

Des liens satisfaisants avec autrui

Ce chapitre vise à vous encourager à développer vos capacités à avoir des relations satisfaisantes avec les autres, ainsi que vos capacités de sollicitude, d'amour, d'engagement et de fidélité. C'est un des éléments mettant le plus en évidence l'importance des valeurs personnelles et sociales dans l'établissement de critères de santé mentale. Il y a une grande variété de façons de vivre ces aspects de la santé mentale selon les cultures et les religions. Quelles que soient vos valeurs à ce sujet, accordez-vous quelques temps de réflexion sur ces aspects de la santé mentale.

5.1) La capacité d'écoute, de sympathie et de sollicitude

Le respect des autres et la sensibilité à leurs joies et souffrances permettent de créer des ponts, de tisser des liens qui deviennent la toile de fond de l'ensemble de votre vie. Ces relations vous fournissent un milieu de vie propice au maintien de votre santé mentale.

L'individu qui agresse constamment les autres comme si leurs besoins, leurs désirs, leurs souffrances, et leurs points de vue n'avaient aucune importance peut avoir l'impression à court terme d'obtenir ainsi plus de satisfactions. C'est une illusion. Il risque de se retrouver isolé et abandonné. L'individu qui vit exclusivement pour lui-même risque de ne pouvoir satisfaire ses besoins de contacts humains.

Développez votre capacité à voir les choses du point de vue des autres. Imaginez-vous à leur place. Soyez sensible à leurs besoins. Lorsque vous les voyez dans une situation difficile, demandez-vous ce que vous sentiriez dans une telle situation, ce que vous aimeriez que les autres fassent si vous étiez dans cette situation et surtout demandez-leur comment ils souhaiteraient être aidés.

Une des façons de s'assurer de bien comprendre l'autre est de bien écouter. Demeurez d'abord silencieux, attentif et regardez directement la personne qui s'adresse à vous. Vous pouvez par la suite répéter le contenu de ce qu'il vous dit pour vérifier si vous avez bien compris le message. Au besoin, faites préciser ce que vous n'avez pas bien compris, surtout si vous sentez que cela l'aidera à clarifier sa propre pensée. Certains auteurs suggèrent de mettre l'accent sur les sentiments lors de ces reformulations. Cela permet d'aller à l'essentiel et favorise un cheminement personnel au cours duquel la personne devient de plus en plus en contact avec ce qu'elle vit. Certaines personnes écoutent très bien... jusqu'à ce qu'elles soient l'objet d'un reproche. Rappelez-vous que certains reproches peuvent vous être très utiles en vous apprenant ce qui dérange les autres dans votre comportement. Il faut donc écouter également ces reproches pour décider ensuite si vous voulez ou non changer votre comportement. Trop souvent, on peut imaginer que l'autre nous insulte sans que cela ne soit son intention. Vous pouvez l'aider à préciser sa critique de différentes façons.

D'abord lui exprimer votre désir de mieux le comprendre et demander son aide en disant par exemple: «J'ai de la difficulté à comprendre ce que tu veux me dire. Explique-moi encore un peu plus. Ça m'intéresse vraiment.» Vous pouvez également lui demander de vous donner un exemple du comportement qu'il critique, en disant par exemple: «Peux-tu m'en donner un exemple? Quand est-ce que cela s'est passé la dernière fois?» Vous pouvez lui demander de préciser ce qui le dérange personnellement et ce qu'il souhaite. «Je com-

prends ce que tu me décris mais en quoi est-ce que cela te dérange personnellement? Qu'est-ce qui te dérange exactement dans cela? Quel effet est-ce que cela a sur toi? Comment est-ce que tu souhaiterais que je me comporte?»

Mieux vaut éviter d'essayer de deviner ce que l'autre voulait dire. Vous risquez d'imaginer le pire et de vous tromper. C'est une des circonstances où il faut se méfier de ce que nous pouvons entendre avec nos souvenirs ou notre imagination, pour se concentrer sur ce que nous entendons réellement. Soyez bien sûr de comprendre ce que l'autre désire vous exprimer.

