

# SANTÉ AU LAC

**Mars-Avril 2009, # 3**

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
- ✓ **Communication : différence de point de vue** p. 2
- ✓ **Faible estime de soi et perception biaisée** p. 5
- ✓ **10 mots pour une vie de couple harmonieuse** p. 6
- ✓ **L'encart communautaire** p. 8
- ✓ **Et si le chocolat rendait intelligent** p. 9
- ✓ **Ça bouge au Lac !** p. 10

**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

La Saint-Valentin est déjà derrière nous avec son cortège de chocolats et de douceurs, de menus spéciaux et autres gourmandises au service de l'amour. Même si le matraquage commercial autour de cette date anéantit quelque peu nos ardeurs romantiques, déjà si peu sollicitées, dédier une journée à la cause de l'amour reste, quoiqu'on en dise, une idée des plus agréables. Nous avons donc décidé de célébrer l'amour à notre façon en abordant un thème fondamental dans la vie de couple : la communication. Qui ne s'est pas plaint, en son for intérieur, de ne pas être entendu, écouté ou compris par l'autre ?

Ce n'est plus un secret pour personne, la communication est l'un des piliers du couple, si ce n'est l'une des bases essentielles d'une relation durable. Mais que veut dire communiquer, en premier lieu ? Pour Catherine Cudicio, psychanalyste spécialiste des problématiques de couple, "les êtres humains communiquent par nature, on ne peut pas dire qu'ils communiquent trop ou pas assez. Mais les problèmes surgissent parce que les codes et les messages ne sont pas perçus comme on le souhaite."

Pour beaucoup de couples, les problèmes relationnels viennent de cette difficulté à communiquer, ce qui peut être perçu comme absence ou déficit de communication. En premier lieu interviennent certains atavismes qui ont la vie dure... Tout au long de ce numéro, nous explorerons les difficultés liées aux différences homme-femme et les solutions à envisager pour mieux communiquer et surtout entretenir un amour durable et sincère avec son partenaire.

Vous trouverez également les rubriques désormais habituelles de notre journal (encart communautaire, quoi de neuf au lac ?...).

**Bonne lecture et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires !**

*Catherine Cudicio, psychanalyste, et Patrice Cudicio, médecin, auteurs du livre Avoir une sexualité épanouie (éditions Eyrolles),  
<http://www.sexologie-magazine.com>*



## LA COMMUNICATION : UNE DIFFÉRENCE DE POINT DE VUE

### L'autre sexe : opposé ou complémentaire ?



*L'homme et la femme sont égaux et... presque semblables. En fait, nous sommes plus identiques que différents. On pourrait comparer l'homme et la femme à deux logiciels de traitement de texte possédant chacun leurs spécificités. En effet, nos ressemblances constituent 97,83 % de notre nature humaine.*

Les différences homme – femme, quoique minimes, sont toujours présentes, tout le temps, et surtout aux moments où l'on s'y attend le moins. Même en le sachant, il n'est pas toujours facile de percevoir ces différences et, surtout, de les transcender. Dans toute conversation homme – femme, le malentendu n'attend qu'une étincelle pour surgir, le conflit se cache derrière chaque mot, chaque intonation. Les amants sont assis sur un baril de poudre ; les parents sont sous tension constante ; les professionnels se surveillent l'un l'autre... Pourtant, comme le dit si bien Gabrielle Rolland<sup>1</sup> : « Jouer sur la différence, c'est accepter l'autre, mais c'est aussi s'accepter dans sa spécificité ».

