



# Êtes-vous bien entouré?

UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT 

être bien dans sa tête.com 

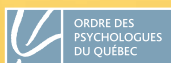
L'énergie d'une association! La force d'un réseau! Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Présenté par: la Division du Québec



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



## GRAND TOM<sup>1</sup>

Dans un petit village de la forêt équatoriale de l'Afrique centrale vivait un Pygmée dont la taille dépassait de beaucoup celle des autres membres de la tribu. On l'avait surnommé Grand Tom.

Le plus grand il était, Grand Tom, mais aussi le plus fort du groupe. Il pouvait faire beaucoup plus de travail que tous les autres réunis. Il n'était jamais fatigué, était toujours prêt à accomplir les tâches les plus difficiles, tant et si bien qu'il en vint à penser qu'il était le seul capable de les exécuter. Les autres, malgré leur bonne volonté, n'arrivaient plus à suivre son rythme. Ils commençaient à se sentir inférieurs, à ne plus croire en leurs propres capacités. Peu à peu, les sourires et les éclats de joie disparurent du village sans qu'on sache pourquoi.

Grand Tom, ne s'apercevant de rien, continua ainsi jusqu'au jour où, épuisé par toutes les tâches qu'il effectuait « pour les membres de sa tribu », il s'effondra au centre du village. Tous s'empressèrent autour de lui, ne sachant trop que faire, jusqu'à ce que l'un d'eux propose de le transporter dans sa hutte pour le soigner.

Grand Tom demeura dans un état léthargique durant plusieurs semaines, malgré les soins attentifs du devin-guérisseur qui lui administrait les meilleures médecines de sa connaissance.

Pendant ce temps, les habitants du village avaient décidé de se reprendre en main. La redistribution des tâches s'était bien déroulée et les travaux allaient bon train.

Un matin, Grand Tom se réveilla comme d'un long sommeil. Tous accoururent pour constater de leurs propres yeux le miracle auquel ils ne croyaient plus.

Affaibli par la longue maladie, Grand Tom ne pouvait toutefois reprendre le travail sans une convalescence adéquate. Il demeura donc chez lui, assis devant sa hutte pendant des heures interminables à regarder les gens s'animer et accomplir les tâches journalières. Au-delà de ce repos nécessaire, quelque chose le tracassait. Depuis son réveil, il trouvait que les membres de sa tribu avaient bien changé...

Un jour, il vit apparaître Gonaba, ami et protecteur de toujours des Pygmées, qui venait lui rendre visite. Il eut avec lui un entretien éclairant et précieux. Grand Tom comprit alors pourquoi il ne reconnaissait plus son village et ses amis : chacun avait maintenant sa tâche et l'accomplissait à merveille. Et tous avaient retrouvé ce sentiment de fierté qu'ils avaient peu à peu perdu sans s'en rendre compte.

Quelques jours plus tard, Grand Tom sortit de sa hutte. Bien rétabli, il se dirigea vers l'un des aînés du village et lui demanda de lui attribuer une tâche. Il avait hâte de s'y mettre avec les autres.

À compter de ce jour, les éclats de rire et de joie fusèrent de toutes parts au village de Grand Tom.



<sup>1</sup> Adaptation d'un conte tiré du site [<http://www.camomille64.com/article-15103191.html>].



## COFFRE À OUTILS 2010

### Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet,  
ACSM-Division du Québec

### Comité de la SNSM – Édition 2010 :

Claire Bégin et Guylaine Gourgues,  
ACSM-Chaudière-Appalaches

Carole Chevarie,  
ACSM-Côte-Nord

Sandra Tortel et Nancy Guillemette,  
ACSM-Lac-Saint-Jean

Johanne Bouchard,  
ACSM-Saguenay

Suzanne Lemire, membre du C.A.,  
ACSM-Division du Québec

Anne Echasseriau,  
ACSM-Division du Québec

Renée Ouimet,  
ACSM-Division du Québec

### Comité du coffre à outils :

Guylaine Gourgues,  
ACSM-Chaudière-Appalaches

Carole Chevarie,  
ACSM-Côte-Nord

Nancy Guillemette,  
ACSM-Lac-Saint-Jean

Johanne Bouchard,  
ACSM-Saguenay

Anne Echasseriau,  
ACSM-Division du Québec

Renée Ouimet,  
ACSM-Division du Québec

### Comité consultatif :

Barbara Bouchard, conseillère clinique,  
Commission de la santé et des services sociaux  
des Premières Nations, Équipe mieux-être mental

Marie Ducharme, conseillère d'orientation,  
superviseure clinique

Germain Duclos, psychoéducateur  
et orthopédagogue

Catherine Geoffroy,  
présidente, Association québécoise de gérontologie  
et rédactrice en chef, revue *Vie et vieillissement*

Aline Lévesque, MBA,  
coach de vie et formatrice

Louis Poirier, chef d'unité scientifique,  
Développement des individus et des communautés,  
INSPQ

Réjean Simard, psychologue,  
membre du C.A., ACSM-Division du Québec

Micheline Saint-Jean, professeure,  
Programme d'ergothérapie, École de réadaptation,  
Université de Montréal

Renée Ouimet, coordonnatrice,  
ACSM-Division du Québec

### Édition :

Association canadienne pour la santé mentale –  
Division du Québec

### Graphisme, illustrations et mise en page :

Rouleau ■ Paquin design communication

### Révision linguistique de la majorité des textes :

Sylvie Roche

### Nous souhaitons remercier :

Les commanditaires de l'édition 2010 de la SNSM.

Les travailleuses de la Division du Québec  
ainsi que tous les membres du comité de la SNSM.

Les membres du comité consultatif et les auteurs  
pour leur précieuse collaboration.

Claude Laroche, porte-parole de la Semaine,  
qui s'est engagé dans le projet avec cœur  
et détermination.

Sylvie Roche, pour son regard perçant.

Marie Rouleau et Yves Paquin,  
pour leur dynamisme et leur présence.

André Beaulieu, pour l'énergie qu'il a investie  
à faire connaître la SNSM.

Simon Desharnais, pour sa vitalité  
et ses commentaires judicieux.

La Commission de la santé et des services sociaux  
des Premières Nations, pour la traduction des signets.

Les nombreux groupes, institutions, entreprises  
et personnes qui, sous une forme ou sous une autre,  
ont permis la réalisation de la Semaine nationale  
de la santé mentale.

Les partenaires qui agissent comme relayeurs  
en distribuant les outils de la Semaine  
et en initiant des activités de sensibilisation  
dans leurs réseaux respectifs.

Enfin, les municipalités, les villes et le gouvernement  
du Québec qui annoncent publiquement la Semaine.



## TABLE DES MATIÈRES

GRAND TOM	1
COFFRE À OUTILS 2010	2
TABLE DES MATIÈRES	3
<hr/>	
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE	4
QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?	4
LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM)	5
ES-TU BIEN ENTOURÉ? par Anne Échasseriau	6
J'APPARTIENS... par Claude Laroche, porte-parole de la Semaine nationale de la santé mentale	7
<hr/>	
<b>JEUNES</b>	
UN MORCEAU D'APPARTENANCE par Andy	8
FERTILISER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES JEUNES par Germain Duclos	9
<b>OUTILS</b> LES LIENS, UNE DES CLEFS DU BONHEUR!	11
LE SENTIMENT D'APPARTENANCE NE S'ENSEIGNE PAS, IL SE CULTIVE	12
<b>TRUCS</b> L'AMITIÉ, C'EST BON!	13
DES AMI-E-S, ÇA TE MANQUE?	13
POUR AIDER LES PARENTS : UNE CHAÎNE DE SOLIDARITÉ	14
<hr/>	
<b>ADULTES</b>	
« LA SOCIÉTÉ SERAIT UNE CHOSE CHARMANTE SI ON S'INTÉRESSAIT LES UNS AUX AUTRES. »	15
LE SENTIMENT D'APPARTENANCE par Aline Lévesque	16
Un exemple d'action qui favorise le sentiment d'appartenance LA FÊTE DES VOISINS	18
<b>OUTILS</b> RÉFLEXION : MES LIENS AVEC MON ENTOURAGE SONT-ILS SATISFAISANTS?	20
Une symphonie d'astuces pour favoriser l'intégration dans les groupes : DES PETITS MOYENS POUR SE DONNER UNE GRANDE PLACE!	21
<hr/>	
<b>TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS</b>	
QUELQUES DONNÉES SUR LE TRAVAIL	22
LES COLLÈGUES EN MILIEU DE TRAVAIL : UN FACTEUR DE PROTECTION POUR LA SANTÉ MENTALE par Micheline Saint-Jean	23
Vivre avec un handicap et avoir une place dans le monde du travail	25
LE SENTIMENT D'APPARTENANCE AU TRAVAIL, UN ENJEU POUR TOUS par Anne Échasseriau et Renée Ouimet	
<b>OUTILS</b> QUAND LE TEMPS ROULE CARRÉ...	27
LE SOUTIEN SOCIAL AU TRAVAIL : L'IMPORTANCE DE LUI DONNER UNE PLACE	28
<b>TRUCS</b> LE SOUTIEN DES COLLÈGUES	29
<hr/>	
<b>PERSONNES AÎNÉES</b>	
QUELQUES DONNÉES SUR LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES AÎNÉ-E-S	30
PERDRE SES REPÈRES SANS PERDRE LA TÊTE! par Catherine Geoffroy	31
ENTREVUES par Anne Échasseriau	33
<b>OUTILS</b> VIEILLIR ENSEMBLE	34
<b>TRUCS</b> UN EXEMPLE D'ENTRAIDE ET DE PARTAGE : LE BÉNÉVOLAT	34
<hr/>	
MÉDIAGRAPHIE	35
<hr/>	
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM	36



# L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## Bref historique

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires au Canada. Elle compte douze regroupements provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays.

## Réseau québécois de l'ACSM : *L'énergie d'une association! La force d'un réseau!*

L'ACSM-Division du Québec a vu le jour en 1955. Elle travaille en collaboration avec dix filiales autonomes possédant chacune leur propre entité juridique. Cette affiliation entre les filiales et la Division du Québec crée la force du réseau.

Visitez les sites des filiales pour découvrir leurs activités, leur diversité et l'aide proposée dans votre région!!! (voir coordonnées à la page 36)

- ACSM-Bas-du-Fleuve ■ ACSM-Côte-Nord ■ ACSM-Lac-Saint-Jean ■ ACSM-Québec
- ACSM-Montréal ■ ACSM-Saguenay ■ ACSM-Chaudière-Appalaches ■ ACSM-Haut-Richelieu
- ACSM-Rive-Sud de Montréal ■ ACSM-Sorel/Saint-Joseph/Tracy

## Mission

La Division du Québec est un organisme communautaire voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités destinées à la population.

## Services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

Le réseau québécois de l'ACSM joue un rôle important sur le plan de l'information, la sensibilisation et la référence, en particulier au chapitre de la prévention et de la promotion de la santé mentale. La force du réseau repose en bonne part sur le partenariat que chacune des filiales et la Division développent assidûment avec les organismes de divers milieux concernés par la question.

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter, à court, à moyen ou à long terme aux diverses situations de la vie faites de joies et de frustrations, de moments heureux et difficiles, de problèmes à résoudre. Elle éprouve un sentiment de bien-être avec elle-même et de plaisir dans ses relations avec les autres. Un milieu qui favorise l'épanouissement contribue à la bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas quelque chose de statique. C'est :

- Être capable d'aimer la vie;
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs;
- Nouer et entretenir des relations avec les autres;
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres;
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible;
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment;
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'organismes ou de personnes spécialisés lorsqu'on vit des moments difficiles;
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner;
- Parvenir à établir un équilibre dynamique entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social.

Il est important de préciser que la santé mentale ne se définit pas par l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut, par exemple, vivre avec une maladie mentale et éprouver un bien-être mental pouvant se refléter dans des relations satisfaisantes ou dans un emploi épanouissant. À l'inverse, il arrive aussi que nous n'arrivions plus à maintenir un équilibre mental sans pour autant souffrir d'une maladie mentale.

La santé mentale est liée aux valeurs collectives et à celles de chaque individu. Elle est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. On considère donc la santé mentale comme une ressource collective, à laquelle contribuent les institutions sociales, la communauté et les individus<sup>1</sup>.

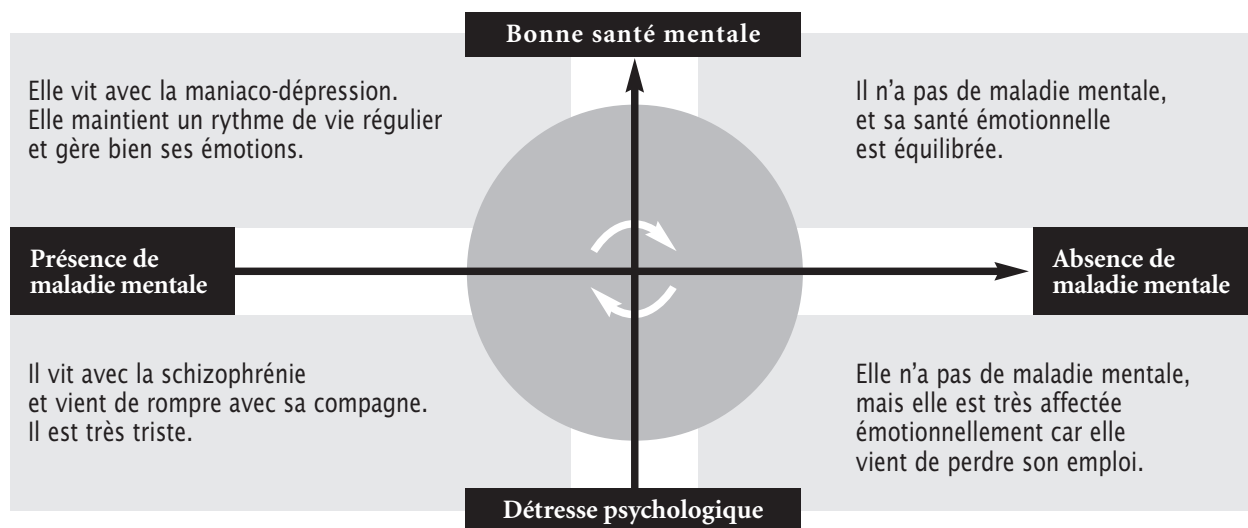
Le graphique<sup>2</sup> de la page suivante nous permet de prendre conscience que la santé mentale est un parcours à travers lequel nous pouvons rencontrer différentes croisées de chemin.

1 Inspiré de Evans, Robert G., Morris L. Barer et Theodore R. Marmor (1996). *Être ou ne pas être en bonne santé. Biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.

2 Inspiré de Blanchet, Luc et autres (1993). *La prévention et la promotion en santé mentale. Préparer l'avenir*, Boucherville, Gaëtan Morin éditeur.



## LA CROISÉE DES CHEMINS



## LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM)

La Semaine nationale de la santé mentale marque le début d'une campagne annuelle qui a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

La Semaine fait donc la promotion d'éléments permettant de conserver une bonne santé mentale. Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes – telles que reconnaître ses forces et ses capacités, créer et entretenir des relations avec les autres, ou avoir accès à des espaces de création – est aussi important que manger sainement et faire de l'exercice physique. Ces comportements aideront les individus à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter différents maux voire certaines maladies.

### La campagne *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*

Cette campagne a débuté l'an dernier et s'étendra jusqu'en 2016. Elle s'intitule *Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*, parce que c'est ensemble, individuellement et collectivement, que nous pouvons agir en vue de mettre en place les conditions nécessaires à une bonne santé mentale. Pendant les sept prochaines années, nous continuerons de soutenir le développement d'habiletés, de compétences et de stratégies qui permettent de faire face et de mieux s'adapter aux événements difficiles de la vie. C'est ce que les experts nomment « les facteurs de protection en santé mentale ».

### Édition 2010 : *Es-tu bien entouré? Un réseau, ça se construit*

En 2009, nous avons fait la promotion du sentiment d'identité, c'est-à-dire de l'importance de connaître ses forces, ses capacités et ses difficultés et d'être reconnu par son entourage.