Serge a été surpris d'entendre son confrère Paul lui dire qu'il avait fait une erreur dans son rapport et que ce n'était pas la première fois que cela se produisait. Sur le coup, il le prit mal et se demanda si Paul laissait entendre qu'il était incompetent. Il lui demanda de quelle erreur il était question exactement et à quel moment il avait fait une erreur semblable. Il s'est avéré finalement qu'il s'agissait d'une erreur minime, sans grande importance, et que Paul voulait honnêtement lui rendre service afin qu'il apprenne une façon élégante et plus efficace de rédiger ses rapports.

Essayez de comprendre les sentiments de l'autre. Le fait d'essayer de vous imaginer à sa place peut vous aider à mieux comprendre ce qu'il vit et comment il voit la situation. Il a un point de vue qui lui est unique. Cela peut vous fournir une information intéressante. Ce n'est toutefois pas parce que vous prenez le temps et l'énergie de comprendre son point de vue que vous serez nécessairement en accord avec ce qu'il vous dit ou avec ce qu'il fait. Vous avez le droit d'exprimer vos idées et vos sentiments — même votre colère — en autant que vous veillez à ne pas agresser ou insulter l'autre. L'agression et l'insulte ne sont jamais utiles et ne permettent aucunement d'atteindre les objectifs que vous vous fixez. L'expression de vos sentiments vise ici à avoir un impact positif sur l'autre, à lui donner de l'information sur ce que

vous vivez et à lui faire savoir l'importance que cela a pour vous.

Plusieurs personnes tirent les plus grandes satisfactions à prendre soin des autres. Certains en font le but même de leur existence. Ils jugent que ce qu'ils ont fait de mieux au cours de leur vie consistait à prendre soin de leurs conjoints, de leurs enfants, des pauvres et des malheureux. Il s'agit certes d'une valeur importante pour la société. Rappelez-vous toutefois que vous ne pourrez vous occuper des autres que si vous vous occupez d'abord suffisamment de vous-même. Vous ne pourrez pas aller reconduire les gens en automobile si vous ne prenez pas la peine de mettre de l'essence dans votre réservoir. Vous ne pourrez pas offrir votre sollicitude de façon soutenue si vous n'avez pas une vie suffisamment satisfaisante. Vous deviendriez vite amer, aigri, frustré et désagréable à fréquenter. La meilleure façon de s'assurer de pouvoir prendre soin des autres est de commencer par prendre soin de soi-même (Fortin et Néron, 1991). Juliette tenta de faire du bénévolat auprès de personnes âgées mais découvrit vite qu'elle revenait à la maison en pleurant chaque soir parce que cela lui rappelait trop sa mère récemment décédée. Elle se donna le temps de vivre ce deuil avant de tenter à nouveau ce type de bénévolat. Finalement, elle découvrit qu'elle se sentait plus à l'aise en aidant les enfants du voisinage à étudier après l'école. Lorsque vous choisissez de prendre soin des autres (bénévolat, actions communautaires, services à l'intérieur de la famille), assurez-vous que ce que vous faites convient à vos besoins et à vos valeurs. Tous s'en porteront mieux.

5.2) La capacité d'établir des relations réciproquement satisfaisantes avec les gens

Chacun a des besoins de contacts sociaux très différents. Vous pouvez désirer avoir des amis pour toutes sortes de raisons. La présence des gens autour de vous satisfait diffé-

rents besoins. (Fiore, Coppel, Becker et Cox, 1986). La discussion avec des amis attentifs vous aide à clarifier et à approfondir votre compréhension des problèmes et des solutions possibles. Cela vous fournit un point de vue extérieur sur votre comportement. La présence des autres peut vous fournir de la sympathie, de la compréhension et vous rassurer ou encore vous permettre de partager des activités agréables telles que le magasinage, la discussion ou les loisirs. Certains vous fourniront une aide tangible pour exécuter des tâches précises. D'autres pourront vous toucher ou vous prendre dans leurs bras. Le fait de guider ou de donner du support à d'autres personnes peut vous permettre de vous sentir utile, et vous rassurer sur votre valeur en vous permettant de vous sentir apprécié par d'autres. Les événements difficiles de votre vie auront moins d'impacts négatifs sur vous si vous êtes satisfait de la disponibilité, de la qualité et de la pertinence du support des gens de votre entourage (Cohen et Wills, 1985; Coppel, 1980; Kessler et McLeod, 1985).