La source de nos différences réside aussi dans nos trois (ou six) millions d'années d'évolution. L'homme toujours à la chasse, sur ses gardes, concentré sur sa survie physique et celle des siens, déployant son ingéniosité à traquer ses proies, en silence, se coupant de ses sensations pour résister au froid, à la chaleur et à l'inconfort, ravalant ses peurs d'être dévoré par les

autres prédateurs, devant se repérer pour ne pas se perdre, stimulant avec les autres hommes son esprit de combativité, scrutant l'horizon, développant ainsi sa force physique et ses réflexes. Tout ça, ça conditionne un homme et ça s'inscrit dans sa nature. La femme souvent enceinte, vivant dans la caverne avec les autres femmes et enfants, devant apprendre à cohabiter dans un espace restreint, anticipant tout danger potentiel, surveillant le feu, nourrissant ses enfants à même ses réserves corporelles, attendant les chasseurs pour refaire ses forces, paniquant au moindre bruit suspect, cueillant tout ce qui est comestible, goûtant à tout, se réconfortant l'une l'autre, attendant impatiemment le retour de l'homme, développant ainsi sa force émotive et ses sens... Tout ça, ça conditionne une femme et ça s'inscrit dans sa nature. Et ce, pendant trois (ou six) longs millions d'années.

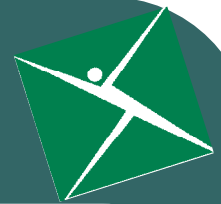
Nos conditions de vie ont certes grandement évolué depuis 20 000 ans, moment où nous sommes passés du nomadisme à la sédentarité, et surtout depuis 100t ans, moment où nous sommes passés, du moins dans les pays développés, de sociétés agricoles et industrielles à des sociétés post-technologiques basées sur l'échange d'information. Mais, pour la plupart d'entre-nous, nous réagissons encore par des atavismes datant de l'âge des cavernes.

Nos différences sexuelles prennent aussi leur source dans la sexualisation du cerveau, laquelle s'effectue avant même la naissance des petits humains. Le cerveau des garçons est imprégné de testostérone, celui des filles d'œstrogène. Cette sexualisation hormonale est confirmée à

1. En préface du livre d'Adrienne Mendell, *Travailler avec les hommes*, InterÉditions, Paris, 1997

# SANTÉ AU LAC

MARS - AVRIL 2009 - # 3 – ACSM LAC ST JEAN



l'adolescence lors de la poussée pubertaire. Il serait peut-être exagéré de dire que tous nos comportements masculins ou féminins adultes sont prédéterminés, mais on peut certes croire qu'ils sont canalisés dans une certaine direction.

Il n'y a aucun doute, non plus, que ces différences puissent être conditionnées culturellement. Des expériences ont démontré que le bébé habillé de rose est « plus belle » et celui habillé en bleu, « plus costaud », indépendamment du sexe du bébé ainsi habillé. Certaines de ces influences sont locales, d'autres universelles. Par exemple, le maternage est universellement encouragé chez la fille, et l'agressivité, chez le garçon. Finalement, peu important les avis, il est impossible de séparer les influences de la nature de celles de la culture. Les différences sexuelles sont probablement le résultat d'une influence combinée de nature et de culture.



Par exemple, les femmes pourraient cesser de croire que l'homme veut toujours tout contrôler ou avoir le dernier mot si elles se rendaient compte que l'homme veut tout simplement savoir qui dirige la situation à ce moment-ci, afin de mieux utiliser son temps et son énergie : prendre le *leadership* ou se mettre au service de l'autre. Les hommes pourraient cesser de croire que la femme complique tout ou critique tout le temps s'ils comprenaient vraiment que la femme recherche à la fois relation, communication, collaboration et intensité et que c'est pour cela qu'elle veut savoir ce qu'il veut ou ce qu'il ressent et qu'elle lui exprime ses états d'âme.

Les hommes et les femmes, quoiqu'on en dise, sont désespérément différents dans certains aspects de leur être. Et c'est tant mieux. Nous pouvons ainsi éprouver du désir pour la différence et nous compléter grâce à ces différences. Non pas dans le sens que chaque être humain ne constitue qu'une moitié et qu'il doive nécessairement trouver son autre moitié (son âme sœur, disent plusieurs) pour exister totalement et être finalement heureux. Non, parce que les recherches démontrent que les couples heureux sont formés par deux êtres autonomes, responsables d'eux-mêmes, libres et heureux (qu'ils vivent seuls ou en couple). Chaque être humain est une totalité en soi. (...)