En 2010, nous souhaitons mettre de l'avant l'importance du **sentiment d'appartenance et de la solidarité**. Sentir qu'on n'est pas seul, que d'autres sont là pour nous et qu'on est là pour d'autres est le remède au sentiment de solitude sociale auquel les individus doivent de plus en plus faire face. Le slogan accompagnant ce thème sera *Es-tu bien entouré? Un réseau, ça se construit*. Pourquoi ce slogan? Parce qu'avoir du monde autour de soi, ça fait du bien; parce qu'ensemble on peut faire plus; parce qu'être entouré, c'est sécurisant. Mais s'entourer n'est pas toujours facile, c'est une danse à deux ou à plusieurs : on doit faire l'effort d'aller vers les autres, et les autres doivent ouvrir la porte pour nous accueillir. Quelles sont les personnes qui forment mon entourage? Comment puis-je développer cet entourage? Est-ce que j'ai des attentions pour mes proches, pour mes voisins, mes collègues? Est-ce que la société qui m'entoure m'aide à me faire une place et à me sentir soutenu-e? Tous les réseaux peuvent contribuer au développement du sentiment d'appartenance.

### Des outils de sensibilisation

En plus du présent coffre à outils, d'autres moyens de communication ont été créés pour renforcer la campagne. Des affiches, des signets et des napperons sont distribués auprès de l'ensemble de la population. Un site Internet met à la disposition du public des articles, un vidéoclip pour les enfants, des trucs, des outils et des informations supplémentaires sur la question. Cette année, un outil sur l'importance des réseaux sociaux au travail a été produit, sujet dont traitent des conférences qui sont aussi disponibles.



## ES-TU BIEN ENTOURÉ?

Par Anne Échasseriau, agente de communication à l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec et animatrice en sensibilisation à la Maison Jean Lapointe

Christophe André, psychiatre et auteur, explique que « le bonheur est dans nos relations interpersonnelles ». Sartre, à l'inverse, affirme que « l'enfer c'est les autres »; et il est vrai que vivre en société demande des compromis et des aptitudes à résoudre des conflits. Quant au psychologue Maslow, il place dans sa célèbre pyramide des besoins humains le sentiment d'appartenance au troisième rang, après les besoins physiologiques (manger, boire, etc.) et la sécurité. Les relations, malgré leurs moments difficiles, restent un besoin vital.

La famille constitue le premier lieu où nous tissons des liens sociaux indispensables à notre survie. Le sentiment d'appartenance part de la maison pour s'étendre au quartier, à l'école, au travail et à la communauté. Il croît à travers les liens que nous développons avec nos camarades scolaires, nos professeurs, nos voisins, nos collègues, la serveuse du restaurant, le propriétaire du dépanneur, nos équipes sportives, nos groupes communautaires; il croît aussi par le soutien de nos CSSS et autres. Sentir qu'on fait partie d'un groupe est un des éléments permettant de protéger sa santé mentale. C'est aussi bon de rire avec ses proches que de savoir qu'on a des soutiens dans son milieu de travail ou dans ses engagements sociaux. La société est composée de nombreuses et diverses communautés qui se forment autour de l'âge, du sexe, de la foi, la langue, la culture, le statut, le travail, etc. Nous développons des liens d'appartenance avec des personnes avec lesquelles nous partageons des affinités comme les luttes sociales, la chasse, le tricot ou un sport. Il est important de se souvenir que nous appartenons tous à plusieurs communautés en même temps<sup>1</sup>.

Le sentiment d'appartenance se développe à deux niveaux : l'individuel et le collectif. D'où notre slogan **Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde**. Nous avons une responsabilité à assumer dans le développement de notre collectivité, que ce soit au sujet de la municipalité qui crée des espaces publics, des entreprises qui favorisent les échanges avec leurs employés, des groupes sociaux qui encouragent l'accueil, des écoles qui intègrent les jeunes dans des activités, la famille ou autre. À l'inverse, les stéréotypes et la stigmatisation sont des barrières à l'inclusion. Individuellement, chacun d'entre nous joue un rôle dans la construction du sentiment d'appartenance puisque l'accueil dans un groupe implique une ouverture de part et d'autre. L'individu doit être prêt à franchir la distance entre son espace privé et le groupe; et le groupe se doit d'offrir à l'individu le soutien adéquat à son intégration. Il existe des grands et des petits réseaux composés de confidents ou de personnes que nous côtoyons à l'épicerie, de membres de notre famille ou d'employés du CLSC, certains que nous voyons tous les jours, d'autres une fois l'an. Peu importe sa forme, avoir un réseau, ça fait du bien.

Médiatiquement, la notion de solidarité nous est presque toujours présentée lorsque de grandes catastrophes, tels des tremblements de terre ou des génocides, déchirent nos villes, nos pays. De parfaits inconnus choisissent, face à l'adversité, de s'entraider en mettant au point des chaînes de solidarité pour aider rescapés, démunis ou victimes. Pourtant, des gestes d'entraide se posent tous les jours dans notre famille, notre ville, notre village, nos espaces de vie. Il peut être difficile de créer ou de recréer des liens après un déménagement, une maladie physique douloureuse, une dépression ou encore un deuil, mais les ressources d'aide et les activités organisées par nos communautés sont là pour pallier un vide temporaire et non voulu. Il est normal d'avoir besoin d'aide à certains moments, et il est bon pour chacun de nous de savoir que nous pouvons aller en chercher. Là encore, comme individus et comme communauté, nous avons la responsabilité de permettre l'accès aux services de soutien existants et de les faire connaître à un nombre toujours plus large de personnes. Dans chaque région du Québec, il existe une quantité d'associations et de mouvements communautaires ou parapublics qui agissent dans ce sens.

Ce coffre à outils vous donnera des pistes et des solutions pour maintenir et développer votre sentiment d'appartenance, pour vous aider à tisser des liens et à organiser des activités avec des groupes. Vous découvrirez en le lisant qu'il est possible de briser l'isolement.

<sup>1</sup> Fay, Michaël. « J'en fais partie! », bulletin électronique *Ontario Health Promotion E-Bulletin*, n° 358.1, avril 2004.



## J'APPARTIENS...

Par Claude Laroche, porte-parole de la Semaine nationale de la santé mentale

Tous les printemps, la Semaine nationale de la santé mentale nous propose des pistes de réflexion sur la façon dont nous prenons soin de notre équilibre personnel. Nous appuyant sur la certitude que la santé mentale, ça regarde tout le monde, nous sommes invités cette année à nous pencher sur l'importance de développer avec notre entourage un véritable sentiment d'appartenance. Sans ce sentiment, sans la certitude de faire partie d'un groupe qui nous aime, nous accepte et nous respecte, nous risquons tous de sombrer dans la solitude et l'isolement et de perdre ainsi cet équilibre mental qui est la source la plus précieuse et la plus fragile de notre bien-être.



Pour préserver et développer ce sentiment d'appartenance, il suffit d'ouvrir notre cœur et nos yeux et de regarder autour de nous. Ce à quoi nous appartenons d'abord, c'est à notre famille, notre quartier, notre village. Ceux avec qui nous vivons au quotidien, nos frères, nos sœurs, nos parents, nos enfants, nos conjoints, nos conjointes et nos amis proches, voilà notre première société. Ceux avec qui nous travaillons tous les jours, ceux avec qui nous construisons, commerçons, gérons nos affaires, voilà notre territoire. Ceux que nous rencontrons en sortant de nos demeures, nos voisins et voisines, ceux et celles que nous croisons dans la rue, voilà notre tribu. Chaque fois que nous prenons soin de cet environnement qui est le nôtre, nous créons notre place dans le monde. Et c'est là que la grande question du sens de la vie et de la quête du bonheur trouve ses réponses.

J'ai une famille presque nombreuse, un réseau d'amis solide qui résiste au temps, j'habite une coopérative d'habitation regroupant des gens merveilleux qui mettent leurs ressources et leur bonne volonté en commun, je me promène quotidiennement dans mon quartier dont je fréquente assidument les commerces, j'exerce un métier qui me demande de travailler au quotidien avec des dizaines de personnes, et pourtant, il m'arrive parfois de frapper le nœud de la solitude et de l'isolement. Ce nœud, il me prend au cœur et à la gorge, et il pourrait facilement me monter jusqu'à l'esprit. C'est dans ces moments-là que le sentiment d'appartenance vient me secourir. Notre réseau de parents, amis, collègues et voisins, il faut l'entretenir et le soigner. Il est notre police d'assurance pour les moments de doute et de désespoir ou tout simplement, comme le disait Pierre Harel, quand « le blues passe pus dans porte ».

P. S. Le 5 juin prochain, ce sera partout au Québec La Fête des voisins. Profitez-en!



## UN MORCEAU D'APPARTENANCE

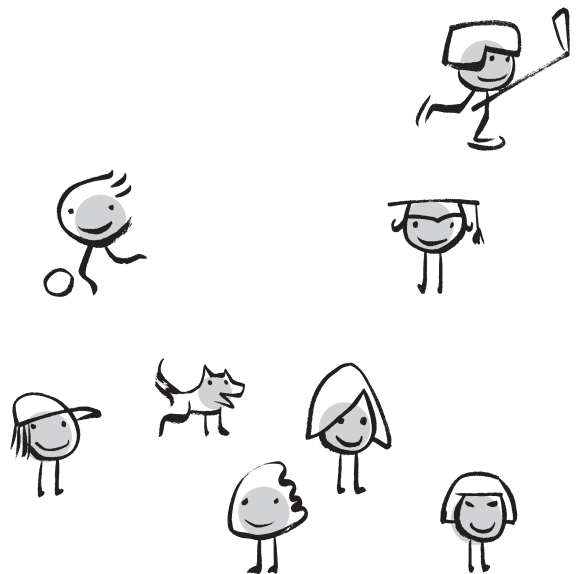
Par Andy

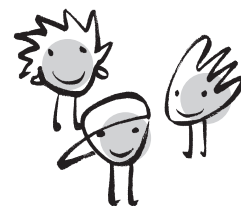
Ce texte poétique, écrit par deux jeunes d'une école secondaire de Montréal, apporte avec originalité une réflexion sur le sentiment d'appartenance à travers la vie d'un morceau de musique.

C'est un morceau, il s'appelle Régent.  
Je l'ai créé il y a longtemps,  
dans le temps où j'étais sourd,  
dans le temps où je buvais du plomb.  
C'était une journée ensoleillée,  
je n'entendais pas le soleil briller, j'étais sourd, je buvais du plomb.  
J'étais dans ma maison, au milieu d'une ville,  
j'étais dans ma maison, au milieu d'un champ.  
Mon morceau, je le créais en mangeant.  
Mon morceau, il a parcouru les villes, les océans,  
les années, les lunes, les cieux,  
les mains, les touches, les bouts de papier.

Malgré tous ces événements, le même il est après tout ce temps.  
Plusieurs mains y ont touché,  
plusieurs yeux l'ont regardé,  
plusieurs oreilles l'ont entendu,  
les gens s'en sont souvenus.  
On se fait bardasser, on se fait photocopier, on se fait jouer.  
Comment savoir chez qui aller?  
Serait-il supposé deviner?  
Les morceaux sont accueillis, quels qu'ils soient, où qu'ils aillent,  
mais par qui, de qui, à qui?  
Ont-ils des amis?  
Sentiment d'appartenance.

Pensez bien, pensez piano, pensez morceau.  
Où pensez-vous que les morceaux vont au repos?  
À qui appartiennent-ils,  
avec qui se lient-ils?





## FERTILISER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES JEUNES

Par Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue

Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Tout le monde a besoin d'un compagnon ou d'une compagne et d'amis. Pouvoir parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres nous donne un sentiment d'être complet et nous rend heureux. Les amis sont inconditionnellement « de notre côté » lors de situations malheureuses et servent de rempart à notre peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré, nous aide à faire face à bien des situations. Ce que les autres nous disent de nous, la façon dont ils nous regardent et nous écoutent, bref la façon dont ils nous considèrent, nous aide à nous définir et nous donne le goût d'améliorer certaines de nos attitudes.

### La famille

C'est au sein de sa famille, dans ses relations avec ses parents, sa fratrie et les gens avec qui il habite, que l'enfant vit pour la première fois le sentiment d'appartenance. Cette conviction de ne pas être seul l'aidera à créer d'autres liens et, ainsi, à développer son estime de soi sociale.

La fratrie représente un groupe d'appartenance où l'enfant a l'occasion de découvrir les règles sociales. Les relations fraternelles donnent l'occasion aux partenaires d'âges différents qui se connaissent bien d'apprendre et de découvrir le point de vue de l'autre et les enjeux des relations parfois empreintes de rivalité et de jeux de pouvoir. D'ailleurs, les recherches disent que les enfants d'une même famille qui s'amusent fréquemment ensemble à faire des jeux de rôle démontrent une meilleure compréhension des émotions des autres, de meilleures habiletés de résolution de conflits et d'adaptation.

Dès l'âge de deux ans, l'enfant adore déjà être en présence d'autres petits, et cela, même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence. Plus tard, à quatre ans, il réclamera à grands cris des amis. Même le parent le plus patient, le plus disponible et le plus enjoué ne sera jamais un ami aussi merveilleux qu'un autre enfant. Se tirer les cheveux, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager est essentiel au bien-être intérieur du petit.

### L'école

L'enfant qui arrive à l'école doit se conformer à certaines normes et à des règles imposées par les adultes et les camarades. Il est soumis à des exigences et à des jugements nouveaux sur sa personne. Il vit ainsi une importante pression qui a un impact direct sur l'estime qu'il a de lui-même.

Si les interventions des adultes importants pour lui sont positives et encourageantes, l'enfant vit son milieu social et scolaire de façon harmonieuse, et l'estime qu'il a de lui-même sur les plans physique, intellectuel et social grandit.

L'enfant éprouve ainsi un désir très vif d'appartenir à un groupe d'amis, qui deviendra sa niche sociale. Sa dépendance affective à l'égard des adultes diminue au profit de la dépendance sociale à l'égard de ses amis. Par le biais de

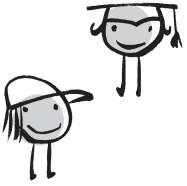
ses relations avec eux, l'enfant en vient à juger qu'il a une valeur aux yeux des autres. Il se rend compte que vivre en groupe est exigeant, mais que ça lui rapporte beaucoup. En effet, l'approbation du groupe a un impact positif sur l'estime qu'il a de lui-même. Lorsque l'enfant se sent accepté et estimé par ses pairs, il est confirmé dans son identité, et la confiance qu'il a envers les autres augmente. Il recherche les occasions ou les situations où il est en groupe, car il se sent en confiance et il sait qu'il sera reconnu. Le rôle de l'adulte est très important pour favoriser ce sentiment d'appartenance. En encourageant les enfants à affirmer leur identité et en leur assurant qu'ils seront respectés, l'adulte permet ainsi l'intégration de chacun d'entre eux. L'adulte doit donc favoriser les activités de coopération et faire comprendre à l'enfant la valeur de la vie de groupe tout en soulignant ses exigences et les responsabilités qu'elle implique.

L'adhésion à un groupe permet à l'enfant de confirmer son identité. En observant les autres, il en vient à constater les différences, les similitudes dans les habiletés, les goûts et les apparences. Il devient conscient de sa valeur. Dans ses contacts avec les autres, il développe son autonomie, ce qui lui permet de prendre une plus grande distance par rapport à ses parents. Le groupe est un milieu éducatif non seulement dans la pratique des habiletés sociales, mais aussi dans l'exercice du raisonnement. Les autres servent à la fois de miroirs et de modèles.

### Adolescence

À l'adolescence, les jeunes éprouvent un besoin impératif d'appartenir à un groupe. Celui-ci leur permet de se distancier de leurs parents et les aide à trouver leur identité propre. Les adolescents qui éprouvent des difficultés sociales, qui ne savent pas comment se faire ou garder des amis, développent une mauvaise image d'eux-mêmes sur le plan social et se déprécient beaucoup. Des études ont montré que les jeunes qui éprouvent des difficultés à se faire des amis et qui sont isolés ou « rejets », comme disent les jeunes, risquent d'éprouver à l'âge adulte des problèmes sociaux importants. ▼





► Les adultes qui ont eux-mêmes de la difficulté à faire confiance aux autres, à avoir du plaisir en groupe ou à garder des amis auront de la difficulté à aider leur jeune dans sa vie sociale. Celui-ci apprend par imitation et par identification aux personnes importantes pour lui. Voilà encore une occasion de s'améliorer soi-même! (Voir l'outil « Le sentiment d'appartenance ne s'enseigne pas, il se cultive », à la page 12.)