Pour augmenter la qualité d'aide que vous obtenez de votre entourage, informez les gens de vos besoins précis. Remerciez-les lorsqu'ils vous aident et acceptez que l'aide reçue soit imparfaite. Vous pourrez plus tard leur suggérer les améliorations que vous souhaitez.

Conservez des périodes de repos et d'intimité que vous pouvez partager de façon privilégiée avec certaines personnes importantes pour vous. Cela consolidera vos liens et vous permettra de retourner au «combat» par la suite.

La capacité de «toucher» l'autre et de se laisser «toucher» par lui, d'établir des interactions, des contacts et des relations intimes, de maintenir une relation intime un certain temps est un élément important de la santé mentale.

Méfiez-vous des biais négatifs qui risquent de vous laisser avec une mauvaise évaluation de vos relations. Évitez d'accorder de l'importance à tous les petits indices qui peuvent vous laisser croire que les gens ne vous apprécient pas. Remarquez plutôt les sourires et les salutations des gens de l'entourage.

Ce sont des marques d'appréciation. Si vous ne cherchez que les micro-indices (soupirs, relèvement d'un sourcil, regards lourds d'un sens mystérieux) qui peuvent vous laisser croire qu'il y a beaucoup de gens qui sont déçus ou irrités de ce que vous faites, vous trouverez certainement plusieurs indices ambigus qu'il serait dommage d'interpréter systématiquement à votre désavantage.

Recherchez des gens qui vous font sortir le meilleur de vous-même. Évitez les gens qui vous encouragent à la détresse, qui agissent pour vous rendre dépendant et impuissant. Parlez d'autres choses que de vos problèmes. Évitez de vous plaindre sans cesse. On n'attire pas les mouches avec du vinaigre. Pour attirer des gens sains et intéressants, mieux vaut mettre en évidence la partie de vous qui peut se relier aux autres d'une façon saine. La présence de personnes en santé mentale autour de vous vous amènera à vous concentrer sur autre chose que votre détresse. Rappelez-vous des moments agréables que vous avez partagé avec des personnes de votre entourage. Qu'est-ce qui était agréable? Qu'est-ce que vous appréciez de ces rencontres? Quels besoins étaient satisfaits?

Certaines personnes font l'erreur d'avoir des attentes très différentes envers les hommes et les femmes. Il y a probablement une qualité de contact que vous souhaitez retrouver chez un «être humain», une personne. La différence sexuelle sera probablement un élément qui s'ajoute à cette caractéristique de base. Rappelez-vous que certains hommes peuvent être très maternels, et certaines femmes très sécurisantes. Remettez en question vos préjugés, vos stéréotypes sexuels.

Certaines personnes font l'erreur de se baser uniquement sur des critères visuels pour choisir un ami ou un partenaire plutôt que d'être attentif à comment ils se sentent en présence de cette personne. Judith fut étonnée de constater que même si Robert ne correspondait pas aux critères de beauté masculine tels que définis par les médias, elle se sentait très bien avec lui, le trouvait intéressant et attirant malgré une appa-

rence un peu banale. Stéphane, quant à lui, fut dérouté de voir que bien que Sylvie corresponde pour lui à l'image idéale de la femme — belle, bien mise, bien habillée, bien maquillée —, il s'ennuyait rapidement en sa présence et ne trouvait chez elle aucun point d'intérêt qui leur soit commun.

