

SANTÉ AU LAC

Édition Spéciale Semaine Nationale de la Santé Mentale Du 4 au 10 mai 2009

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

Dans ce numéro :

- ✓ **Édito** p. 1
- ✓ **Entrevue avec Nicolas Sarrasin** p. 2
- ✓ **Programmation de la Semaine** p. 7
- ✓ **Devenez membre de l'ACSM !** p. 8

**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

« On gagne à se reconnaître ! »



La **Semaine Nationale de la Santé Mentale** est l'occasion de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale et de rappeler que le bien-être psychologique de chacun est une responsabilité collective.

Cette année, c'est l'identité qui est à l'honneur : la connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités et de ses difficultés, mais aussi la reconnaissance de ces caractéristiques par l'entourage.

Comme l'ont montré de nombreuses études sur le sujet, une bonne estime de soi permet d'utiliser sa créativité, d'instaurer des relations interpersonnelles positives et de traiter les autres avec respect. La non-connaissance de soi et de sa propre valeur peut, quant à elle, causer une moins grande résistance au stress, une plus grande difficulté à gérer les obstacles, une moins grande persévérance dans la poursuite de ses projets et de plus grandes difficultés à établir de bonnes relations interpersonnelles.

Dans le cadre de la Semaine 2009, l'ACSM Lac St-Jean a l'immense plaisir d'accueillir M. **Nicolas Sarrasin**, conférencier, coach et formateur, spécialiste en sciences cognitives qui présente 2 conférences dans la région sur l'identité ou comment apprendre à se connaître véritablement, ainsi qu'un atelier-discussion sur le bonheur, la connaissance et l'estime de soi.

Bonne lecture et prenez soin de votre identité !



APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE VÉRITABLEMENT ! ENTREVUE AVEC NICOLAS SARRASIN



Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur et coach, est l'auteur de nombreux livres et articles en psychologie, sciences cognitives, gestion et philosophie. Il s'intéresse tout particulièrement à la question de l'identité à laquelle il a consacré un ouvrage intitulé *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* paru aux Éditions de l'Homme. Il collabore également au magazine Mieux-Être.

ACSM Lac St-Jean - Pourquoi une conférence sur l'identité ?

Nicolas Sarrasin (N.S.) – Depuis longtemps, à travers mon travail dans les organisations mais également à travers mes recherches lors de la rédaction de mon livre *Qui suis-je ?* qui porte sur le sujet, j'ai constaté que l'identité était une dimension fondamentale de notre vie quotidienne et que nous sous-estimions beaucoup son importance. Notre identité constitue le cœur de tout ce que nous sommes. Elle influence notre confiance, notre motivation, nos relations, nos objectifs, bref, toutes les activités qui façonnent notre vie. Une conférence sur l'identité est donc une excellente occasion d'expliquer le rôle que joue cette dimension psychologique essentielle dans notre vie, pour apprendre à l'influencer positivement et, surtout, éviter qu'une mauvaise connaissance de soi nous rende malheureux.

ACSM – Comment se fait-il que nous soyons la personne que nous connaissons le mieux et que nous ayons tant de difficulté à

maîtriser ces connaissances et à les utiliser à bon escient ?

N.S. – Il n'existe malheureusement pas de manière pour bien se connaître une fois pour toutes. Les sources d'informations et d'expériences à partir desquelles nous apprenons à nous connaître sont variables et parfois contradictoires... Notre identité change au gré de nos expériences et à travers les grandes périodes de la vie. De plus, la capacité à bien nous connaître est proportionnelle au temps et à l'importance que nous y consacrons. Une personne qui se trouve toujours au milieu de mille activités risque de ne pas tellement porter d'attention à qui elle est. Le mot-clé est donc « introspection ». L'introspection constitue aussi la clé de la sagesse. Elle nous permet de savoir comment nous réagissons à différentes situations. Elle nous aide à apprendre de nos erreurs pour éviter qu'elles se répètent, pour peu que l'on soit assez humble pour accepter de nous tromper... Nous pouvons donc changer, nous améliorer et même nous surprendre toute notre vie.



Mais nous sommes la personne avec qui nous passons le plus de temps. Nous avons donc tout avantage à nous intéresser à nous-mêmes !