L'être humain, et particulièrement l'adolescent, est constamment confronté à ce dilemme entre ses deux désirs légitimes : singularité et conformité. Pour bien vivre avec les autres, l'adolescent doit se conformer à certaines règles imposées par les adultes et par ses amis. L'adolescent vit ce paradoxe dans ses relations avec les autres : il a besoin d'être confirmé dans son identité, par le fait qu'il est unique, tout en ressentant le besoin de se conformer aux attentes de ses amis pour être apprécié et accepté. En général, l'adolescent a une peur bleue d'être différent des autres, car il veut éviter d'être isolé ou rejeté, mais, en même temps, il ressent le besoin d'avoir sa propre identité.

L'attitude des parents et des enseignants a un impact direct sur le processus de socialisation des jeunes. L'ouverture aux autres, l'acceptation des différences, la tolérance et la confiance, la plupart des conflits de groupe que les adolescents sont capables de régler seuls, donnent le goût au jeune d'aller vers les autres et de s'affirmer positivement. La violence et l'isolement sont des moyens inadéquats que prennent certains adolescents pour s'adapter au groupe. Les adultes peuvent leur suggérer des attitudes en concordance avec des valeurs de démocratie, de négociation, de partage.

Le fait d'avoir un sentiment d'appartenance permet à l'adolescent de prendre sa place dans un groupe. Il apprend à régler des conflits interpersonnels, à tenir compte des exigences du groupe, à s'adapter aux règles qu'on lui impose. Il apprend aussi à gagner et à perdre, à s'affirmer, à parler en groupe, à coopérer avec les autres et à assumer des responsabilités que le groupe lui confie. Il se sent important aux yeux des autres, et ceux-ci sont également importants à ses yeux. L'apprentissage des habiletés sociales, que le jeune intègre grâce au sentiment d'appartenance, constitue le fondement de sa compétence sociale dans les années futures.

#### Sources

Bourcier, Sylvie et Germain Duclos. « Une place parmi les amis », magazine Enfants Québec, vol. 19, n° 6, avril 2007, p. 81-86.

Duclos, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

## Prévoir l'abandon scolaire

Le sentiment d'appartenance par rapport à son école augmente sa motivation aux apprentissages et prévient l'abandon scolaire. Il se manifeste par le sentiment de bien-être qu'il éprouve lorsqu'il est en présence des autres jeunes et des adultes.

Les intervenants scolaires doivent favoriser le sentiment d'appartenance des élèves à l'école en exerçant un leadership démocratique et en les accueillant chaleureusement. Ils doivent prôner le respect des différences, notamment les différences ethniques ou d'orientation sexuelle entre les jeunes. De plus, on ne peut susciter un sentiment d'appartenance si on ne réalise pas de projets collectifs.

Enfin, l'école doit offrir une diversité d'activités parascolaires et de loisir, dont tous les adolescents peuvent profiter. De cette façon, l'école ne sera pas perçue uniquement comme un lieu d'enseignement, mais aussi et surtout comme un milieu de vie et un prolongement de la famille.

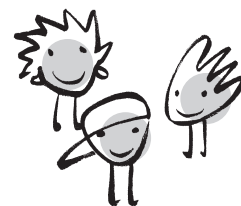
## Sentiment d'appartenance et prévention

Quelques recommandations pour aider l'adolescent à vivre un bon sentiment d'appartenance :

- Accueillir l'adolescent dans sa dignité et sa valeur intrinsèque;
- Reconnaître l'adolescent dans son droit d'être lui-même;
- Encourager l'adolescent à affirmer ses valeurs;
- Suggérer à l'adolescent des activités et des projets qui favorisent un sentiment d'appartenance à un groupe;
- Aider l'adolescent à prendre conscience qu'il a une valeur aux yeux de ses amis ainsi qu'à ceux des adultes qui lui sont importants.

Pour conclure, une bonne façon d'aider l'adolescent à s'intégrer dans la société et à développer une bonne image de lui consiste à lui apprendre la générosité. Les gestes gratuits, l'entraide, la compassion aident à se sentir bon intérieurement. Habituer un adolescent à rendre service gratuitement de temps en temps lui fait prendre conscience des relations entre les humains et lui fait vivre le bonheur de donner.





## Exercice pour les 6-11 ans

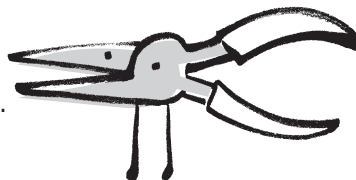
### LES LIENS, UNE DES CLÉS DU BONHEUR!<sup>1</sup>

Voici différents outils qui peuvent t'aider à créer des liens.

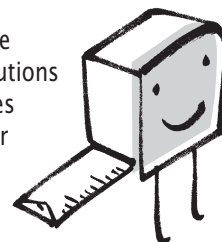
**Lesquels font déjà partie de ton coffre à outils? Joins-les au coffre par une flèche.**

N'oublie pas : on peut toujours s'équiper de nouveaux outils pour continuer de bâtir des liens.

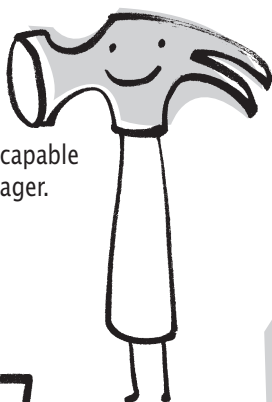
- Je fais attention aux autres et à leurs sentiments (tristesse, colère, joie, etc.).



- Je suis capable de chercher des solutions pour résoudre des problèmes autour de moi.



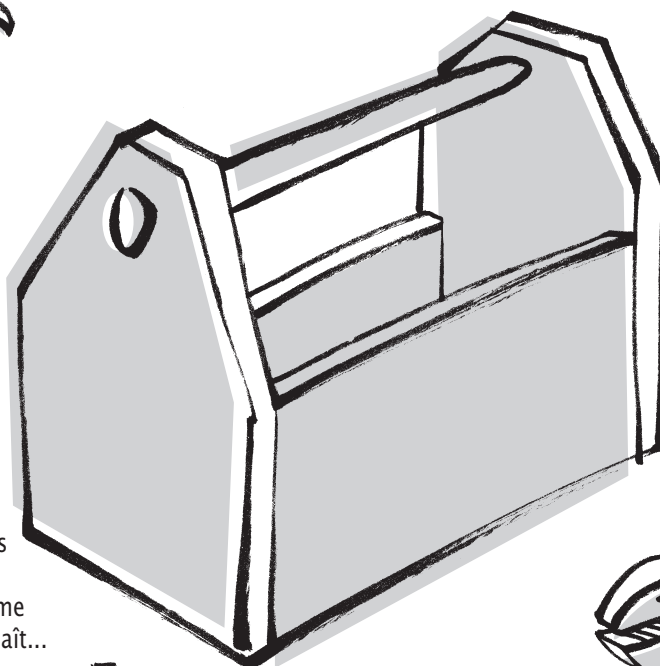
- Je suis capable de partager.



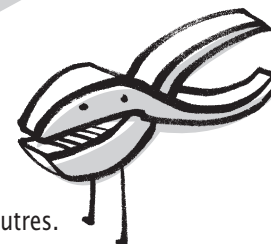
- J'aide les autres.



- Je parle à ma famille de mes amis, de mes professeurs, de mon école, de ce que j'aime et de ce qui me déplaît...



- Je communique avec les autres.



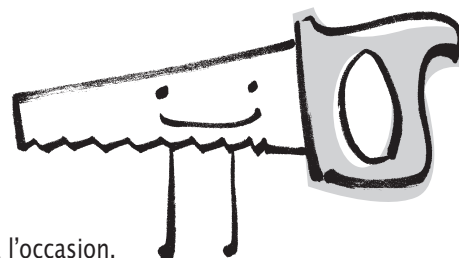
- Je recherche la présence des autres (camarades, parents, autres membres de la famille, etc.).



- Je rends des services autour de moi.

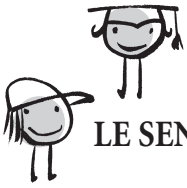


- J'apporte, à l'occasion, des idées pouvant servir au groupe (idées de jeux, idées pour améliorer quelque chose ou pour aider quelqu'un).



<sup>1</sup> Exercice inspiré de Duclos, Germain (2004). « Le sentiment d'appartenance », *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 153.





## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE NE S'ENSEIGNE PAS, IL SE CULTIVE<sup>1</sup>

Le rôle de tous les adultes entourant l'enfant est important dans le développement du sentiment d'appartenance de ce dernier (parents, famille d'accueil, animateur sportif, enseignants, éducateurs, etc.). Germain Duclos, psychologue, explique que « le sentiment d'appartenance par rapport à son école augmente la motivation aux apprentissages et prévient l'abandon scolaire. Il se manifeste par un (état) de bien-être lorsque (l'enfant) est en présence des autres jeunes et des adultes. »

### Quelles sont les graines que vous avez déjà semées autour de vous pour cultiver le sentiment d'appartenance? Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui ont déjà été semées.

N'oubliez pas : il reste toujours de l'espace dans le jardin pour continuer à planter!!!<sup>2</sup>

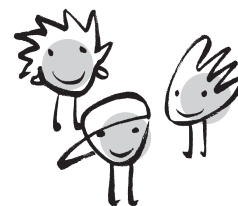
- Je suis sensible aux autres.
- Je partage.
- Je fais la promotion de la justice et de l'équité.
- Je planifie des activités de groupe.
- Je cultive la fierté d'appartenir à un groupe, une famille, une école ou autre milieu.
- Je confie de petites responsabilités aux enfants et je valorise leurs contributions.
- J'établis un climat de respect entre les personnes qui m'entourent.
- J'encourage les enfants à être sensibles à ce qui nous entoure socialement.
- Je suggère des moyens pour résoudre des problèmes.
- J'encourage les jeunes à développer leurs habiletés sociales.
- Je participe comme bénévole à des activités sociales ou communautaires.



<sup>1</sup> Fay, Michaël, *ibid.*

<sup>2</sup> Exercice inspiré de Duclos, Germain (2004). « Le sentiment d'appartenance », *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, p. 154.





## L'AMITIÉ, C'EST BON!<sup>1</sup>

***Une amitié apporte du soutien et a une influence positive sur la santé mentale et le bien-être personnel.***

Certains sont satisfaits d'avoir un ou deux ami-e-s; d'autres en ont besoin de plusieurs. Quoi qu'il en soit, l'amitié permet :

- l'ouverture;
- l'intimité;
- une sensibilité à l'autre;
- des échanges, un rapport d'égal à égal;
- la détente;
- la spontanéité;
- le partage de valeurs semblables.

Si dans une relation tu sens de la domination, de l'exploitation, de la violence, si dans une relation tu as peur, c'est l'heure des choix.

Prends le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients de cette relation. Si les inconvénients dépassent les avantages, quelles seraient les autres façons de répondre à tes besoins?

Quels sont les ami-e-s et adultes autour de toi avec qui tu peux parler, qui peuvent t'aider à quitter cette relation?

Tu peux partager tes questionnements en appelant :

- **Tel-jeunes** : 1 800 263-2266. En ligne : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)
- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868. En ligne : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

## DES AMI-E-S, ÇA TE MANQUE?<sup>2</sup>

Chacun possède sa propre façon d'entrer en relation avec les autres et de développer son réseau d'amis. Pour certains, c'est quelque chose de facile. Pour d'autres, c'est un défi.

Voici quelques pistes qui peuvent t'aider à rencontrer des personnes intéressantes et à te faire des amis.

**Apprends à te connaître.** Pense à ce que tu aimes faire et à ce qui te rend heureux. Si tu participes à des activités qui concordent avec tes champs d'intérêt, tu augmentes tes chances de rencontrer des jeunes qui ont des points communs avec toi. Qu'en dis-tu?

**Ose faire les premiers pas.** Quand tu rencontres quelqu'un avec qui tu aimerais devenir ami, tu peux lui dire « salut! » et échanger quelques mots avec lui.

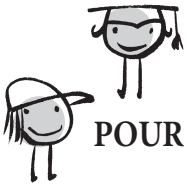
**Intéresse-toi aux autres.** Lorsque tu rencontres de nouvelles personnes, manifeste ton intérêt pour elles en les écoutant et en leur posant des questions pour en apprendre un peu sur elles. Si une personne semble s'intéresser à toi en retour, tu peux lui proposer une activité commune (par exemple, faire vos devoirs ensemble, pratiquer un sport, l'inviter chez toi pour visionner un film).

**Sois un compagnon fidèle.** Les liens d'amitié sont faits de moments de partage, de confidences, d'échanges intimes. Il est important de respecter cette intimité, de ne pas mettre au grand jour les confidences qui ont été faites, de ne pas répandre des rumeurs.

1 Inspiré de Cloutier, Richard (1994). *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions Le Jour.

2 Tel-jeunes. « Avoir de vrais amis », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/amis/avoir-de-vrais-amis>] (site consulté le 11 décembre 2009)





## POUR AIDER LES PARENTS : UNE CHAÎNE DE SOLIDARITÉ

Les liens sont importants pour les adolescents. Comme parent, on peut parfois être inquiet parce que notre enfant n'a pas d'ami ou parce qu'il se rapproche d'un gang qu'on considère à risque pour lui.

Sachons qu'il est important :

- de prendre le temps de réfléchir au comportement de notre enfant et au soutien qu'on peut lui apporter;
- de maintenir le lien, de s'intéresser à sa vie;
- de tenir son rôle parental.

Sachons aussi qu'il est possible :

- de l'aider à organiser des activités.

Le docteur Gilles Julien écrit que « très peu de parents démissionneraient réellement si la communauté qui les entoure jouait son rôle<sup>3</sup>. » Quand on sent qu'on est sur le point de perdre le contrôle comme parent, on peut s'entourer de gens, échanger sur ce qu'on vit, aller chercher de l'aide, sortir de l'isolement social. On peut faire appel à :

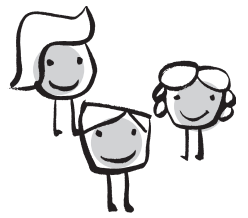
- la famille;
- les ami-e-s;
- les enseignant-e-s;
- la direction de l'école;
- un-e intervenant-e d'une maison de jeunes;
- quelqu'un d'une maison de la famille;
- des voisins;
- un-e travailleur-euse sociale; ou autres.

### Lignes téléphoniques et références pour les parents :

- **Ligne parents** : 1 800 360-5085
- **Parents Anonymes** : 514 288-5555
- **Éducation-coup-de-fil** : 1 866 329-4223  
En ligne : <http://www.education-coup-de-fil.com/>
- **Choisis ton gang** : un outil interactif d'information et de prévention pour les jeunes, les parents et les intervenants.  
En ligne : <http://www.gangsderue.gouv.qc.ca/>
- **Connais-tu ma gang?** : un outil pour sensibiliser les parents et les intervenants aux signes, aux changements d'attitudes ou de comportements chez les jeunes révélant une situation à risque.  
En ligne : [www.spmv.qc.ca/upload/pdf/gang\\_questionnaire\\_brochure\\_low\\_fr.pdf](http://www.spmv.qc.ca/upload/pdf/gang_questionnaire_brochure_low_fr.pdf)
- **De nombreux organismes** existent pour aider les parents à mener à bien leur rôle auprès de leurs enfants. Renseignez-vous :  
en composant le 811;  
en communiquant avec votre municipalité ou votre CSSS pour vous informer sur les services offerts.

1 Julien, Dr Gilles (2007). *Vivre avec un enfant qui dérange*, Montréal, Bayard Canada Livres.





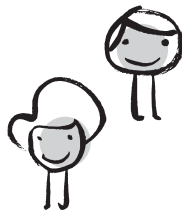
« LA SOCIÉTÉ SERAIT UNE CHOSE CHARMANTE SI ON S'INTÉRESSAIT LES UNS AUX AUTRES<sup>1</sup>. »

Regardez autour de vous. Découvrez les festivals, les activités et les fêtes de votre région! Vous pouvez vous adresser à vos municipalités pour connaître le calendrier des activités organisées.