Une relation réciproquement satisfaisante implique habituellement le fait que chacun des partenaires ait la conviction que sa vie est plus intéressante, plus satisfaisante et plus riche du fait qu'il la partage avec quelqu'un d'autre. Il ne s'agit pas simplement de l'addition des ressources de chacune des personnes, mais d'un ajout à ces ressources relié en partie au plaisir de les partager. Vivre certaines expériences avec une autre personne fait que le plaisir retiré augmente. Tout en demeurant responsable de ses propres choix et d'une grande partie de sa vie, chacun des partenaires a avantage à favoriser le développement et la satisfaction de l'autre car ses richesses intérieures contribuent à augmenter son propre bien-être et son propre plaisir de vivre.

5.3) La capacité d'aimer, de s'engager et d'être fidèle

Il y a toutes sortes de façons bien différentes de vivre en couple et il est impossible d'en considérer une seule comme la bonne. Le choix qui vous convient est celui qui est efficace pour vous permettre de vivre une vie satisfaisante en fonction des valeurs qui vous sont propres et qui vous permettront d'atteindre les objectifs qui y correspondent. La dévotion mutuelle dans des relations partagées correspond toutefois à un besoin de base chez l'être humain.

La capacité de respecter un certain niveau de responsabilité et d'engagement vous permet d'établir des relations profondes, intimes, durables. Ces liens dureront assez longtemps pour qu'ils se développent. Les engagements fiables des autres envers vous augmenteront votre propre sentiment de sécurité affective.

La capacité d'être loyal envers certaines personnes et certains idéaux amène une qualité de relation qui favorise la satisfaction de nos besoins de sécurité et d'intimité. Il ne s'agit pas de la fidélité ou de la loyauté basée sur des obligations légales, mais bien d'une attitude intérieure qui implique que l'individu a établi que ses engagements envers une idée ou une personne avaient priorité sur l'attrait de la nouveauté.

Rappelons que l'engagement et la fidélité ne sont des valeurs personnelles que si elles sont choisies librement, suite à la considération d'un ensemble d'alternatives, si elles sont choisies avec une connaissance précise de leurs conséquences, si elles sont estimées et chéries, si elles sont annoncées ou reconnues publiquement, si elles s'expriment par des gestes et ce, à plusieurs reprises (Bradshaw, 1988; Simon, S. B., Howe, L. W., et Kirschenbaum, 1972).

L'individu engagé et fidèle verra à utiliser volontairement des stratégies qui l'aideront à respecter ses valeurs. Il vaut mieux éviter de se laisser rêver à une aventure agréable avec sa secrétaire en élaborant tous les aspects agréables imaginables sans y inclure les coûts reliés à une telle aventure, y compris le risque de perdre la relation stable dans laquelle vous avez déjà investi beaucoup d'énergie. Marié depuis 7 ans et père de deux enfants, Bernard se faisait un devoir, à chaque fois qu'il se sentait attiré par une jeune femme de son entourage, de prendre soin de l'imaginer sans maquillage, mal habillée et de mauvaise humeur. Cela lui arrivait aussi de l'imaginer 10 ans plus vieille. Cela l'aidait à éviter d'idéaliser une idylle romantique quelconque et de demeurer fidèle à ses engagements. Trop de ruptures sont basées sur l'illusion que tout sera facile alors que la personne se retrouve après deux ou trois ans dans une relation de couple semblable à celle qu'il a quittée.

La capacité d'établir et de maintenir des relations réciproquement satisfaisantes dépend en partie de votre capacité d'informer votre entourage avec tact de ce que vous ressentez et de ce que vous souhaiteriez qu'ils modifient dans leur

comportement. L'harmonie n'apparaît pas tout d'un coup dans le couple. Il faut souvent y travailler patiemment. En indiquant clairement à l'autre le comportement que vous aimeriez qu'il adopte à l'avenir, vous évitez qu'il tâtonne inutilement dans l'espoir de finir par découvrir ce qui vous fera plaisir. Vous pouvez dire par exemple: «Je me sens triste et angoissé lorsque tu parles de me quitter. Je deviens en détresse et je ne réussis plus à t'écouter. J'aimerais qu'à l'avenir, tu ne me parles plus de partir mais plutôt de ce qui te fait mal au point que tu songes à me quitter et de ce que tu souhaites que je fasse. Es-tu prête à faire cela?»