ACSM – En quoi notre identité est-elle reliée à notre bien-être au quotidien ?

N.S. – Dans mon livre *le Petit traité antidéprime : 4 saisons dans le bonheur*, je définis le bonheur à travers deux voies distinctes mais complémentaires. La première consiste à identifier tout ce qui nous rend malheureux et à le faire diminuer. Il s'agit par exemple des conflits, du manque de confiance et de l'autodénigrement. La deuxième voie du bonheur consiste, au contraire, à nourrir tout ce qui est gratifiant, tout ce qui nous fait évoluer et qui suscite en nous un état de satisfaction. Or, nous jouons un rôle beaucoup plus important que nous le croyons souvent dans notre capacité à faire diminuer la souffrance et à augmenter notre bien-être.

Et notre identité joue un rôle non négligeable à cet égard. Pourquoi ? Parce que c'est à partir de ce que nous pensons de nous-mêmes que nous interprétons les événements. Par exemple, une personne qui manque d'estime de soi sera prompte à se critiquer et à se décourager. Ce « malheur » découle de la manière biaisée dont elle se perçoit, et cette vision nuit à de nombreuses facettes de son quotidien. Ainsi, en comprenant mieux comment fonctionne notre identité et comment elle nous rend

heureux ou malheureux, il devient possible d'agir directement sur cette dernière pour modifier en profondeur notre manière de nous percevoir et, donc, notre manière de profiter de la vie !

ACSM – En quoi les autres nous permettent-ils de nous connaître ?

N.S. – Notre identité constitue l'ensemble de ce que nous connaissons à notre sujet. Nous savons des choses sur notre corps, nos émotions, nos relations, nos souvenirs, nos rêves, et bien d'autres sujets encore. Toutes ces informations, nous les avons apprises au fil des années, à travers nos expériences. Or, nous sommes nés au milieu d'autres êtres humains et nous avons vécu toute notre vie dans une société. Il se trouve donc qu'un grand nombre d'informations que nous apprenons sur nous-mêmes proviennent des autres ou de la comparaison aux autres. Tous les jugements que les autres ont passés à notre sujet ont contribué à forger ce que nous sommes. Si nous nous croyons chaleureux, sociables ou créatifs, nous le savons en grande partie parce que les autres nous l'ont dit.

Mais malheureusement, cette influence n'est pas toujours positive... En effet, les médias peuvent influencer négativement la vision de nous-mêmes. Par exemple, les vedettes présentées dans les magazines et la publicité suggèrent des idéaux (sur l'apparence physique ou la richesse personnelle, par exemple) qui ne sont pas du tout réalistes.



Il est impossible d'être satisfait de qui nous sommes si nous rivalisons avec Brad Pitt ou Angelina Jolie sur leur propre terrain... Ce genre d'influence négative est d'ailleurs relié à des problèmes comme l'anorexie. Il importe donc de rester conscient de l'importance que les autres et la société jouent dans la manière dont nous nous définissons, pour rester fidèles à nous-mêmes. Il s'agit d'ailleurs de la seule manière de rester véritablement authentique !

ACSM – Comment construisons-nous une fausse idée de nous-mêmes ?

N.S. – Si notre identité rassemble tout ce que nous connaissons sur nous-mêmes, il arrive très souvent qu'une partie de notre identité soit fausse et nous rende malheureux. Ainsi, une personne qui croit très bien se connaître peut en partie se tromper à son propre sujet ! Ces idées fausses se nomment les « distorsions identitaires ». J'en parle en détail dans mon livre *Qui suis-je ?* et je présenterai leur horrible visage lors de ma conférence. Ces pensées tordues à notre sujet prennent souvent la forme d'absolus (tout ou rien) qui sont tout sauf réalistes.

Par exemple, une personne qui croit qu'elle doit toujours réussir tout ce qu'elle entreprend ne tolérera pas l'échec. Si elle échoue, elle pourra se décourager ou, au contraire, s'acharner au point de devenir douloureusement perfectionniste. Elle sera tellement exigeante envers elle-même qu'elle ne fera plus la différence entre un travail bien fait ou un excès de travail inutile.