Le féminisme, légitime dans ses revendications, a tout faux lorsqu'il s'agit de différences. Ou bien, il minimise ces différences pour nous faire croire que les femmes peuvent faire autant, sinon mieux que les hommes. Ou bien, il accentue ces différences pour nous faire croire que les hommes sont le côté sombre de l'humanité et les femmes, le côté

lumineux. Ces féministes se sont stupidement convaincues qu'elles étaient semblables aux hommes et ont réussi à convaincre des hommes qui, pour leur plaisir, sont devenus « roses », renonçant ainsi à leur masculinité et s'aliénant les femmes qui, autour d'eux, ne sont excitées que par de vrais hommes, des hommes qui se tiennent debout.

Pendant trois (ou six) millions d'années, personne n'a mis en doute les rôles sexuels différents des hommes et des femmes. Puis, survint la psychologie culturaliste autour des années 50 qui, suite aux découvertes de la psychologie *behaviorale*, affirma que tout était une question de conditionnement et que l'être humain était malléable. Le féminisme en a fait son cheval de bataille



pour faire avancer sa prémisse d'égalité-similarité-parité. Il s'agit de donner à l'enfant la bonne stimulation pour en faire ce que l'on veut. Des poupées aux petits garçons, des camions aux petites filles, et le tour est joué, une nouvelle race d'humain apparaît. Force nous est, aujourd'hui, de reconnaître les erreurs de ce paradigme : les hommes et les femmes ont des limites aux changements qu'ils peuvent subir. Les hommes ne peuvent apprendre à « materner » leurs enfants, tout comme les femmes ne peuvent devenir les modèles d'identification des garçons, sous peine de sévère conflit d'identité de ceux-ci. Les pères ne peuvent que « paterner » et les mères servir de modèle d'identification à leurs filles. Seul le semblable peut confirmer le semblable.

De plus, comme le dit Joe Tanenbaum<sup>2</sup>, « L'homme et la femme confondent constamment égalité et similarité. Pour la femme, être traitée en égale par l'homme signifie être traitée par lui de la même façon qu'elle le serait par une autre femme. Mais lorsque les hommes traitent vraiment les femmes en égales, elles se sentent insultées, car elles ne veulent pas être traitées de la même façon qu'un homme en traiterait un autre. »

Comme quoi, le sexisme n'est pas toujours là où on le voit.

## « Chéri, parle-moi ! »

Plus le temps passe, moins l'homme a tendance à se montrer communicatif dans



l'intimité du couple. L'homme agit souvent comme si sa partenaire était acquise, comme s'il lui avait tout dit et qu'il n'était plus nécessaire de la tenir au courant de ses pensées et sentiments. Quand sa partenaire lui en fait la remarque, il lui répond qu'il ne veut pas la "déranger" avec ses

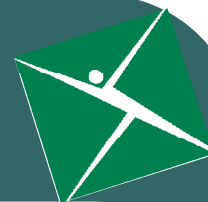
préoccupations ou qu'il ne pense à rien et que tout va bien. Il n'y aurait pas de problème si la femme ne possédait pas un besoin constant de communication. Pour se sentir vivante, attirante, aimée, pour se sentir en relation, la femme a besoin de s'exprimer verbalement. La femme retire beaucoup de plaisir à parler et à partager ses pensées et ses émotions, non pas pour résoudre un problème, mais tout simplement pour être en relation.

Pour l'homme, communiquer veut dire échanger de l'information. Pour la femme, cela signifie partage, intimité et plaisir. La femme s'attend à retirer de ses conversations un important soutien émotionnel, dans la mesure où elle tente de se comprendre et de comprendre les autres. L'homme s'attend, quant à lui, à des conversations rapides, de préférence amusantes, qui lui permettent d'échanger des informations pratiques et utiles. L'homme aime rarement "parler pour parler".

En général, les hommes mettent l'accent sur l'action, la réussite professionnelle (et ses retombées sur le confort matériel du couple), l'indépendance et la paix émotionnelle du foyer. Les femmes mettent l'accent sur la relation, la réussite romantique, l'interdépendance et l'expression verbale des émotions à l'intérieur du couple et du foyer. Le jour et la nuit, quoi !