Il est certainement plus constructif de dire à l'autre ce que vous souhaiteriez que de simplement vous plaindre de ce qui est arrivé dans le passé. En général, le fait de manifester ses désirs sous forme de suggestions rend plus facile la discussion du problème et élimine la querelle sans fin.

Rappelons toutefois qu'il ne s'agit pas de magie. Vous avez le droit de demander à quelqu'un de changer de comportement et l'autre a le droit de refuser de le faire. Rappelez-vous qu'il est le premier juge de ses comportements, de ses idées et de ses émotions, tout comme vous l'êtes des vôtres. Il s'agit d'augmenter vos chances qu'il collabore avec vous en lui donnant une information de qualité sur ce que vous vivez.

Certaines personnes accordent beaucoup d'importance à leur capacité de guider et de prendre soin de ce qu'elles ont engendré. Il s'agit d'une valeur importante face aux stades plus avancés de la vie. À un certain moment de son existence, l'être humain peut souhaiter consolider ses acquis pour que ce qu'il a fait puisse survivre et se développer. Cela s'applique à sa progéniture et à ses productions culturelles ou sociales. Cela peut aller de pair avec la capacité de préserver et de passer aux autres les connaissances et l'expérience accumulées au cours des années.

Cela peut impliquer la formation des jeunes, la diffusion de certaines idées, la promotion de certaines valeurs. L'Homme est un être social qui vit au milieu d'une société à

Faire pour le mieux et être à son meilleur

laquelle il participe et où il laissera des traces. Cela peut s'intégrer dans la démarche personnelle de recherche du sens de ce que l'on vit, dans l'évolution de l'aspect religieux de notre vie. Cela sera influencé par nos valeurs, nos croyances, nos intentions.

Nous avons vu l'importance que peuvent avoir les relations satisfaisantes, la sollicitude, l'amour, l'engagement et la fidélité dans l'établissement et le maintien d'un état de santé mentale. Nous allons maintenant aborder l'importance de l'accès aux émotions et à l'expression.

6

L'accès aux émotions et à l'expression

Nous vous encouragerons dans ce dernier chapitre à développer l'accès à vos émotions et à l'expression. Cela implique une amélioration de votre sensation de bien-être, de votre capacité d'avoir du plaisir, ainsi que de votre capacité de ressentir et d'exprimer vos émotions.

6.1) La capacité de se sentir bien dans sa peau

Certains croient qu'être en santé mentale, c'est simplement se sentir «bien dans sa peau». Le psychopathe qui ne ressent aucun remords après plusieurs meurtres est-il en santé mentale? Et le psychotique qui se sent très heureux? Même si cet état n'est pas suffisant en lui-même pour définir la santé mentale, on peut penser qu'une personne qui ne se sentirait jamais bien ne pourrait pas se dire en état de santé mentale.

Se sentir bien dans sa peau, cela peut vouloir dire d'abord se sentir bien dans son corps. Tenez compte de votre corps. C'est une partie de vous. Remarquez la façon dont vous vous traitez. Boire de l'alcool avec excès, manger n'importe quoi, ne faire aucun exercice, ne s'accorder aucun repos, se droguer, prendre le risque d'attraper une maladie vénérienne lors d'une relation sexuelle non-protégée, s'épuiser, se surmener, prendre des risques injustifiés d'accidents sportifs ou d'accidents d'automobile: voilà autant de façons de vous maltraiter et d'en venir éventuellement à être mal dans votre

peau. Protégez autant que vous le pouvez votre intégrité physique.

L'ensemble des suggestions comprises dans ce livre visent à vous aider à vous sentir de mieux en mieux dans votre peau. Mentionnons brièvement l'importance d'accepter ce que l'on vit, de cultiver des relations satisfaisantes et dans la mesure du possible de satisfaire ses besoins. Ajoutons que l'importance d'avoir des exigences et des attentes réalistes envers soi-même s'applique aussi à son corps. Cela signifie pour la plupart d'entre nous d'oublier les modèles irréalistes que vous présente la mode et d'oublier les performances sportives olympiques. Recherchez plutôt la santé que la forme exceptionnelle ou que la performance de haut niveau.