Quelques pistes :

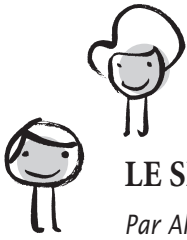
- Kayak en fête;
- Demi-marathon;
- Carnaval de Québec;
- Tournoi de quilles;
- Tournoi de cartes;
- Festival de la chanson;
- Festival du homard;
- Festival western;
- Carrefour mondial de l'accordéon.

Pensez aussi aux randonnées pédestres ou cyclistes, aux tournées d'ateliers d'artistes, aux épluchettes de blé d'Inde, aux célébrations de la Saint-Jean, aux écoles et aux festivals de danse de tout genre...



<sup>1</sup> Nicolas de Chamfort (1741-1794).





## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Par Aline Lévesque, MBA, coach de vie et formatrice

Le sentiment d'appartenance c'est la conscience de votre valeur au travers de vos relations. C'est le sentiment de satisfaction que vous ressentez à faire partie d'un groupe politique, social ou religieux auquel vous adhérez (une équipe sportive ou une famille, une école, une entreprise, une communauté, etc.) et avec lequel vous entretenez des liens.

Chacun de nous a besoin de se sentir rattaché à quelqu'un ou à quelque chose, cela fait partie des besoins humains. L'estime de soi sociale se développe lorsque l'on saisit l'importance que l'on a pour nos pairs et réciproquement. La famille s'avère pour la majorité des gens le premier lieu pour développer la socialisation, base de l'ancrage du besoin d'appartenance.

On peut tirer une certaine fierté d'être associé à un groupe en particulier et ainsi s'attribuer une plus grande valeur personnelle justement parce qu'on fait partie de telle famille ou de tel groupe. Par exemple, le sport d'équipe peut nourrir ce sentiment. Il en est de même de certains employés qui ressentent une grande satisfaction parce qu'ils sont à l'emploi de l'entreprise X ou Y, en ayant l'impression que cela augmente leur propre valeur personnelle.

### Changements majeurs

Depuis quelques années, la nature même du « sens d'appartenance » a beaucoup évolué parce qu'il calque les changements sociaux majeurs que l'on a connus. Les migrations vers les villes ont fait se distendre les liens avec les voisins, on ne connaît plus la majorité des gens du village comme c'était auparavant. Le rythme de vie accéléré nous coupe de notre famille ou de nos amis : le temps nous manque de les voir aussi souvent qu'avant. Les séparations et les divorces divisent parfois les familles mais les familles recomposées multiplient les occasions de repenser nos liens d'appartenance, par exemple où ira-t-on pour la soirée de Noël : dans quelle famille?

L'immigration isole souvent les néo-arrivants de leurs nouveaux concitoyens, en plus de l'éloignement géographique avec leurs familles. Le travailleur autonome (en nombre grandissant) souffre souvent de cette absence de contact quotidien qu'un emploi offre normalement. L'individualisme, une valeur de plus en plus répandue, restreint d'emblée le sens même de l'appartenance.

### Promesses et pièges de l'appartenance

Le sens d'appartenance réfère aux interactions avec autrui et au sentiment d'être reconnu socialement, il est l'antidote au sentiment de solitude sociale. La modernité amène de nouvelles façons de communiquer de façon virtuelle ce qui ouvre de nouvelles avenues pour créer des liens. Voici certains risques et avantages inhérents à ce sentiment.

#### a. Les avantages liés à un fort sentiment d'appartenance

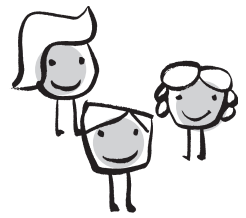
Cette fierté de faire partie d'un groupe, quel qu'il soit, permet de vous valoriser à vos propres yeux et souvent à ceux des autres du groupe. Votre sentiment d'appartenance déteint en quelque sorte sur votre estime, il change la couleur même de votre identité. On « se sent alors impliqué dans un réseau relationnel, une niche sociale à laquelle on s'identifie. Le sentiment d'appartenance devient l'antidote au sentiment de solitude sociale ».

Des études sérieuses ont démontré que *l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse*<sup>1</sup>. Vous trouverez un excellent survol dans le dernier livre de Guy Corneau, *La guérison du cœur*. D'où les preuves de l'importance de se bâtir un réseau pour un équilibre de vie émotionnelle et psychique. C'est un choix à faire. C'est une décision à prendre.

Les nouvelles formes de communication virtuelle relient les gens éloignés, par exemple des parents peuvent voir leurs enfants ou leurs petits-enfants pratiquement chaque jour par le biais de la webcam, peu importe où ils sont sur la planète. Les réseaux de contact (Facebook et autres) permettent de renouer des liens entre des gens qui s'étaient complètement perdus de vue (amis d'enfance ou d'école). Pour ceux et celles qui ont un cercle familial ou social restreint ou qui ont tendance à vivre en reclus, cela peut s'avérer une bouée salutaire. Quels cadeaux précieux pour nourrir votre sens d'appartenance!

<sup>1</sup> Corneau, Guy (2000). *La guérison du cœur\_Nos souffrances ont-elles un sens?* Éditions de l'Homme, p. 63.





## b. Les risques liés à un faible sentiment d'appartenance

On peut se sentir seul au milieu d'une multitude! Être associé à un groupe ne garantit pas d'en être partie prenante : vous pouvez vous sentir mal à l'aise ou mal accepté. Un faible sens d'appartenance à un groupe peut vous isoler à l'intérieur même de ce groupe. Par exemple, vous pouvez participer à des activités familiales ou avoir un emploi sans vous sentir intégré. L'isolement social influe sur l'estime de soi.

Si le fait de faire partie d'un groupe vous perturbe et affecte votre santé physique ou mentale, il peut être pertinent de questionner cette adhésion. Et si le groupe vous dicte votre façon de penser ou votre agir, il est essentiel d'évaluer si ces manières de faire demeurent en accord avec vos propres valeurs. Dans le cas contraire, de grâce, partez en courant... afin de retrouver votre individualité.

Les communications virtuelles peuvent leurrer parfois... On peut se bercer d'illusions en croyant qu'on a de nombreux amis virtuels avec lesquels on entretient des relations « fast food ». Par le Web, on crée des liens instantanés, on n'a pas à régler de différends et si quelque chose nous gêne, on ferme l'ordinateur tout simplement. Des études récentes démontrent que les gens vivent du rejet dans les jeux et ce, même s'ils sont rejetés par l'ordinateur; aussi que les rejets dans les réseaux sociaux (Facebook ou autre) peuvent blesser plus qu'en personne parce que l'anonymat laisse souvent place à la cruauté.

L'idéal serait d'équilibrer les amis que vous côtoyez régulièrement, tout en créant des liens sur la toile.

## Améliorer le sentiment d'appartenance

Pour bâtir des liens : ça prend des briques, du ciment... et des efforts, ce n'est pas un acquis en soi. Chaque être avec qui nous sommes en relation peut être important dans notre vie, que ce soit notre enfant, notre amour, notre ami-e, notre voisin-e, la personne qui nous sert le café au restaurant à chaque jour. Comme pour les maisons, dans nos relations, on se doit de vérifier l'état des briques, des joints, parfois on doit réparer, colmater ou même les changer.

Prenez parfois le temps de revoir vos attentes, apprenez à mettre vos limites, à vous ouvrir, à recevoir ou à donner, à regarder au-delà des frontières.

Ce sont toutes les briques qui font la maison, les groupes dont vous faites partie, le village dont vous êtes citoyen-ne-s, l'association à laquelle vous appartenez, la famille que vous vous êtes créée... Pour favoriser le sentiment d'appartenance, il est souhaitable de se montrer ouvert aux autres et de demeurer vigilant-e à entretenir de saines relations. Cela suppose des attitudes d'acceptation et de coopération avec les autres.

À chaque être sa création, sa maison. On peut l'agrandir, la rénover, la modifier, accueillir un nouveau membre dans la famille issu d'une autre communauté culturelle, un nouveau voisin ou collègue de travail. On peut créer un nouveau groupe en fonction de nos intérêts ou s'associer à un groupe déjà existant.

Tout changement majeur qui fait exploser votre groupe d'appartenance (deuil, retraite, divorce, perte d'emploi) peut vous amener à devoir reconstruire votre réseau, à devoir aller vers de nouveaux groupes. Il y a assurément un deuil à faire et ensuite une réflexion quant au type de relations à renouer.

Le sentiment d'appartenance peut se construire en fonction de divers aspects de votre vie : **1- le physique (sport, soins...), 2- le mental et l'émotif, 3- le relationnel (familial, amical et social), 4- le professionnel et financier et 5- le spirituel.** Dans la course effrénée contre la montre, il est risqué que le travail prenne tellement de place dans nos vies qu'on en oublie d'entretenir d'autres réseaux. Rappelons-nous l'adage de nos grands-mères : il est préférable de ne pas mettre tous les œufs dans le même panier. Combien de mamans ont été perdues quand les enfants ont quitté la maison car ils étaient leur lieu privilégié d'investissement, combien de personnes se sont senties seules suite à une mise à pied car le travail était le seul lieu d'investissement.

Plus vous diversifierez vos lieux d'investissements, meilleure sera votre santé et votre estime!





## Un exemple d'action qui favorise le sentiment d'appartenance

### LA FÊTE DES VOISINS

#### Une étincelle pour créer le rapprochement

Par la croissance rapide qu'elle connaît au Québec comme en Europe, la Fête des voisins s'inscrit sans aucun doute dans l'air du temps. Cet événement provincial annuel, qui a lieu le premier samedi de juin, répond au besoin d'améliorer le climat social par le développement de la solidarité et de l'entraide à l'échelle des milieux de vie. Il véhicule donc des valeurs essentielles à l'établissement de relations significatives avec les autres.

#### Une force de rassemblement...

La Fête des voisins est née à Paris en 1999 à l'initiative d'un élu municipal, Atanase Périfan, à la suite du décès d'une dame âgée dont on n'a découvert le corps que plusieurs jours après sa mort malgré la présence de nombreux voisins. Depuis, le but premier de cet événement demeure la création de liens de solidarité entre voisins afin de construire des villes plus humaines, de briser l'isolement, de rendre la société plus aimable, de se soucier des autres, de s'entraider, bref d'ajouter du sens à la vie.

L'idée a depuis fait boule de neige. La Fête s'est implantée dans 29 pays européens. Désormais, des millions de citoyennes et citoyens allaient y participer. En 2006, propulsée par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, elle prenait racine au Québec, constituant ainsi une première en Amérique du Nord. L'édition québécoise de 2009 a rassemblé près de 200 municipalités et organisations autour de la mise en place de 2 300 Fêtes célébrées par plus de 120 000 personnes.

#### ... organisée par les citoyens

C'est dans un esprit de voisinage sympathique et chaleureux, dans la convivialité et la simplicité, que se déroule l'événement. Originale, car mise en œuvre par les citoyennes et citoyens qui l'organisent eux-mêmes, la Fête incite au rapprochement des personnes qui vivent dans un même milieu en leur offrant l'occasion de jouer un rôle actif dans le développement de la cordialité et la solidarité. Cette activité collective propose donc aux personnes qui se côtoient au quotidien sans communiquer de briser la glace, de faire connaissance avec leurs voisins, d'accroître entre eux les liens et l'esprit d'entraide.

Plus de 30 voisins ont participé. Les enfants jouaient et dessinaient sur la rue. Tout le monde a apporté son souper, vin, breuvage et sourire. C'était simple et facile! Quelle belle journée!

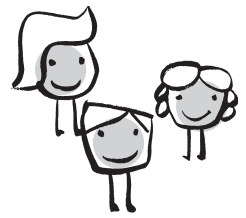
*Christine Burnside, Gatineau*

#### ... pour briser l'isolement

Devant l'individualisme et le chacun-pour-soi, il est nécessaire de développer des solidarités de proximité afin de compléter les solidarités familiales, sociales et institutionnelles. En renforçant un tissu social bien souvent fragile, la Fête des voisins peut devenir l'un des déclencheurs d'une nouvelle dynamique entre voisins où cordialité, entraide et solidarité occuperaient une plus grande place. De tels liens entre voisins favorisent le développement du sentiment d'appartenance à la communauté et du sentiment de sécurité, ce qui peut par ailleurs entraîner un engagement des citoyens dans leur milieu; ils peuvent aussi inciter ces derniers à faire appel aux ressources de leur communauté pour obtenir du soutien.

Pour monsieur Périfan, le drame de la solitude c'est qu'elle ne se voit pas. Dans nos sociétés où l'individualisme règne en maître, on constate l'isolement de nombreux citoyens – par exemple, les personnes âgées, les personnes issues de communautés culturelles, les personnes confinées dans leur logis en raison d'un handicap, les personnes isolées de leurs proches par la distance ou pour un autre motif. L'isolement et plus encore la marginalisation sont responsables de nombreux problèmes individuels et sociaux.





Notre idée est que chacun pourrait accorder une heure par mois à aider quelqu'un sur son lieu d'habitation. Chacun inventera les gestes qui lui conviennent. Les aides institutionnelles ne sont pas extensibles à l'infini. Je crois vraiment que le voisin peut devenir un parachute social. Nous devons réapprendre à ne pas toujours déléguer des gestes qui ne coûtent rien et peuvent au contraire rapporter beaucoup à celui qui les donne.

*Atanase Périfan*

### ... pour mieux vivre ensemble

La Fête des voisins vise à réanimer la vie dans les communautés par la convivialité qui nourrit le *vivre ensemble*, l'acceptation de l'autre et le respect. Lieu de rencontre, elle peut devenir l'étincelle susceptible de créer le rapprochement et le rapport humain qui feront toute la différence pour la personne isolée ou marginalisée. La Fête peut également susciter l'entraide qui renforce la capacité de vivre dans la collectivité. En ce sens, elle peut être un déclencheur qui fera émerger un potentiel caché : la capacité de chaque individu comme de chaque communauté de se soucier du bien-être de l'autre.

### Un creuset pour l'intégration sociale...

Cet espace de rencontre, en offrant l'occasion à l'individu d'être reconnu par les membres de sa communauté et d'aller à la découverte de personnes différentes de lui par l'appartenance sociale, culturelle, sexuelle ou autre, contribue à faire des communautés un creuset pour l'intégration sociale.

Cette belle Fête des voisins permet de créer des liens et même de régler les histoires de chiens non attachés en toute beauté, sans crainte de causer des frictions avec nos voisins. Vraiment, depuis l'an dernier, je ne vois plus mes voisins de la même façon.

*Julie Chouinard, Val d'Or*

En France, les personnes qui se sont engagées dans des gestes d'entraide après avoir participé à une Fête déclarent y avoir gagné sur le plan des sentiments d'utilité sociale, de reconnaissance, de fierté et d'appartenance. La canicule et les émeutes qui ont frappé Paris ces dernières années ont aussi montré que les communautés qui avaient développé des initiatives entre voisins ont entrepris plus rapidement que les autres des actions de soutien aux personnes isolées ou en situation de risque. Elles ont par ailleurs connu un niveau de vandalisme et de violence plus bas.

### ... à mettre à l'agenda

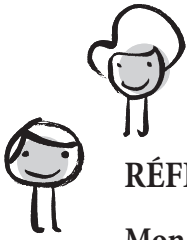
L'accroissement continu du nombre des célébrations et des participants de même que la place de plus en plus grande que l'événement occupe dans les médias nationaux, régionaux ou de quartier témoignent de la pertinence de la Fête des voisins dans l'univers social des Québécois.

On peut soutenir, sans crainte de se tromper, que dans des sociétés en mutation qui cherchent de nouveaux moyens pour tisser des communautés solidaires fondées sur la diversité et le respect, la Fête des voisins est vue comme une voie prometteuse et réjouissante pour stimuler la participation citoyenne. Elle est un appel à la mobilisation festive. La Fête sécurise, permet d'exister comme individu dans sa communauté immédiate, amène le respect et l'intérêt, crée de l'altruisme<sup>1</sup>.