Son stress et son insatisfaction augmenteront dangereusement. Et le pire, c'est qu'elle n'aura même pas conscience du rôle que ses standards irréalistes jouent dans sa malheureuse situation. Mais à partir du moment où nous savons identifier ce genre de pensées tordues, nous pouvons commencer à nous en libérer. Le but de ma conférence consiste, entre autres, à expliquer comment réaliser ce « petit miracle » chaque jour !

ACSM – Vous consacrez un chapitre de votre livre *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* à la question : « pouvons-nous trop nous aimer ? ». N'est-ce pas l'exception qui confirme la règle ?

N.S. – Laissez-moi illustrer cette attitude destructrice par un exemple. Benoît est un homme d'affaires ambitieux et il est à la tête d'une entreprise florissante. Pour atteindre une telle réussite en affaires, il a dû se battre et travailler beaucoup. Mais il n'y serait probablement jamais arrivé s'il n'avait pas bénéficié d'une grande estime de soi. Benoît est très bien dans sa peau et il a confiance en ses moyens. Malheureusement, à cause de cette confiance, il se fait un devoir d'avoir toujours raison et il est extrêmement compétitif. Cette facilité à se battre l'a d'ailleurs beaucoup aidé dans le milieu des affaires. Il tient tête à ses employés, mais aussi aux membres de sa famille et à ses amis. Pourtant, malgré son succès et son estime de soi, Benoît n'est pas heureux. Il se sent seul, incompris et ses relations interpersonnelles sont



de courte durée. Il s'est piégé au fond de lui-même.

Que se passe-t-il lorsque nous avons une opinion excessivement positive de nous-mêmes ? La surestime de soi s'affirme habituellement contre l'entourage. Au contraire de ceux qui se sentent coupables pour rien, il y a ceux qui ne se sentent coupables de rien. De telles personnes s'affirment souvent au détriment du respect le plus élémentaire. Tout comme le manque d'estime de soi, la surestime découle de pensées tordues qui ont construit une vision de soi partiellement fautive. Cette vision de soi n'est pas réaliste : elle nous fait croire que nous sommes supérieurs aux autres. Une telle vision de soi risque d'engendrer des comportements très désagréables, comme l'arrogance. Dans ma conférence, j'expliquerai comment la comparaison aux autres se situe à la source de ce problème et, surtout, comment nous comparer sans obtenir de résultats aussi catastrophiques.

ACSM – Pensez-vous que notre identité soit mise en danger par la crise que nous traversons actuellement ?

N.S. – Je suis d'un naturel optimiste. Je crois que nous pouvons toujours choisir la manière dont nous réagissons face à chaque situation. Ainsi, j'aime voir les crises comme des moments où nous n'avons pas le choix de penser autrement et de sortir de nos habitudes. Et ce genre de situation est souvent salutaire depuis le niveau individuel, en

psychothérapie par exemple, ou collectif, à travers les choix que nous prenons en société. N'est-ce pas pendant la grande dépression des années trente que le président Roosevelt a réussi à faire passer son « New Deal » aux États-Unis : un ensemble de mesures favorisant la redistribution des richesses au plus grand nombre. Sans la crise, une telle mesure n'aurait sans doute jamais passé ! Donc je ne crois pas que notre identité soit mise en péril présentement. Au contraire, nous pouvons faire de la crise une fantastique occasion de revoir en profondeur notre mode de vie et nos choix pour voir si les changements qu'elle nous oblige à vivre ne devraient pas être accompagnés d'autres, plus personnels et plus salvateurs, ceux-là.

ACSM – Quelle est la relation entre la connaissance de nous-mêmes, la confiance, l'estime de soi et la motivation ?

N.S. – En début d'entrevue, je disais à quel point notre identité est importante dans notre vie et à quel point cette importance est sous-évaluée. Votre question me permet de revenir sur ce point. Si notre identité constitue l'ensemble de ce que nous connaissons à notre sujet, l'estime de soi découle de la manière dont nous *évaluons* notre identité. Je posséderai une piètre estime de soi si j'estime que les gens ne peuvent pas apprécier qui je suis : mon identité. De même, la confiance en soi provient de ce que nous jugeons être capables de réussir.