Souvenez-vous de moments où vous étiez bien dans votre peau et identifiez comment vous y étiez parvenu. Demandez-vous comment vous pourriez procéder pour retrouver cet état. Pratiquez une forme quelconque de relaxation ou de méditation pour avoir accès à une sensation de détente, de calme, de paix. Initiez-vous à des activités agréables visant à la satisfaction de vos besoins.

6.2) La capacité d'avoir du plaisir

La capacité d'avoir du plaisir amène à avoir l'énergie de poursuivre sa vie et de traverser les moments difficiles sans se décourager. Certaines personnes suicidaires sont obsédées par la recherche d'un sens à la vie. Elles se tourmentent avec des questions sans réponses qui alimentent les réflexions des philosophes depuis des milliers d'années. Ces interrogations deviennent moins urgentes et sont parfois complètement laissées de côté, lorsque ces mêmes personnes réussissent à rendre leur vie plus satisfaisante, c'est-à-dire à identifier et à satisfaire leurs besoins.

Faites de la place aux événements agréables. Évitez de minimiser ou disqualifier ce qui vous arrive de positif. Si tout

le monde vous souhaite «Bonne fête», ce n'est pas très approprié de vous dire qu'ils ont fait cela parce qu'ils n'ont pas le cœur de montrer leur haine ou qu'ils sont trop lâches pour vous ignorer. Les gens ne font pas que respecter un rituel hypocrite qu'ils se sentent obligés de maintenir pour ne pas avoir d'ennuis. Donnez-leur au moins le bénéfice du doute. Il y a toutes sortes de personnes dans l'univers: vous en trouverez de bonnes, de mauvaises et d'autres relativement neutres. Que cela ne vous empêche pas de rechercher la présence de celles dont la présence vous est agréable.

L'accès à la sexualité est une des sources de plaisir de l'être humain. Dépendamment des valeurs de l'individu, la vie sexuelle peut permettre de satisfaire plusieurs besoins: le besoin sexuel, le besoin d'amour, l'estime de soi, le besoin de sécurité, etc. Certaines personnes (les prêtres, les religieuses) décident de ne pas satisfaire ce besoin, préférant orienter toute leur énergie vitale vers des buts différents. D'autres luttent pour y avoir accès car leur éducation a malheureusement associé la sexualité à la culpabilité et à la honte. Ils ont alors à développer un nouveau système de valeurs qu'ils pourront progressivement intégrer à leurs croyances. Certains trouvent que notre société donne trop d'importance à la sexualité, exacerbant nos désirs sans mettre l'accent sur des valeurs qui correspondent vraiment à nos besoins.

Mentionnons à ce sujet l'importance de se méfier des désirs qui ne correspondent après tout qu'à certains moyens de satisfaire nos besoins, et non au besoin lui-même. Lorsque j'ai soif, boire de l'eau est satisfaire mon besoin vital de m'hydrater. Si la publicité m'a convaincu qu'il n'y a qu'une sorte de «Cola» décaféiné et sans sucre qui peut satisfaire ma soif, alors je suis victime de cette publicité. Cette confusion entre les moyens que l'on peut prendre pour satisfaire un besoin et le besoin lui-même amène à bien des malheurs inutiles. Lorsque je sais avoir un besoin à satisfaire, je peux choisir parmi un éventail de moyens. Line était malheureuse parce qu'elle n'avait pas l'argent nécessaire pour suivre le

dernier régime à la mode, jusqu'à ce qu'elle constate que son but était de maigrir afin de se sentir mieux physiquement. Ce cours dispendieux n'était qu'un des moyens qu'elle pouvait prendre pour satisfaire ce besoin. Elle considéra les alternatives et choisit de consulter son médecin qui la référa gratuitement à une diététiste. André, quant à lui, constata que le fait de perdre du poids n'était pour lui qu'un moyen de se sentir plus à l'aise pour rencontrer des gens. Son besoin était de rencontrer des gens. Il accepta de commencer à le faire même avec un excédent de poids, ce qui lui permit de satisfaire directement son besoin.