La Fête des voisins, rappelons-le, se déroule chaque année le premier samedi de juin. Les municipalités et organismes locaux sont invités à se joindre à l'événement en tant que relais pour contribuer à la mobilisation. Pour plus de détails sur l'événement, visitez le site [www.fetedesvoisins.qc.ca](http://www.fetedesvoisins.qc.ca). Pour en savoir davantage sur le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, visitez le site [www.rqvvs.qc.ca](http://www.rqvvs.qc.ca).

<sup>1</sup> Letarte, Georges. Évaluation des effets de l'expérience québécoise de la Fête des voisins, mars 2009.

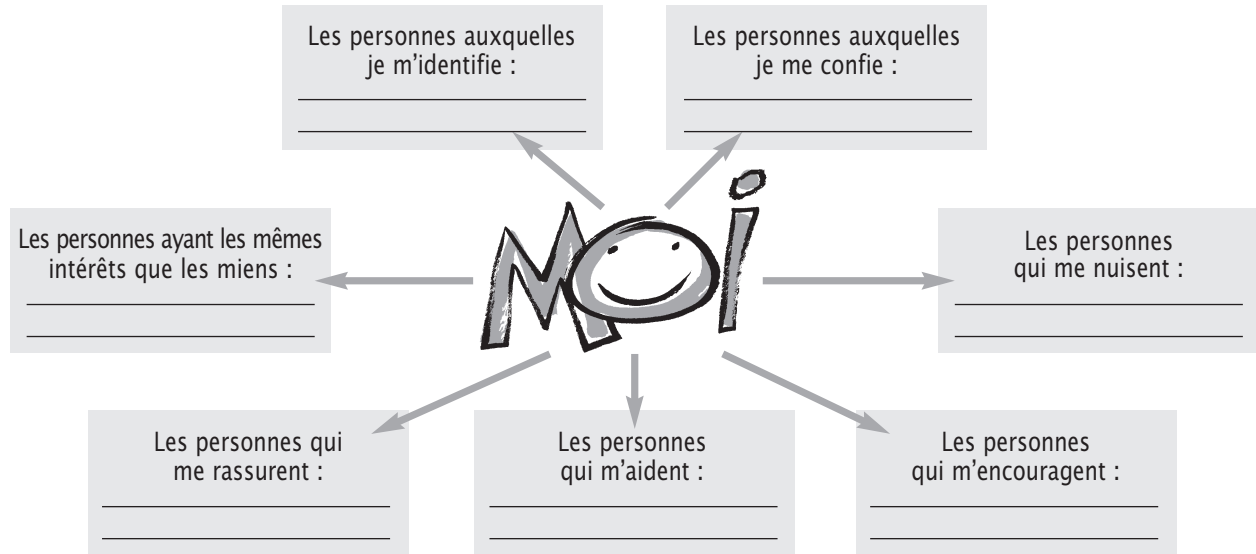




## RÉFLEXION : MES LIENS AVEC MON ENTOURAGE SONT-ILS SATISFAISANTS?

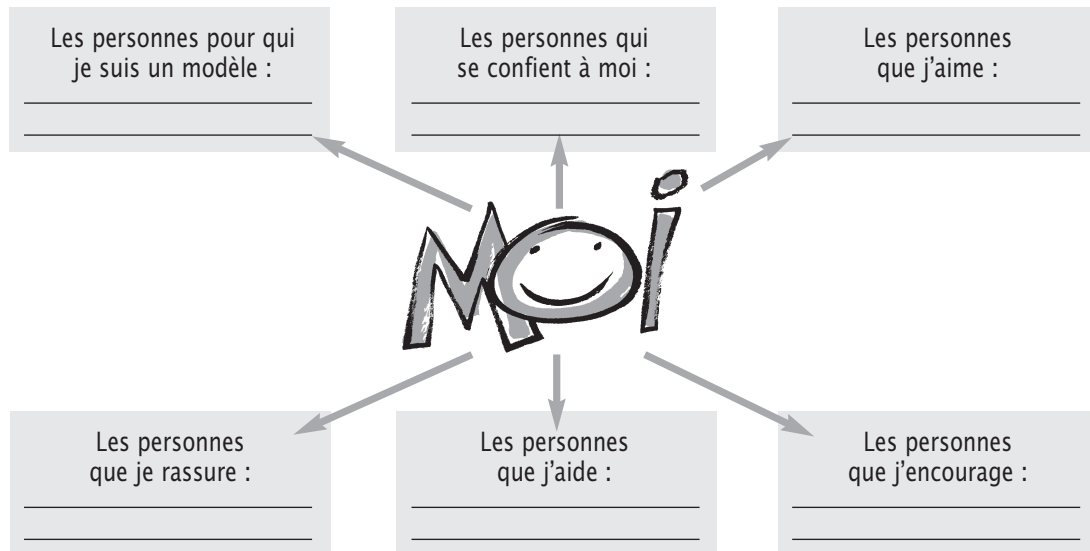
### Mon entourage et moi...<sup>1</sup>

- 1 Nommez les personnes qui vous entourent. Chacune correspond à quel(s) besoin(s) en vous?
- 2 Selon vous, est-ce que vos besoins sont comblés par les personnes que vous avez nommées?  
Si vous répondez non, vous pouvez tenter de nommer d'autres personnes, groupes ou ressources pouvant contribuer à satisfaire vos besoins.
- 3 Croyez-vous que vous devriez poser des limites à certaines relations?



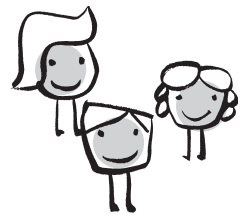
### ... et, moi et mon entourage!

- 1 Nommez les personnes pour lesquelles vous avez une certaine importance.
- 2 Aimeriez-vous être présent-e dans la vie d'autres personnes? De quelle façon?



<sup>1</sup> Adapté de l'exercice « Comment êtes-vous entouré? », CAP Santé Outaouais, et reproduit avec l'autorisation de l'organisme, [en ligne]. [<http://www.capsante-outaouais.org>] (consulté le 20 novembre 2009)



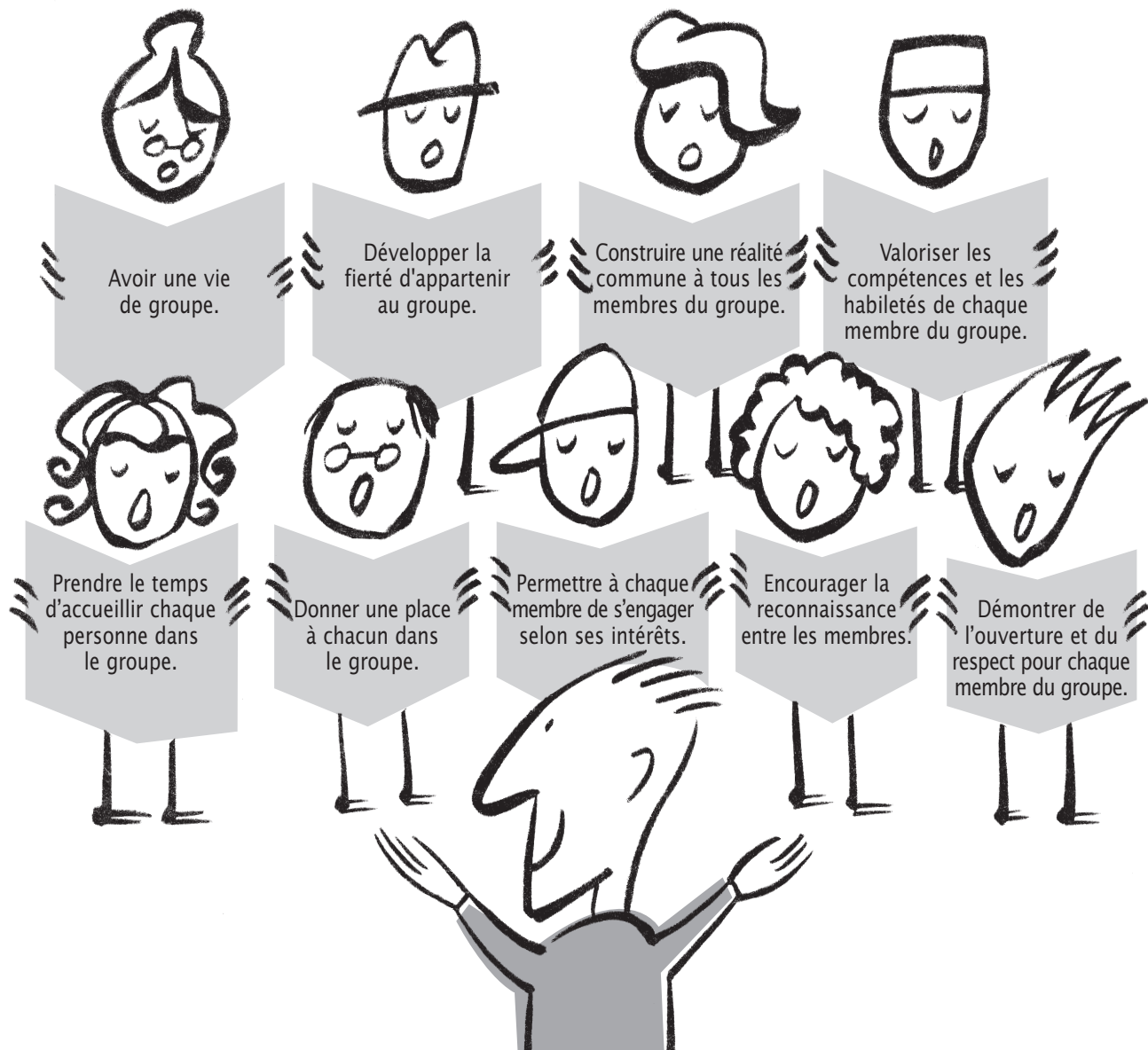


## Une symphonie d'astuces pour favoriser l'intégration dans les groupes : DES PETITS MOYENS POUR SE DONNER UNE GRANDE PLACE!<sup>1</sup>

Appartenir à une famille, un quartier, une communauté ou une société est l'une des composantes les plus importantes de la vie. Comme groupe, on se doit de mettre en place certains rouages pour que tous les membres y trouvent leur place. Des attitudes peuvent favoriser le partage, l'intégration, la bienveillance envers autrui et la construction de liens harmonieux.

Parmi les suivantes, quelles sont les partitions que vous utilisez dans votre groupe pour entretenir le sentiment d'appartenance?

**Entourez celles que vous utilisez déjà. Et surlignez celles que vous souhaitez adopter.**



« Le sentiment d'appartenance se crée par le biais de soins, de coopération et de confiance. La réalité d'appartenir se traduit par l'équité, la justice sociale et économique, ainsi que le respect des cultures et des croyances spirituelles<sup>2</sup>. »

<sup>1</sup> Exercice inspiré du *Guide-référence sur le sentiment d'appartenance* : 2004-2005, Concert'Action Alpha, p. 25.

<sup>2</sup> Fay, Michaël, *ibid.*



## QUELQUES DONNÉES SUR LE TRAVAIL<sup>1</sup>

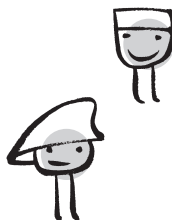
### Selon plusieurs experts du domaine de la santé au travail, le travail :

- procure aux individus un lien d'appartenance à la société et le sentiment de pouvoir lui apporter une contribution utile;
- est un moyen de créer des liens et d'en tirer valorisation et respect;
- donne accès à une stabilité économique, à la consommation et à l'autonomie;
- favorise l'accès à l'exercice de la citoyenneté;
- contribue à consolider la confiance et l'estime de soi;
- peut contribuer à alimenter notre plaisir et à entretenir notre bonheur.

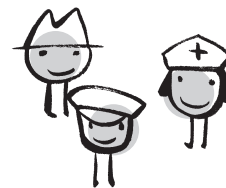
### Par contre, dans le contexte social actuel, le travail :

- est souvent exigeant, performant, compétitif, fragmenté et déshumanisé; il peut infliger de la souffrance, faire obstacle à des réseaux qui nourrissent notre être, notre confiance et notre estime de soi, nous pousser progressivement vers la détresse;
- exige l'impossible : les données statistiques gouvernementales indiquent que les journées d'absence au travail en raison de problèmes de santé mentale ont triplé au cours de la dernière décennie;
- demande plus de temps : en 1991, une personne sur 10 travaillait au moins 50 heures par semaine; dix ans plus tard, soit en 2001, une personne sur quatre travaillait 50 heures ou plus par semaine.

Il en résulte une perte du sentiment d'appartenance à son organisation.



<sup>1</sup> Fondation Travail et Santé mentale [en ligne]. [<http://www.fondation-travailsantementale.qc.ca/>] (site consulté le 4 décembre 2009)



## LES COLLÈGUES EN MILIEU DE TRAVAIL : UN FACTEUR DE PROTECTION POUR LA SANTÉ MENTALE

Par Micheline Saint-Jean, professeure agrégée,  
programme d'ergothérapie, École de réadaptation, Université de Montréal

L'impact des changements survenus dans le monde du travail est grand. Le contexte économique et social (la primauté de l'économie, la mondialisation des marchés, l'effritement des institutions sociales en sont quelques éléments) a forcé les entreprises à réorganiser le travail. Au Québec, force est de constater que peu ou pas d'organisations, petites ou grandes, privées ou publiques, sont passées au cours des dernières années par ce qui est presque devenu une idéologie : la réorganisation.

### Reconnait-on la relation entre « bien-être des employés » et « efficacité de l'organisation » ?

Au nom de l'efficacité, du rendement, et bien souvent au nom de l'« objectif noble » de « pour mieux atteindre notre mission », nous en sommes venus à trouver presque normal de voir nos milieux de travail se fusionner, se *défusionner*, se restructurer par services, par objectifs ou par niveaux. Pourtant, si dans bien des cas la rentabilité et l'efficacité sont atteintes, l'on se retrouve aussi dans des situations où les travailleurs, eux, sont pris au piège. La santé mentale des travailleurs n'a jamais été en pareil péril. Les problèmes de santé mentale au travail représentent actuellement l'une des plus importantes causes d'absence au travail, et ce phénomène a connu une croissance marquée au cours des deux dernières décennies. L'on peut prévoir que, dans un avenir rapproché, les coûts économiques et sociaux liés aux problèmes de santé mentale deviendront faramineux. Ainsi, l'anxiété, la détresse psychologique, l'épuisement professionnel, la dépression, le *stress* font maintenant partie du vocabulaire du monde du travail. Pourtant, malgré cette dégringolade, de nombreuses recherches reconnaissent certains facteurs de protection en santé mentale au travail. De ces facteurs, on retient entre autres l'importance du sens du travail et du soutien social.

### Maria au cœur de nos réflexions

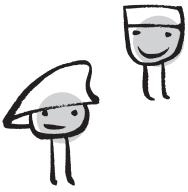
À partir d'ici, plaçons au cœur de nos réflexions Maria pour essayer de comprendre à travers son histoire comment un travail qui perd tout son sens peut devenir destructeur.

Maria est auxiliaire familiale rattachée à un programme de maintien à domicile d'un C.L.S.C. situé dans un quartier défavorisé d'un centre urbain. Il y a quatre ans, une fusion avec le centre hospitalier de soins de longue durée s'était accompagnée d'une nouvelle administration et d'un réaménagement de l'organisation du travail.

Maria croit qu'il est important d'aider les gens. Dans chacune des maisons qu'elle visite, c'est la misère qu'elle côtoie, la misère sociale, la misère des corps malades, la misère des âmes aussi. Puis, petit à petit, elle vivra aussi sa propre misère, sa misère du travail. De plus en plus, il y a du travail! De plus en plus, il y a mise en place de protocoles, comme celui qui dicte le temps alloué pour donner un bain à un bénéficiaire donné. « Mais, demande-t-elle, qu'est-ce que je dois faire si la dame que je dois laver est en larmes parce que son fils vient d'être arrêté pour possession de drogue ou si un autre bénéficiaire hurle de douleur? Moi, j'écoute puis je lave vite vite, mais je prends souvent trop de temps. Plus il y a des protocoles, moins je peux travailler », ajoute-t-elle candidement. Avec ce travail supplémentaire et toutes ces contraintes liées à la productivité vient aussi un corollaire : le moins de temps possible pour rencontrer les collègues! Les réunions d'équipe sont réduites au minimum, et elles sont elles aussi soumises à l'évaluation de l'efficacité. Aucun temps mort en milieu de travail! Maria se sent seule avec les misères de ses bénéficiaires et ses propres difficultés à répondre aux exigences de son travail. Un jour, elle accepte d'aller à la pharmacie faire remplir une ordonnance pour un bénéficiaire. Chemin faisant, Maria trébuche et se blesse au dos. Elle est incapable de travailler. Après un mois d'absence, son employeur demande une expertise médicale. Maria vit cette procédure médico-administrative comme une blessure morale importante. Pour elle, c'est une mise en doute de son intégrité de travailleuse. Elle apprend au même moment que son administration a déposé une plainte disciplinaire à son dossier parce qu'il est défendu de faire des courses pour les bénéficiaires. Maria vivra la demande d'expertise et la plainte disciplinaire presque comme de grandes humiliations, et jamais elle n'osera en parler à ses collègues. Son mal de dos se transforme en épuisement professionnel; elle devra s'absenter du travail plus de six mois.

