellent été rempli de moments reposants et apaisants entre amis et en famille.

**Bonne lecture et bon été !**



## LES CROYANCES QUI LIMITENT NOTRE VIE



[totus-tuus.over-blog.com](http://totus-tuus.over-blog.com)

Nous faisons toujours l'expérience de nos croyances. Quelles qu'elles soient, elles orientent nos moindres faits et gestes. L'expérience que nous faisons actuellement de la vie est avant tout le reflet de l'ensemble des croyances que nous entretenons sur le monde qui nous entoure.

Nos actions sont orientées, souvent inconsciemment, par nos croyances sur le monde. Il est donc très important de comprendre que la plupart d'entre elles ne correspondent qu'à une infime partie de la réalité.

Pour mieux comprendre l'impact de nos croyances sur nos actions, imaginons le cas suivant : tout le monde s'entend pour dire que nous n'entrons pas en contact avec une personne pour qui nous entretenons une idée négative et que nous communiquons avec une personne pour qui nous avons une idée positive. Mais ce que nous savons moins, c'est que nous sommes à la recherche inconsciente du moindre signe qui nous prouve notre préjugé initial. En d'autres mots, nos croyances et nos préjugés (actualisés par nos actions, nos gestes, nos paroles et notre non verbal) orientent notre disposition intérieure à accueillir l'expérience du monde.

L'être humain semble avoir une tendance naturelle à vouloir confirmer ses croyances par des éléments très concrets de son environnement extérieur. C'est habituellement une perception très restreinte qui nous isole dans des certitudes presque convaincantes.

Lorraine a 26 ans. Suite à certains événements forts en émotions négatives, elle s'est convaincue qu'elle était née pour un petit pain et qu'elle était victime d'une malchance incroyable. Elle est seule et sans ami. Elle s'isole des autres et donne l'impression de ne pas vouloir se laisser approcher. Pourtant, elle aimerait tant être entourée, être aimée et être appréciée. Actuellement, elle est sans travail. Depuis qu'elle n'a plus de raison pour sortir, elle ne fait pas tellement attention à elle. Alors qu'elle était promue à un bel avenir, le suicide de son meilleur ami et la perte de son travail ont semblé l'avoir fait sombrer dans une lente dépression qui dure depuis très longtemps.

Il faut comprendre que les croyances que Lorraine a acquises sur la vie et sur elle-même ont un impact bien concret sur ses actions et ses réactions. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'en adoptant une croyance positive, elle enclenche un cercle vertueux et qu'ainsi ses actions deviendront positives.

# SANTÉ AU LAC

JUILLET - AOUT 2009 - # 5 – ACSM LAC ST JEAN



<u>CROYANCES</u>	<u>ACTIONS</u>
Je suis né(e) pour un petit pain	Je ne cherche pas d'autre emploi Je ne me fais pas plaisir Je me plains Je n'exprime pas mes besoins
Je suis une victime d'une malchance incroyable	Je ne vais pas vers les autres car je vais me faire avoir Je ne fais rien pour changer ma situation car cela pourrait être pire

Avec la même croyance, tout le monde n'aura pas exactement les mêmes réactions. Mais ces réactions seront néanmoins orientées dans la même direction et serviront à confirmer l'idée que nous avons.

En entretenant des idées négatives sur nous-mêmes ou sur l'avenir, nous agissons de façon à confirmer nos croyances. Nous entrons alors dans un cercle vicieux où nous agissons en fonction d'une perception très restreinte de la réalité.

Sans en être consciente, Lorraine agit de façon à confirmer l'idée qu'elle ne mérite pas d'être aimée.

Il est maintenant temps d'observer notre vie, en fonction de quelles croyances nous agissons et de quelle façon nous les confirmons par des actions bien concrètes. En croyant qu'on ne vaut pas la peine d'être aimé ou d'être apprécié, il est très difficile d'agir en personne aimable et appréciable.