Une personne manque de confiance justement parce qu'elle ne se croit pas capable d'atteindre les objectifs qu'elle aimerait se donner. Encore une fois, nous parlons de l'identité ! Et pensez au degré de motivation que possède la personne qui se croit incapable d'accomplir quoi que ce soit... Toutes ces dimensions sont donc étroitement reliées entre elles à travers notre identité. Et pensez à quel point l'estime de soi, la confiance et la motivation sont importantes à notre bien-être et à notre accomplissement personnel ! Ce sont là des sujets dont j'aurais le plaisir de vous entretenir lors de mes conférences.

Mille mercis à Nicolas Sarrasin pour cette entrevue !

Pour aller plus loin :



Ce livre nous fait la preuve avec brio qu'il est possible de nous attribuer toute la valeur que nous méritons, de gagner la confiance en soi et l'autonomie nécessaires pour être complètement nous-mêmes.

L'IDENTITÉ PAR NICOLAS SARRASIN

Le bonheur découle de la manière dont nous nous percevons et dont nous interprétons les événements. L'identité ne joue donc pas un rôle anodin. La personne la plus belle sera malheureuse si elle ne s'apprécie pas.

La personne la plus laide sera heureuse si elle s'accepte et concentre son attention sur l'ensemble de ce qu'elle est plutôt que de s'attarder seulement à son apparence.

L'identité est un ensemble d'informations que notre cerveau regroupe selon un thème très spécial: nous-mêmes. De cette manière, en plus de nos connaissances du monde, nous savons beaucoup de choses sur nous-mêmes.

Ces connaissances nous permettent de reconnaître qui nous sommes, de prévoir et d'évaluer les événements pour y réagir selon ce que nous sommes. Par exemple, nous agissons souvent en fonction de ce que nous aimons et de ce que nous détestons.

L'identité constitue donc la manière générale dont nous nous percevons. Elle contient l'ensemble des informations dont nous disposons sur nous-mêmes.

L'identité est un trésor qui ne se laisse pas facilement découvrir. Elle n'englobe pas seulement nos pensées et notre corps, mais aussi toutes nos connaissances personnelles.

L'identité occupe un rôle fondamental dans notre vie puisque qu'elle se retrouve à la base de l'estime de soi, de la confiance en soi, de l'équilibre intérieur, des relations harmonieuses avec les autres et de notre capacité à nous réaliser.

L'identité constitue une plate-forme à partir de laquelle s'élabore chacune de nos expériences. Il n'est donc pas surprenant qu'elle entretienne un rapport privilégié avec le degré de bien-être que nous vivons chaque jour.



Programmation de la Semaine Nationale de la Santé Mentale 2009

Lundi le 4 mai 2009 :

5 à 7 : Des ressources au service de ma santé émotionnelle !

Pub l'Amaretto, 867 boul St-Joseph, Roberval

Venez découvrir les organismes qui œuvrent dans le milieu

Gratuit

Mardi le 5 mai 2009 :

« Apprenez véritablement à vous connaître ! »

Découvrez la richesse de qui vous êtes pour améliorer votre vie

Conférence de Nicolas Sarrasin

Hôtel Château de Roberval, 1225 boul Marcotte

19h-21h30

10\$ par personne – gratuit pour les étudiants

Mercredi le 6 mai 2009 :

« Se découvrir et s'estimer : pour vivre 4 saisons dans le bonheur! »

Atelier interactif animé par Nicolas Sarrasin sur le bonheur, la connaissance de soi, l'estime de soi et la confiance

Bibliothèque Georges-Henri Lévesque de Roberval

13h-15h - **gratuit**

Mercredi le 6 mai 2009 :

« Apprenez véritablement à vous connaître ! »

Découvrez la richesse de qui vous êtes pour améliorer votre vie

Conférence de Nicolas Sarrasin

Collège d'Alma, 675 boul Auger Ouest, Alma

19h-21h30

10\$ par personne – gratuit pour les étudiants

Jeudi le 7 mai 2009 :

Café-rencontre « On gagne à se connaître ! »

En collaboration avec *Portes ouvertes sur le Lac*

Le Coq Rôti Dolbeau, 1300 boul Wallberg

À partir de 19h – **gratuit**

Pour plus de renseignements, contactez Sandra Tortel au 418 275-2405

ou acsmlsj@destination.ca



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

**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