L'histoire de Maria, à quelques variantes près, ressemble à celle de plusieurs autres travailleuses et travailleurs meurtris au plus profond d'eux-mêmes par un travail qu'ils disent pourtant aimer.





### ► Comprendre pour repenser le travail

Comment Maria en est-elle arrivée là? Tentons quelques réflexions pour comprendre. Comprendre pour repenser le travail. Comprendre pour que peut-être de pareilles situations soient évitées. Une première constatation que l'on peut faire c'est que, comme dans plusieurs milieux de travail, la réorganisation s'est faite de pair avec des attentes sans précédent des employeurs à l'égard des salariés. Il est même devenu presque normal pour tout travailleur de paraître surchargé, débordé, pressé; si ce n'est pas le cas, il y a soupçon de non-travail! Pour Maria, l'efficacité recherchée est entre autres passée par la mise en place de mesures de contrôle du travail complètement éloignées du travail réel. Les procédures d'exécution et de contrôle mises en place sont difficilement applicables dans la réalité. Et ce qui en ressort souvent c'est l'impression qu'il faut travailler envers et contre tous. Il y a non-reconnaissance du travail réel. Force est aussi de constater que pour Maria, point de reconnaissance au travail. Il n'est pas rare d'observer que c'est au moment où le travail est attaqué dans son dernier bastion – soit par un blâme de la part d'un supérieur comme ce fut le cas pour Maria, soit par une critique de la part d'un client – que le travailleur, à bout de souffle, s'effondrera.

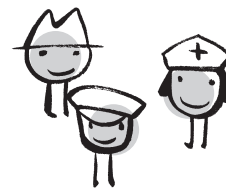
L'on note aussi que dans nombre de situations, les modes de gestion ont fait éclater les collectifs de travail. D'une part, on est débordé, surchargé, on n'a plus le temps de consulter le collègue, de lui raconter ses bons et mauvais coups; d'autre part, quand les contraintes se multiplient, c'est souvent chacun pour soi. Certaines pratiques de gestion ont mis la table non seulement aux problèmes de santé mentale au travail, mais aussi aux conflits relationnels et au harcèlement psychologique, deux problèmes qui seraient également en croissance depuis les dernières années et qui seraient considérés comme une pathologie de la solitude et de la « désolidarisation ».

### Les réseaux sociaux : un filet de sécurité à la détresse psychologique

Même si le temps court, les changements dans le milieu de travail peuvent se faire avec bienveillance, en prenant en considération l'expérience des travailleurs, en discutant des problèmes et des solutions. Qui connaît mieux son travail que Maria? Qui sait mieux que Maria que, sans son médicament, madame X tombera peut-être en coma diabétique ou en crise d'anxiété sévère dans l'heure qui suit? Comment Maria peut-elle donner du sens à son travail s'il n'y a plus de temps non compté pour être simplement là et pour écouter lorsque nécessaire?

Au-delà de la rentabilité, les liens demeurent essentiels, entre employés, entre gestionnaires, entre employés et gestionnaires, entre employés et destinataires de services. On a besoin d'aider et d'être aidé, on a besoin d'écouter et d'être écouté, on a besoin de reconnaître et d'être reconnu. Tout cela demande du temps, du *temps mort*, du temps non gérable.





## Vivre avec un handicap et avoir une place dans le monde du travail

### LE SENTIMENT D'APPARTENANCE AU TRAVAIL, UN ENJEU POUR TOUS

Par Renée Quimet et Anne Échasseriau, ACSM – Division du Québec

Le travail peut nous éclairer sur nos qualités professionnelles; il peut nous aider à développer un sentiment d'efficacité personnelle et d'appartenance, à construire un réseau social. Comme personnes vivant avec un handicap, nous avons souvent vécu une intégration au marché du travail complexe, difficile, voire impossible. La concertation d'un nombre impressionnant de partenaires aura mené à des changements sociaux : une politique, à part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité; et une stratégie, la Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées. Comme le disait madame Lise Thériault, ministre déléguée aux Services sociaux, la nouvelle politique va « faire en sorte qu'au Québec, les personnes handicapées soient des citoyens et des citoyennes à part entière ».

De nombreux projets et organismes soutiennent l'intégration des personnes vivant avec un handicap au marché du travail. Pour Marie Ducharme, conseillère d'orientation au SEMO (Service d'extension de la main-d'œuvre) de la Montérégie, soutenir l'intégration des personnes vivant avec un handicap dans un milieu de travail est important. Lors d'une entrevue accordée à Radio-Canada, en 2009, elle soulignait le fait que nous connaissons tous quelqu'un avec un handicap et que nous pouvons nous-mêmes avoir des limitations plus ou moins apparentes. Toutefois, nous avons appris à les apprivoiser, à les contourner, à nous adapter. Or, c'est ce même comportement qu'adoptent les personnes handicapées. Et il est possible de trouver le milieu, le métier et les conditions gagnantes afin que la personne puisse participer au monde du travail. Les emplois sont diversifiés, et les milieux le sont tout autant<sup>1</sup>.

Pour faciliter cette intégration, il est important que la personne vivant avec un handicap reconnaisse ses compétences et que l'entreprise devienne une terre d'accueil. Divers moyens sont utilisés pour y parvenir.

Une entrevue menée auprès de madame Ducharme nous permet d'illustrer notre propos par un exemple de soutien à l'intégration au travail des personnes vivant avec un handicap.

#### Le soutien d'organismes énergiques : une première étape vers le marché du travail

Une des particularités importantes faisant obstacle au processus de choix de carrière chez les personnes handicapées est la difficulté de clarifier et de prioriser leurs valeurs liées au choix de carrière.

*Brown, 1996*

Le SEMO de la Montérégie favorise la formation et l'intégration en emploi des personnes handicapées. Il les aide à entreprendre des démarches qui tiennent compte à la fois de leurs capacités et de leurs aspirations professionnelles. Un service spécialisé les assiste dans leur préparation d'un plan d'action pour intégrer le marché du travail alors qu'une ou un conseiller d'orientation les accompagne dans leur recherche d'emploi et d'apprentissage. Lorsque les personnes handicapées choisissent de retourner à l'école pour terminer un diplôme ou suivre une formation, le SEMO soutient leur inscription dans les établissements scolaires et négocie les aménagements possibles afin que leur handicap ne soit pas un frein à leur scolarité. De plus, en partenariat avec des maisons d'enseignement et Emploi-Québec, le Service a mis en place des programmes de formation s'adaptant aux besoins des personnes handicapées. Quelques exemples : horticulture, service à la clientèle et travail d'agent(e) de bureau, finition, reliure et sérigraphie, assemblage de matériel électronique, boulangerie. Quant au SDEM (Service de développement d'employabilité de la Montérégie), un de leurs alliés, il offre à ce public cible la possibilité de faire un stage en milieu de travail. Le programme prépare la personne handicapée à intégrer le marché du travail, ou à y retourner, avec une meilleure connaissance de ses forces et ses limites. Fait intéressant à noter, plus de 50 % des personnes qui suivent un stage en entreprise y demeurent ensuite comme employées.

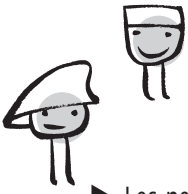
#### Le bilan de compétence : un deuxième pas vers l'autonomie et la construction du sentiment d'appartenance

Les personnes ayant un handicap physique ou mental et qui ont le plus de difficulté à trouver de l'emploi, sont celles qui ont des émotions ou des croyances négatives faisant barrière au succès du développement de leur carrière.

*Farley, 1987*

<sup>1</sup> Marie Ducharme, Radio-Canada-2009





► Les personnes atteintes d'un handicap ont peut-être suivi une scolarité plus courte, mais elles ont très souvent développé des compétences utiles et solides par d'autres expériences. Une étape importante de l'accompagnement qui leur est offert est le bilan de compétences. Ce bilan les aide à accroître leur connaissance de soi en valorisant leurs capacités et les aptitudes qu'elles ont acquises à travers leurs expériences. Une telle démarche renvoie à la personne une image représentative et complète d'elle-même qui met l'accent sur ses forces et non sur son handicap. Le bilan permet aussi qu'ensemble, le conseiller et la personne décèlent les obstacles possibles, que la personne précise encore davantage son choix professionnel, qu'on définisse les aides requises (rampe d'accès, formation complémentaire, etc.), les limitations au travail (durée de travail supportable, douleur physique, etc.) et les conditions de travail souhaitées pour l'avenir. Forte et consciente de ces acquis, la personne s'engage dans le milieu du travail avec une confiance renouvelée.

## La démystification des handicaps est plus importante qu'une affaire de gros sous

Avec les découvertes médicales, des gens qui auparavant auraient eu une vie très difficile se retrouvent avec une qualité de vie comparable à celle des gens qui n'ont pas de handicap. C'est souvent le manque de connaissances de la problématique médicale et des adaptations possibles qui font obstacles à l'intégration des personnes handicapées.

*Marie Ducharme, Radio-Canada*

À l'heure du développement des technologies, les adaptations de poste de travail posent de moins en moins de problèmes et favorisent l'insertion de personnes ayant un handicap. Ces dernières constituent une population présentant des compétences intéressantes pour les entreprises, mais qui, malheureusement, restent encore peu ou mal connues. L'une des missions du SEMO est de démystifier les idées ou les conceptions largement véhiculées par les croyances populaires en informant les employés et l'employeur de l'entreprise d'accueil. Ainsi, à propos de l'erreur commune de focaliser l'attention sur le handicap de la personne plutôt que sur ses compétences et ses qualités, le SEMO fait les mises au point nécessaires et aide les futurs collègues à poser des gestes adéquats qui faciliteront l'intégration. Par exemple, une personne autiste pourrait être gênée d'être accueillie à la cafétéria par des « bonjour » trop bruyants ou soulignés. Déstabilisée, elle pourrait faire demi-tour et revenir à son bureau. Le travail de sensibilisation est donc important, car il favorise une compréhension réciproque des comportements de chacun.

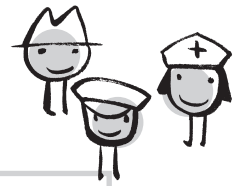
Une mauvaise connaissance des handicaps peut créer des préjugés et des réticences non justifiées. La majorité des individus croient, par exemple, que les adaptations à apporter pour accueillir adéquatement une personne avec un handicap seront compliquées ou coûteuses. Or, la réalité est tout autre. C'est pourquoi le SEMO vient remettre les pendules à l'heure à propos de fausses croyances comme celle-là, aidant les entreprises ou les écoles à trouver des moyens simples et économiques de favoriser la venue de personnes ayant un handicap dans leur établissement.

Le milieu du travail constitue un réseau social et un lieu d'appartenance considérables. En reconnaissant les compétences des personnes vivant avec un handicap, on leur permet de prendre part au marché du travail. On se doit toutefois de rester vigilant : l'intégration ne doit pas se doubler d'un comportement paternaliste. Avant tout, les employeurs doivent regarder les forces de leurs employés et utiliser leur potentiel à bon escient.

### Des chiffres et des perceptions

- Près de 39 % des personnes ayant une incapacité déclarent qu'en raison de leur état, elles sont ou seraient perçues par un employeur comme désavantagées sur le plan du travail.
- 46 % des personnes ayant une incapacité et étant au chômage et 52 % des personnes ayant une incapacité et étant inactives sur le marché du travail se perçoivent comme plus désavantagées par leur incapacité sur le plan du travail que ne le perçoivent les employeurs (22 %).
- 61 % des personnes ayant un handicap trouvent un travail sans que l'employeur recoure à une subvention. Cette donnée démolit une double croyance populaire : celle voulant que les employeurs recrutent des personnes avec un handicap dans le seul but de tirer profit des aides financières; et celle voulant que les personnes handicapées coûtent cher aux employeurs.



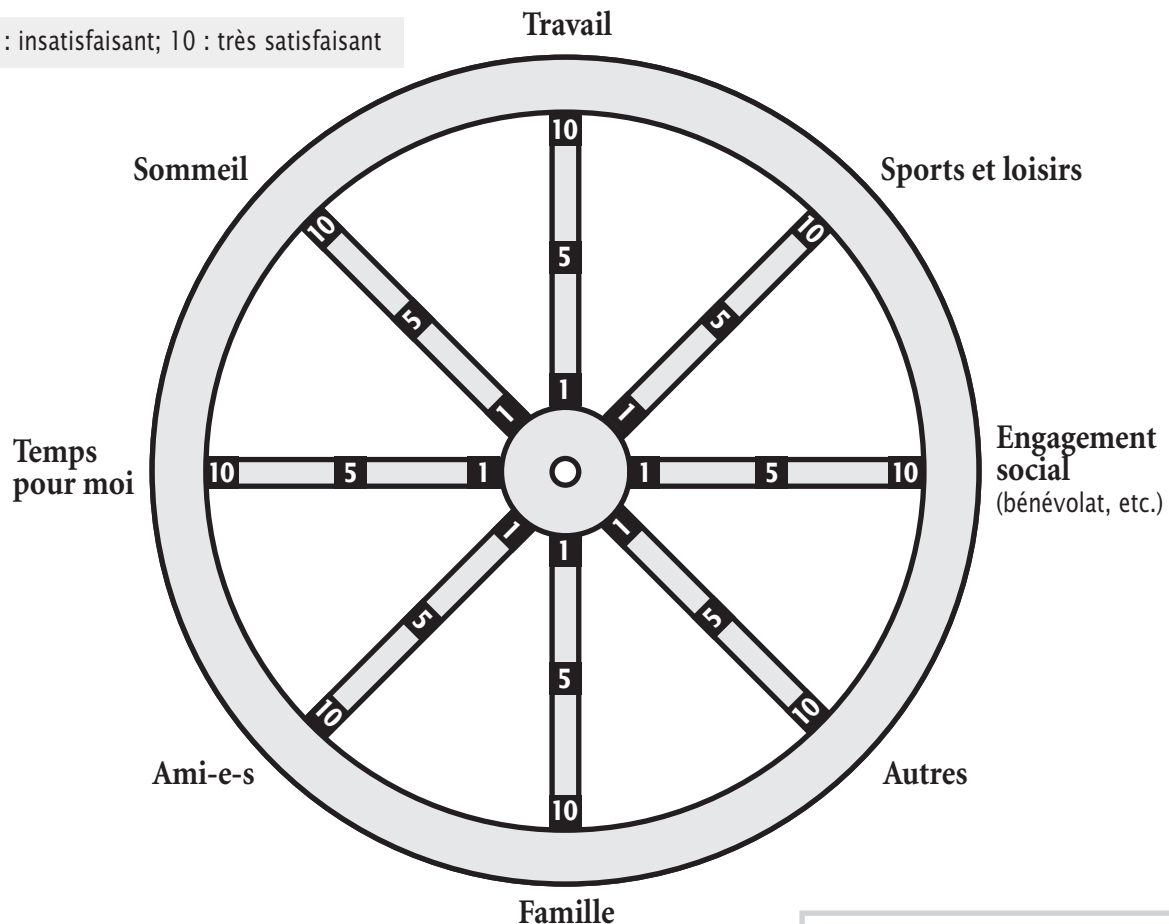


## QUAND LE TEMPS ROULE CARRÉ...

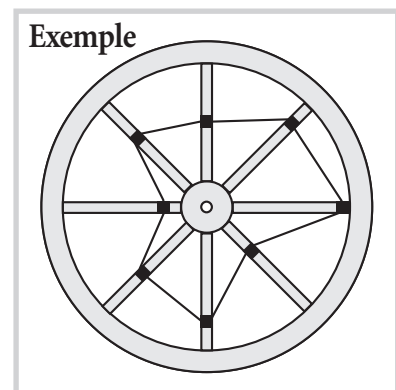
« Quand l'estime de soi professionnelle se met à prendre une part trop importante dans l'estime de soi globale, au point d'en représenter la principale source, on court le risque d'être complètement dépendant de son métier, de ne plus vivre qu'à travers le prisme du bureau. Cet engagement professionnel excessif présente de grands dangers pour l'équilibre psychologique du sujet<sup>1</sup>. »

Êtes-vous satisfait de l'importance qu'occupent le travail, la famille, les amis, le temps pour soi, et autres dans votre vie? Sur chaque rayon du cercle, indiquez par un point, selon une échelle de 1 à 10\*, votre niveau de satisfaction quant à votre investissement personnel dans chacune des sphères de votre vie. Puis, dessinez votre roue en reliant les points entre eux (comme dans l'exemple).