Il faut donc retravailler notre vision de soi-même en induisant à notre âme une image positive d'elle-même. En réorientant nos croyances (que nous avons parfois entretenues par un dialogue intérieur négatif), on devient apte à créer les conditions extérieures qui nous feront évoluer dans un monde auquel nous aspirons vraiment.

Il nous est possible de dépasser cet élan naturel que l'on a de confirmer nos croyances en gardant à l'idée que ce que l'on voit de la vie n'est qu'une toute petite partie de l'expérience qu'on peut en faire. Toute expérience a une valeur immense. Nous pouvons œuvrer à garder cet émerveillement face au quotidien. Ceci nous laissera entrevoir cette magie et cette grandeur qui nous entoure sans qu'on le réalise.



[www.willie-arredondo.com](http://www.willie-arredondo.com)

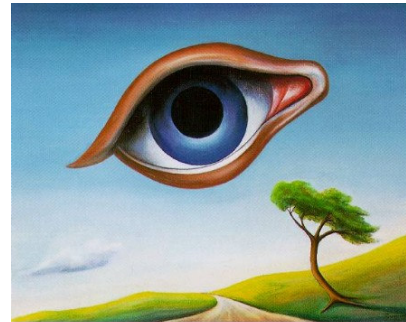


## LE POIDS DU FILTRE CULTUREL DANS NOTRE PERCEPTION DU MONDE

Nous percevons le monde qui nous entoure par l'entremise d'un réseau complexe de réponses mentales apprises et entretenues par des facteurs culturels (langue, valeurs, religion, croyances, code culturel) et individuels (préjugés, santé physique, émotions, intuitions, estime de soi, expériences personnelles et connaissances théoriques). C'est l'interrelation de ses composantes qui façonne et oriente notre perception du monde. C'est ce que nous appelons le filtre culturel. C'est en fonction de ce filtre que nous interprétons les événements qui se produisent dans notre vie. Il est en perpétuel changement et peut même être différent en fonction des situations.

La création de ce filtre est un processus inconscient. Au cours des étapes importantes de notre vie, nous avons appris et accumulé un tas de croyances qui, chacune à leur façon, orientent nos actions. Reconnaître son mode de pensée et tout ce qui freine notre épanouissement devient une étape importante pour se libérer des limites que notre histoire a imposées à notre esprit et à notre quotidien.

Malgré la cohésion qu'il engendre au sein d'un groupe ou d'une culture, le filtre culturel n'accepte aucune remise en question. Nous devenons alors juge de l'idéal des autres en croyant que notre vérité est la seule valable. Avec une fermeture aussi grande, nous nous fermons à une possibilité de nous épanouir dans l'échange avec l'autre.



[www.myspace.com](http://www.myspace.com)

### Mon filtre culturel

Mes croyances                      Ma langue  
Ma culture                      Mes intuitions  
   Ma santé physique  
Mes connaissances  
Mes émotions                      Mes désirs  
   Mes valeurs  
Mes expériences personnelles  
   Mon estime personnelle

Ce filtre influence l'ensemble des perceptions que nous avons du monde. Malgré l'importance de ce filtre dans notre vie, nous avons un pouvoir très grand de revoir le monde afin d'en arriver à une perception où les événements, loin d'être négatifs, deviennent source de dépassement.

Notre perception du monde n'est pas fonction d'un seul élément qu'on retrouve dans notre filtre culturel. C'est plutôt l'interrelation de ses composantes qui oriente notre vision du monde. Nous avons un pouvoir plus important que nous le croyons pour développer ce filtre et changer notre vision des choses.



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



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

FILIALE LAC SAINT-JEAN

962, rue Paradis, local 116

CP 214

Roberval QC G8H 2N6

Tél : (418) 275-2405

Télé : (418) 275-8746

[acsmsj@destination.ca](mailto:acsmsj@destination.ca)

**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 :**

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