Comparée à l'homme, la femme est experte dans la communication verbale, surtout s'il s'agit d'exprimer des émotions. Le besoin de communication verbale à couleur émotionnelle est un besoin typiquement féminin, comme nous le confirme une étude faite par l'Ordre Professionnel des Psychologues du Québec en 1992, D'après cette étude, 73 % des femmes interrogées croient que "la communication dans le couple peut régler tous les problèmes" contre seulement 27% des hommes.

2. Tanenbaum, Joe, Découvrir nos différences



Les femmes parlent plus que les hommes dans l'intimité, mais communiquent-elles vraiment ? D'après les psychologues Yvan Lussier et Stéphane Sabourin, "quand les hommes commencent à parler, si elles n'entendent pas ce qu'elles veulent, bien souvent elles refusent la communication".

Ce besoin de communication verbale et émotive est donc légitime et sain pour la femme, pas nécessairement pour l'homme qui, en général, manifeste plus de pudeur émotive. Il est toutefois possible pour la femme d'utiliser des stratégies qui lui permettront de mieux satisfaire son besoin : poser des questions précises, respecter les moments de silence de son conjoint, accepter sa difficulté à parler d'émotions, cesser de l'interrompre, ne pas parler à sa place, pratiquer l'écoute active, attirer son attention en le touchant, faire appel à ses compétences et, surtout, prendre la responsabilité de son besoin de communication et de ses émotions.

Yvon Dallaire est psychologue, sexologue, conférencier et auteur de «S'aimer longtemps (1996), Chéri, parle-moi ! (1997), Pour que le sexe ne meure pas (1999) et Homme et fier de l'être (2001) <http://www.psycho-ressources.com/bibli/parle-moi.html>

## Faible estime de soi et perception biaisée de l'amour du partenaire



Les gens ayant une faible estime de soi ont tendance à percevoir, à tort, que l'acceptation et l'amour de leur partenaire varient en fonction de leurs

succès et échecs professionnels selon une recherche publiée dans le *Personality and Social Psychology Bulletin*.

La confiance dans l'acceptation inconditionnelle du partenaire est particulièrement importante pour les gens

qui ont une faible estime de soi, expliquent les auteurs. Ils ont tendance à interagir sur un mode d'autoprotection, s'autorisant à se sentir en connexion avec leur partenaire seulement s'ils se sentent acceptés et valorisés.

Une difficulté est que, liant le succès et l'échec à leur valeur personnelle, ils s'attendent à l'appréciation et l'acceptation en cas de réussites et à la dépréciation et au rejet en cas d'échecs. Ils sont particulièrement susceptibles d'interpréter de façon biaisée les réactions de leur partenaire à la lumière de ces attentes. La perception d'une dépréciation peut souvent enclencher un engrenage négatif dans les interactions du couple.

154 couples ont rapporté quotidiennement leurs succès et échecs professionnels et le niveau d'acceptance, de support et d'amour qu'il ressentait de la part de leur partenaire.

L'estime de soi s'est avérée être en relation importante avec la perception de l'appréciation et du support du conjoint dans le quotidien. Les hommes et les femmes avec une faible estime de soi sentaient l'amour de leur conjoint conditionnel à leur succès professionnel quotidien. Ils se sentaient mieux aimés les jours où ils avaient du succès. Les femmes avec une basse estime se sentaient moins aimées les jours où elles avaient des échecs au travail. Au contraire les gens avec une bonne estime, sentaient l'amour inconditionnel. En fait, les femmes avec une bonne estime se sentaient même mieux aimées les jours où elles rapportaient des échecs au travail. Selon les chercheurs, ces résultats suggèrent l'importance pour les gens avec une faible estime de soi de réaliser comment les événements dans leur propre vie peuvent irrationnellement envahir leur relation de couple, les amenant à voir leur partenaire plus négativement que ce que justifient les faits.

Source : PsychoMédia avec psp.sagepub



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

Télec : (418) 275-8746

[acsmlsj@destination.ca](mailto:acsmlsj@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**