\* 1 : insatisfaisant; 10 : très satisfaisant

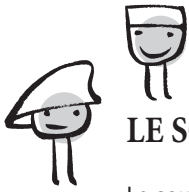


Votre roue tourne-t-elle rond ou carré? Si elle roule plutôt carré et que vous en êtes insatisfait, quels changements pouvez-vous apporter à votre vie pour équilibrer ses différentes sphères?



<sup>1</sup> André, Christophe et François Lelord (2008). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob, p. 135.





## LE SOUTIEN SOCIAL AU TRAVAIL : L'IMPORTANCE DE LUI DONNER UNE PLACE

Le soutien social est l'un des trois facteurs de protection en santé mentale, selon Jean-Pierre Brun, professeur au Département de management et titulaire de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations à l'Université Laval.

Le soutien social, c'est ce qui permet à une personne de sentir qu'elle fait l'objet d'attention et d'affection, et de développer un sentiment d'appartenance à son milieu de travail. C'est l'assistance dont elle peut bénéficier au sein de son groupe de travail et qui peut atténuer les effets négatifs d'événements ou de conditions de travail. C'est aussi une ressource essentielle à l'amélioration de la qualité de vie au travail<sup>1</sup>.

### LE SOUTIEN DES SUPÉRIEURS ET DES GESTIONNAIRES<sup>2</sup>

Si vous êtes gestionnaire, supérieur-e immédiat-e ou dirigeant-e d'entreprise, vous êtes des intervenants majeurs en matière de santé mentale. Votre rôle consiste, entre autres, à développer et à soutenir le sentiment d'appartenance. Il existe plusieurs façons de faire de la prévention et d'apporter du soutien aux employés.

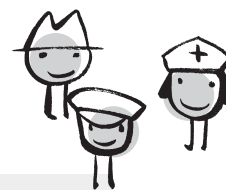
**Cochez les moyens que vous mettez en pratique dans votre entreprise et soulignez ceux que vous pourriez mettre en place :**

- Prendre en considération les employés dans les décisions liées à l'entreprise.
- Créer un contexte organisationnel propice à l'émergence du soutien social.
- Véhiculer des valeurs d'entraide, de soutien et de partage à travers l'entreprise.
- Prendre le temps de faire des consultations lors des réorganisations.
- Diffuser une information de qualité sur les orientations et les activités de l'organisation.
- Faire connaître les buts et les valeurs de l'entreprise.
- Assurer une efficacité administrative dans l'entreprise.
- Avoir des attentes et des orientations claires pour éviter les malentendus, la confusion, les insatisfactions.
- Entretenir des relations harmonieuses basées sur la confiance mutuelle.
- Créer des espaces ou des occasions de parole pour permettre l'échange, l'entraide et le soutien.
- Attribuer aux employés des rôles et des responsabilités claires.
- Donner accès à des tâches ou à des responsabilités stimulantes correspondant aux compétences des employés.
- Savoir parfois faire des compromis pour préserver la qualité des relations et du climat de travail.
- S'assurer que les employés disposent du temps et des outils nécessaires pour effectuer leur travail.
- Avoir des comportements prévisibles favorisant les relations de confiance avec les membres du personnel.
- Reconnaître le travail accompli et donner régulièrement de la rétroaction sur le travail accompli.
- Faire connaître les ressources qui sont à la disposition des employés en cas de difficulté.
- Préparer l'équipe à bien accueillir un employé au retour d'une absence prolongée ou à bien intégrer un nouvel employé.

1 Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale ». « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », [en ligne]. [www.apssap.qc.ca] (site consulté le 5 décembre 2009)

2 Exercice inspiré de « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », *ibid.*





## LE SOUTIEN DES COLLÈGUES<sup>1</sup>

Se sentir aidé et soutenu est un rempart contre l'isolement. Les collègues de travail représentent souvent la première ressource pour les personnes qui vivent des difficultés. Il y a donc plusieurs actions qu'on peut poser pour soutenir les autres, dont les suivantes :

- S'intéresser aux autres et au travail qu'ils font.
- Développer des relations harmonieuses, respectueuses et qui inspirent la confiance.
- Constituer un réseau d'entraide pour prêter une oreille attentive aux problèmes des autres, procurer du réconfort aux collègues qui en ont besoin et les aider à s'orienter vers des ressources spécialisées.
- Donner un coup de main à ses collègues dans la réalisation de leurs tâches.
- Reconnaître les bons coups des autres.
- Offrir de passer du temps avec les autres s'ils ont besoin de parler.
- Se rendre auprès d'un collègue au lieu de lui envoyer un courriel; avoir des conversations informelles avec les collègues.
- Inviter les collègues à participer aux réunions et aux activités sociales; s'assurer que l'information est partagée entre tous.



<sup>1</sup> Truc inspiré de « Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale », [en ligne]. [www.apssap.qc.ca]. (site consulté le 2 décembre 2009)



## QUELQUES DONNÉES SUR LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES ÂÎNÉ-E-S

Selon des données provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par le gouvernement du Canada, les aînés qui ont déclaré avoir un profond sentiment d'appartenance à leur collectivité étaient davantage susceptibles d'être en bonne santé (62 %) que ceux qui s'en sentaient plus détachés (49 %)¹.

### Le soutien social est un élément crucial de la santé mentale.

Il améliore :

- notre auto-efficacité (sentiment d'efficacité personnelle, confiance en ses capacités);
- notre estime de soi et nos capacités d'adaptation;
- notre qualité de vie dans son ensemble.

Il nous aide à :

- mener nos activités de la vie quotidienne;
- faire face aux transitions de la vie et aux pertes²;
- évoluer avec plus d'aisance et d'assurance dans notre environnement³.

Il nous incite à :

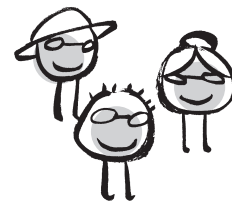
- mener une vie active;
- adopter de nouveaux comportements;
- faire des choix pour avoir une vie plus saine.



1 Shields et Martel (2006). Cités dans Agence de la santé publique du Canada. « L'appartenance sociale et la santé des aînés », (date de modification 2009-10-01), [en ligne]. [[http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging\\_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2)] (site consulté le 2 décembre 2009)

2 Powell (2004). Cité dans Agence de la santé publique du Canada, *idem*.

3 Gouvernement du Canada (2005). « Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes ». Citée dans Agence de la santé publique du Canada, *idem*.



## PERDRE SES REPÈRES SANS PERDRE LA TÊTE!

Par Catherine Geoffroy, présidente de l'Association québécoise de gérontologie et rédactrice en chef de la revue *Vie et vieillissement*

Cet article se veut un outil pour aider les personnes à reconnaître les facteurs pouvant être déstabilisants lors du passage à la retraite. Il propose des pistes qui pourront les aider à préparer cette importante étape de leur vie et à maintenir leur équilibre tout au long de leur recherche de nouveaux repères.

### Que feras-tu quand tu seras vieux?

Tout comme on le fait dans les périodes importantes de notre vie allant de la tendre enfance à l'âge adulte (entrée à l'école, découverte du sentiment amoureux et de la sexualité, intégration du marché du travail, apprentissage du fonctionnement en société, prénatalité et autre), on devrait se préparer à notre vie d'ainé et au vieillissement, prendre le temps de se situer, de se demander quels aspects de soi on souhaite développer, quel genre de vieillesse on veut vivre.

Certains cours de préparation à la retraite (atteignant un trop faible pourcentage des préretraités) s'avèrent importants pour les participants. Leurs experts proposent des outils de réflexion qui permettent aux préretraités de faire certains bilans pour mieux planifier leur avenir : bilan de leur situation financière (par exemple, évaluation des actifs et de la capacité de dépenser par rapport aux besoins ou souhaits projetés), de leur situation juridique (testament et autres) et psychosociale (santé physique, psychologique et sociale), de leur environnement ou milieu de vie (par exemple, considération des types d'habitation envisageables, de l'offre et de la qualité du réseau communautaire). Certains cours plus au fait des nouvelles tendances consacrent désormais un volet à la réorientation de vie et de carrière.

La majorité des adultes approchant de l'âge de la retraite ont très peu pensé, planifié, et encore moins organisé les 25, 30, voire 40 années à venir. Ils ne mesurent pas tout ce que leur emploi et leur milieu de travail leur apportaient comme soutien, ni le peu de temps qu'ils ont pour se préparer à plonger dans une toute nouvelle vie. Heureusement, l'être humain a une incroyable capacité d'adaptation! Il est aussi vrai qu'au fil des ans et des événements, l'adulte a su ou dû régulièrement s'adapter à de nouvelles situations : mariage, naissance, maladie, séparation, migration, changement d'emploi, perte d'êtres chers et autres.

Mais le passage à la retraite n'est pas un événement comme les autres : il nous impose un changement de vie radical et fondamental : le travail ne sera plus l'élément structurant de nos vies, les contraintes externes qui se posaient jusque là disparaîtront, et les occasions de rencontrer des personnes de différents âges, cultures ou professions ne seront plus aussi fréquentes. En quittant le milieu de travail, on quitte un milieu d'appartenance important!

### Quand on perd ses repères, on perd son sentiment d'appartenance!

Pour beaucoup d'individus, la retraite représente cette nouvelle liberté dont ils rêvent depuis longtemps : finie l'obligation de respecter un horaire, enfin on pourra se reposer, on vivra moins de fatigue, moins de stress... Mais le travail permet aussi de satisfaire plusieurs besoins fondamentaux, d'où l'importance de bien se préparer à affronter certaines difficultés et à combler certaines pertes pour nous assurer d'une qualité de vie satisfaisante.

Le travail est souvent une source de valorisation qui nous permet de nous définir, de nous motiver, de nous valoriser, d'appartenir à un milieu. Nous pouvons y exprimer nos talents, y acquérir des connaissances, y développer des habiletés particulières. Si nous ne nous préparons pas à combler le vide créé par la retraite, nous risquons de vivre une perte du sentiment d'appartenance à un savoir-faire, à une profession!

Pour plusieurs d'entre nous, et peut-être plus encore pour les hommes qui ont laissé à leur conjointe la responsabilité de l'organisation de la vie sociale de la famille, le travail constitue la principale source de relations sociales. Il nous tient en alerte physiquement et intellectuellement, et il nous fait sentir utile socialement.

La personne qui prend sa retraite devra d'abord se déconditionner de sa routine de travail. Que fera-t-elle de ses 2 500 heures annuelles qui étaient jusqu'ici, et depuis son entrée à l'école, toutes tracées? Elle vit la perte du sentiment d'appartenance à un rythme de vie, au fait d'être *dans le coup*, encore *branchée*! Dans la société productiviste d'aujourd'hui, la perte de ce sentiment d'appartenance risque de nous dévaloriser si on ne s'est pas préparé! Quitter son travail est une chose, devenir invisible en est une autre.

Dans la société d'aujourd'hui où le culte de la jeunesse est omniprésent, il n'est pas facile pour les personnes aînées d'avoir l'âge qu'elles ont et de le paraître. Pas grand-chose dans la vie nous prépare à ce constat. Des cheveux blancs, quelques rides, la moindre défaillance de santé, et voilà que nous nous mettons à mal cadrer dans un monde fait pour une vie *trépidante*. Nous devons revendiquer le droit d'avoir l'âge que nous avons.





- La retraite de la vie professionnelle nous force à redonner un sens à notre existence, à faire de nouveaux choix, à nous entourer de nouvelles personnes, à prendre de nouvelles orientations, à occuper notre temps autrement. Tout cela, il faut y penser avant d'entrer à la retraite.

## Les règles de base pour bien- vieillir

La définition de la santé, selon l'Organisation mondiale de la santé, c'est « un équilibre entre la santé physique, la santé mentale, la santé sociale dans un environnement sain ».

### Garder la forme

Il faut bouger, garder son esprit vif, bien s'entourer. On ne peut plus douter des effets bénéfiques de l'activité physique, pratiquée plusieurs fois par semaine, sur le maintien, et souvent, sur l'amélioration de la santé. En plus, la pratique d'activités physiques (marche, danse, jardinage, sport, quilles, pétanque, natation, ballon avec les petits-enfants, etc.) joue un rôle important sur la santé mentale (en produisant une meilleure oxygénation du cerveau et une diminution du stress) et sur la vie sociale (en offrant des occasions de lutter contre l'isolement, d'échanger et de rire avec les autres participants).

Les cours de préparation à la retraite insistent d'ailleurs sur l'importance de ne pas devenir sédentaire avec la retraite : ne remplaçons surtout pas le *méto-boulot-dodo* par le triangle infernal *télé-malbouffe-wc*!

### Garder sa raison de vivre

Qu'ont-elles en commun, ces personnes sur le point de prendre leur retraite? De la place pour une passion, un intérêt dans un domaine donné, un projet, une mission à accomplir. Elles ont envie de continuer à apprendre, à se sentir utiles. Elles sont valorisées par leurs pairs, leur famille ou leurs amis pour leur action. Elles ont une raison de vivre, n'occupent pas leur temps à penser aux différents maux liés à leur âge (arthrose, maladie cardiaque, problème respiratoire ou autre). Leurs activités les aident à rester actives, à trouver la vie encore intéressante, à garder le moral et une bonne santé mentale.

Il faut donc trouver de nouvelles activités procurant une satisfaction, fixer des objectifs à court terme, mais aussi planifier des projets qui ne prendront forme qu'à plus long terme. Sans ces derniers, l'euphorie des premiers mois risque de s'estomper et laisser place à l'ennui et au désœuvrement.

Profitons-en pour nous créer un nouveau statut social en assumant notre nouveau rôle de retraités et en participant pleinement à une nouvelle vie sociale.

## Une forêt à reboiser

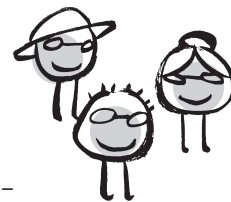
Prendre sa retraite, c'est s'exposer à l'isolement. Par conséquent, il est souhaitable de ne pas sous-estimer l'importance du réseau social que le milieu du travail nous apportait, ni de surestimer notre réseau personnel. À cet égard, un tour d'horizon des personnes qui nous entourent actuellement peut être un exercice très révélateur.

À mesure qu'on avance en âge, si on a la chance d'être en bonne santé, ce ne sera pas pour autant le cas de nos contemporains : nous verrons peu à peu disparaître les membres de notre famille, les connaissances et les amis qui ont composé notre réseau social, en raison de maladie dégénérative, de déménagement en CHSLD ou de décès, déboisant ainsi notre forêt. Le réseau social et le réseau familial risquent donc de s'effiloche. Établir le plus tôt possible à la préretraite de nouveaux contacts est une bonne façon de semer des graines dont on récoltera les fruits au moment de la retraite. Ce faisant, on ne dépendra pas des autres pour organiser nos sorties ou activités; on les prendra soi-même en main!

En semant des graines pour voir grandir de nouvelles amitiés, on tisse de nouveaux liens avec des personnes de tous âges, de différentes cultures, d'opinions différentes, mais surtout avec qui nous partageons les mêmes goûts, ce qui peut donner lieu à de nouveaux réseaux. Donnons-nous un peu plus de disponibilité, maintenant que nous avons du temps devant nous, pour explorer des milieux où nous sommes susceptibles de rencontrer des personnes qui ont les mêmes champs d'intérêt que les nôtres.

Sentir qu'on appartient à un groupe nous permet de lutter contre l'isolement, donc contre la tristesse, la dépression ou d'autres problèmes de santé mentale!





## ENTREVUES

Réalisées par Anne Echasseriau, agente de communication à l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec et animatrice en sensibilisation à la Maison Jean Lapointe

### UN RETRAITÉ DE CŒUR ET D'ACTION

« Je suis un homme qui aime avoir du plaisir dans la vie, qui a le goût de s'impliquer socialement et qui l'a toujours fait. » Voilà comment se décrit René Charette lorsque je le questionne sur sa retraite. Et nous n'avons aucun mal à le croire lorsque nous l'écoutons raconter son engagement dans divers réseaux sociaux. Il ponctue chacune de ses phrases par un rire chaleureux et communicatif. Jusqu'à récemment technicien de laboratoire de physique à l'École Polytechnique, il a été membre du conseil d'administration de son département et a occupé la fonction de président de son syndicat. Actif dans sa communauté, il a été conseiller municipal et vice-président du Conseil des commissaires de la Commission scolaire de Mont-Fort. Est-ce que ses engagements nuisaient à sa vie familiale et à ses proches? « Non, déclare monsieur Charette, ma famille est importante pour moi. J'ai trois enfants et sept petits-enfants, et j'aime passer du temps avec eux. »

Pour préparer sa retraite amorcée il y a quatre ans, monsieur Charette a pris une préretraite de quelques années au cours de laquelle il a travaillé quatre jours par semaine. Cet accord négocié avec son employeur lui a permis de former son remplaçant et de connaître le plaisir et la satisfaction de transmettre son savoir. Au début de sa retraite, il a pensé retourner sur le marché du travail. Cependant, il s'est rapidement investi à la fois dans ses anciens réseaux et dans de nouveaux milieux, à un point tel que ses enfants lui lancent à la blague qu'ils doivent désormais prendre, eux aussi, rendez-vous avec leur père! Monsieur Charette a choisi de garder le contact avec le milieu universitaire, en assurant des surveillances aux HEC, et avec le milieu municipal, en se joignant au comité consultatif d'urbanisme de son arrondissement. Il occupe le poste de trésorier de l'AREQ Montréal. Enfin, comme membre d'un groupe de conteurs, il se déplace dans les écoles primaires afin d'émerveiller les jeunes par ses histoires. Grâce à ses nombreuses activités, il maintient un large réseau social qui lui permet de faire des rencontres intéressantes et variées et d'éviter de se cantonner ou s'isoler. Sociable et communicatif, il s'engage dans ce qui « l'allume » et n'hésite pas à quitter les lieux qui ne répondent pas à ses attentes en disant avec sagesse que « l'univers l'appelle ailleurs ».

Voici le conseil que René Charette donne aux personnes retraitées qui souhaitent s'engager dans leur milieu : « Il faut prendre son temps pour "magasiner", observer, cerner le milieu dans lequel on souhaite s'investir. Enfin, il faut avoir du plaisir et se sentir bien avec l'entourage pour apprécier les richesses de l'engagement. »

### L'ENGAGEMENT DANS LA VIE

#### SOUS TOUTES SES FORMES

« Une artiste des sciences explorant la vie. » Voilà comment je décrirais Marguerite Bilodeau. De sa voix douce, l'ancienne infirmière et musicienne m'explique l'importance que ces deux activités ont eue (et ont encore) dans sa vie. Infirmière dans un centre hospitalier puis à Info-Santé pendant quinze ans, elle a consacré sa vie professionnelle à aider les autres. Artiste aux mille facettes, elle a touché tous les arts, du chant aux arts plastiques en passant par les instruments de musique (piano, guitare) et la composition de chansons. Elle réunissait les domaines de l'art et de la science en publiant, en 1981, un livre sur les personnes âgées qui donnait suite à des enquêtes réalisées dans les maisons de retraite.

Mère et épouse, elle a toujours tenté d'éviter le travail à plein temps afin de se réserver pour sa famille et ses activités artistiques. Les changements incessants vécus au travail (transferts de lieux de travail, changements de patients, horaires variés, etc.) ont développé chez Marguerite Bilodeau de fortes habiletés d'adaptation et de flexibilité. Son passage à la retraite s'est ainsi fait sans heurts violents, mais dans le deuil normal de la fin d'un cycle professionnel. Avant de devenir membre des *Raging Grannies* (Mémés déchaînées) il y a quatre ans, elle s'est d'abord demandé si elle était assez « enragée » pour s'intégrer à ce groupe. La réponse fut oui, raconte-t-elle en rigolant. Elle ajoute : « Il y a des injustices, des irritants dans la vie. Le monde ne peut pas changer d'un coup mais par des petites choses, et la colère doit être utilisée pour créer quelque chose de positif. » Toutes les semaines, elle va donc chanter et jouer de la guitare à l'hôpital St-Mary's pour les malades et les résidents. Elle joue un rôle dans un film sur les mamies déchaînées, *Les Super Mémés*, qui sortira l'an prochain. Exploratrice engagée et curieuse de nature, elle s'est jointe depuis sa retraite au réseau Artisans de la paix et à l'organisme Développement et Paix afin d'apporter sa part à la transformation du monde vers un mieux-être. Elle donne des concerts de piano, entretient sa santé physique en faisant deux fois par semaine de l'aquaforme. Quant à sa santé mentale, elle ne l'oublie pas non plus : chaque matin, elle consacre trente minutes à la méditation et à des étirements de yoga. Un moment pour remercier de la nuit passée et de la journée à venir, à laquelle elle veut bien se préparer.

Le conseil de Marguerite Bilodeau pour trouver l'envie de s'investir dans la vie? « L'engagement permet d'éviter les dépressions. Se donner des objectifs, des défis constitue une activité valorisante et enrichissante. Les organisations et les mouvements sont nombreux. Et il n'y a pas d'âge pour apprendre... », ajoute cette jeune retraitée qui, après le piano et la guitare, vient de s'acheter une harpe!





## VIEILLIR ENSEMBLE

L'appartenance sociale a un effet positif sur la santé. Les gens qui conservent une vie active et des liens avec leur entourage sont généralement plus heureux, en meilleure santé physique et mentale et plus en mesure de faire face aux changements et aux transitions<sup>1</sup>. Les relations amicales jouent un rôle important dans notre estime de soi : elles la nourrissent et la stabilisent.

### Nous vous invitons à cocher les activités que vous faites pour « vivre ensemble » et à souligner celles que vous pourriez faire :

- Écrire à un proche.
- Raconter un ou des souvenirs à quelqu'un.
- M'engager dans un groupe (bénévolat, aide scolaire, etc.).
- Voyager avec quelqu'un.
- Prendre contact avec d'anciens amis.
- Inviter à la maison une ou un ami ou encore un membre de ma famille.
- Aller rendre visite à un proche.
- Téléphoner à une connaissance.
- Demander des nouvelles à son voisin.
- Transmettre mes habiletés et savoirs à une personne ou un groupe (informatique, histoire, pêche, etc.).
- Partager un sport ou un passe-temps (bingo, quilles, musique, tricot, cinéma, lecture, marche en forêt, peinture, ski, jardinage, etc.).
- Participer aux activités de la municipalité (festival, fêtes, exposition, etc.).
- Participer activement au mieux-être de sa municipalité (table de rencontres, défense des droits des aînés, etc.).
- Autres choses que je fais ou que je pourrais faire :

---



---



---



---



---



---

<sup>1</sup> Wilkins, K. (2006); Organisation mondiale de la santé (OMS) (2003). « L'appartenance sociale et la santé des aînés », *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital; Des faits aux gestes – Un document d'information*, Agence de la santé publique du Canada, [en ligne]. [http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging\_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2] (consultation le 25 novembre 2009)

## UN EXEMPLE D'ENTRAIDE ET DE PARTAGE : LE BÉNÉVOLAT

Il existe différentes manières de s'engager dans la vie. Le bénévolat est l'un de ces moyens. Depuis longtemps, le bénévolat est considéré comme une activité productive et enrichissante qui présente des avantages pour la santé et constitue une forme constructive d'engagement social. En 2000, les aînés du Canada ont fait 179 millions d'heures de bénévolat. Globalement, ils dépassaient la moyenne de tous les autres groupes d'âge<sup>1</sup>.

### TRUCS

Le bénévolat peut donner du sens à sa vie et ainsi favoriser l'estime de soi<sup>2</sup>. Il permet de :

- partager ses connaissances et compétences;
- être apprécié, grandir, être créatif;
- améliorer la qualité de vie de la collectivité tout en ayant du plaisir;
- combler la solitude;
- obtenir une reconnaissance;
- avoir un sentiment d'utilité et de réalisation;
- avoir un sentiment d'appartenance.



<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada, *ibid.*

<sup>2</sup> Gravel, Louise et Linda Mastrovito (2008). « Découvrir et apprécier sa valeur pour s'affirmer dans son bénévolat », [en ligne]. [www.berthiaume-du-tremblay.com/pdf/RVA\_9e\_presentation.pdf] (site consulté le 2 décembre 2009)

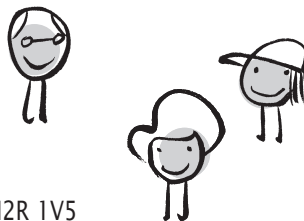


## MÉDIAGRAPHIE

- ANDRÉ, Christophe et François LELORD (2008). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob Éditions.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *Cadre d'action : La promotion de la santé mentale*.
- ASSOCIATION PARITAIRE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL, secteur « Administration provinciale ».  
« Maximisons notre bien-être, misons sur un bon soutien social au travail », [en ligne]. [<http://www.apssap.qc.ca>]
- BILODEAU, Marguerite (entrevue), [en ligne]. [<http://raginggrannies.org/>].
- BLANCHET, Luc et autres (1993). *La prévention et la promotion en santé mentale. Préparer l'avenir*, Boucherville, Gaëtan Morin éditeur.
- BOURCIER, Sylvie et Germain DUCLOS. « Une place parmi les amis », magazine *Enfants Québec*, vol. 19, n° 6, avril 2007, p. 81-86.
- CAP SANTÉ OUTAOUAIS, « Comment êtes-vous entouré? », [en ligne]. [<http://www.capsante-outaouais.org>]
- CHARETTE, Renée (entrevue), [en ligne]. [<http://www.amitieage.org/accueil.html>]
- CLOUTIER, Richard (1994). *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions Le Jour.
- CONCERT'ACTION ALPHA. *Guide-référence sur le sentiment d'appartenance : 2004-2005*.
- CORNEAU, Guy (2000). *La guérison du cœur\_Nos souffrances ont-elles un sens?*, Éditions de l'Homme.
- DUCHARME, Marie, Service de développement d'employabilité de la Montérégie (entrevue), [en ligne]. [<http://www.sdem-semb.org/>].
- DUCLOS, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 2<sup>e</sup> édition, coll. Parents, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.
- EVANS, Robert G., Morris L. BARER et Theodore R. MARMOR (1996). *Être ou ne pas être en bonne santé. Biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.
- FAY, Michaël. « J'en fais partie! », bulletin électronique *Ontario Health Promotion E-Bulletin*, n° 358.1, [en ligne]. [[http://www.jen-fais-partie.ca/docs/ohpe\\_article\\_fr.pdf](http://www.jen-fais-partie.ca/docs/ohpe_article_fr.pdf)] (avril 2004)
- FONDATION TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE, [en ligne]. [<http://www.fondation-travailsantementale.qc.ca/>]
- GRAVEL, Louise et Linda MASTROVITO (2008). « Découvrir et apprécier sa valeur pour s'affirmer dans son bénévolat », [en ligne]. [[www.berthiaume-du-tremblay.com/pdf/RVA\\_9e\\_presentation.pdf](http://www.berthiaume-du-tremblay.com/pdf/RVA_9e_presentation.pdf)]
- JULIEN, Dr Gilles (2007). *Vivre avec un enfant qui dérange*, Montréal, Bayard Canada Livres.
- LETARTE, Georges. « Évaluation des effets de l'expérience québécoise de la Fête des voisins », [en ligne, format Powerpoint]. [[http://www.rqvvs.qc.ca/colloque/colloque\\_2009.asp](http://www.rqvvs.qc.ca/colloque/colloque_2009.asp)] (2009)
- LÉVESQUE, Aline (2007). *Mission? Passions!* Québec, Les Éditions Un Monde différent.
- LÉVESQUE, Aline (2000). *Guide de l'estime de survie par l'estime de soi*, Québec, Les Éditions Un Monde différent.
- TEL-JEUNES. « Avoir de vrais amis », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/amis/avoir-de-vrais-amis>]
- WILKINS, K. (2006). Organisation mondiale de la santé (OMS) (2003), « L'appartenance sociale et la santé des aînés », *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital; Des faits aux gestes – Un document d'information*, Agence de la santé publique du Canada, [en ligne]. [[http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthysante/haging\\_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthysante/haging_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2)]



## RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM



### Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5

Tél. : 514 849-3291 | Fax : 514 849-8372 | Courriel : [info@acsm.qc.ca](mailto:info@acsm.qc.ca) | Site Web : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

### Filiale Bas-du-Fleuve

315, avenue Rouleau  
Rimouski (Québec) G5L 5V5

Tél. : 418 723-6416

Fax : 418 721-5811

Courriel : [acsmbf@globetrotter.net](mailto:acsmbf@globetrotter.net)

Site Web : [www.acsmbf.com](http://www.acsmbf.com)

### Filiale Rive-Sud de Montréal

50, rue Grant, bureau 300  
Longueuil (Québec) J4H 3H6

Tél. : 450 616-1569

Courriel : [info@acsmsr.qc.ca](mailto:info@acsmsr.qc.ca)

Site Web : [www.acsmsr.qc.ca](http://www.acsmsr.qc.ca)

### Filiale Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : 514 521-4993

Fax : 514 521-3270

Courriel : [acsmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmtl@cooptel.qc.ca)

Site Web : [www.acsmontrreal.qc.ca](http://www.acsmontrreal.qc.ca)

### Filiale Haut-Richelieu

148, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6S6

Tél. : 450 346-1386

Fax : 450 346-2075

Courriel : [acsmsr@videotron.ca](mailto:acsmsr@videotron.ca)

Site Web : [www.acsmsr.com](http://www.acsmsr.com)

### Filiale Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, bureau 110  
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : 418 835-5920

Fax : 418 835-1850

Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

Site Web : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

### Filiale Saguenay

371, rue Racine Est  
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8

Tél. : 418 549-0765

Fax : 418 549-7568

Courriel : [acsmsaguenay@videotron.ca](mailto:acsmsaguenay@videotron.ca)

[acsmspromo@hotmail.com](mailto:acsmspromo@hotmail.com)

Site Web : [www.santementale.ca](http://www.santementale.ca)

### Filiale Québec

325, rue Raoul-Jobin  
Québec (Québec) G1K 1M9

Tél. : 418 529-1979

Fax : 418 529-1904

Courriel : [info@acsmsquebec.org](mailto:info@acsmsquebec.org)

Site Web : [www.acsmsquebec.org](http://www.acsmsquebec.org)

### Filiale Lac-Saint-Jean

962, rue Paradis, local 116  
Case postale 214

Roberval (Québec) G8H 2N6

Tél. : 418 275-2405

Fax : 418 275-8746

Courriel : [acsmlsj@destination.ca](mailto:acsmlsj@destination.ca)

Site Web : [www.acsmlsj.ca](http://www.acsmlsj.ca)

### Filiale Côte-Nord

17, rue de la Baie  
Case postale 323  
Port-Cartier (Québec) G5B 2G9

Tél. : 418 766-4476

Fax : 418 766-4476

Courriel : [acsmscn@globetrotter.net](mailto:acsmscn@globetrotter.net)

### Filiale Sorel/Saint-Joseph/Tracy

105, rue Prince, bureau 107  
Sorel (Québec) J3P 4J9

Tél. : 450 746-1497

Fax : 450 746-1073

Courriel : [franyne@bellnet.ca](mailto:franyne@bellnet.ca)