Faites de la place pour le plaisir. Nous vous y avons déjà invité et nous vous le répétons. Si vos valeurs ne font aucune place au plaisir, jugeant sa recherche frivole et superficielle, remettez-les en question. Si une activité vous semble de l'extérieure banale, conventionnelle, hypocrite, donnez-vous la chance de l'essayer et de découvrir ce que certains peuvent y trouver d'agréable. Toutes les activités ne vous plairont pas, mais il y en a certainement une qui finira par vous plaire. Investissez une partie de votre énergie dans la découverte et la pratique d'activités agréables. Gardez un œil sur le niveau de satisfaction que vous obtenez. Ce n'est pas parce qu'une publicité vous dit qu'une activité est agréable que c'est le cas. Mettez de côté ce qui ne vous convient pas et recherchez ce qui satisfait vraiment vos besoins. Préparez-vous à la vie. Évitez d'utiliser vos loisirs pour vous préparer au malheur, au vieillissement ou à la mort. Un des messages sur lequel nous avons voulu mettre l'accent en titrant les deux livres dont je suis le co-auteur «Vivre avec le cancer» et «Vivre avec un malade... sans le devenir!» (Fortin et Néron, 1990, 1991) est que l'important, c'est d'être vivant aussi longtemps qu'on est en vie. Le défi, c'est de vivre. Profitez de cette vie.

N'exigez pas l'impossible comme préalable à votre paix d'esprit. Vous pouvez profiter des plaisirs de la vie sans attendre que tous les enfants du monde mangent à leur faim, même s'il y a encore des conflits armés dans le monde et

même si la justice n'est pas rendue de façon absolue partout et en tout temps. Vous n'avez pas à rechercher quotidiennement dans les nouvelles des journaux, de la radio et de la télévision pour vérifier quotidiennement les bonnes raisons d'être déprimé. Vous n'aidez personne et ne pourrez pas faire votre part pour améliorer l'univers si vous vous mettez hors d'état en vous déprimant. Habituez-vous progressivement à goûter aux différents plaisirs de la vie.

6.3) La capacité de ressentir et d'exprimer ses émotions.

La première étape pour développer ses capacités d'identifier puis d'exprimer ses émotions consiste d'abord à apprendre à se dire et à dire aux autres :

- Je me sens bien.
- Je me sens mal.
- Je me sens mal à l'aise.

Par la suite, la personne apprend à identifier les nuances de ce qu'elle vit et à les exprimer plus à fond. Rappelons qu'il est normal de ne pas savoir s'exprimer si on n'a jamais appris à le faire. On trouve dans la littérature 135 noms d'émotions regroupés autour des termes généraux d'amour, de joie, de surprise, de colère, de tristesse et de peur (Lazarus, 1991). Les nuances auxquelles nous aurons accès dépendront de l'étendue de notre vocabulaire et de celui de notre interlocuteur. Heureusement, il existe le merveilleux monde des images qui nous permet de communiquer nos émotions d'une façon souvent plus puissante et efficace que n'importe quel mot du dictionnaire. Prenons les exemples suivants : «Je me sens comme si j'étais en prison.» «Je me sens comme si j'étais assis près d'un lion affamé.» «Je me sens comme si j'avais gagné un million.» Prenez l'habitude de rechercher une image qui exprime vos sentiments. Cela aidera l'autre à com-

prendre votre perception de la situation et quel effet cela a sur vous.

Indépendamment de votre niveau de vocabulaire et de vos habitudes à avoir recours au monde des images, votre aisance à exprimer et ressentir vos émotions dépend en partie des règles familiales qui vous permettaient ou vous défendaient d'y avoir accès.

- Est-ce que c'était permis de rire, d'être inquiet, de pleurer, de se fâcher lorsque vous étiez enfant?
- Comment vos parents, frères et sœurs réagissaient-ils lorsqu'ils étaient joyeux, en colère, tristes ou inquiets? Comment réagissaient-ils lorsque les autres avaient ces émotions?
- Comment saviez-vous qu'ils étaient joyeux, inquiets, tristes, en colère? Que faisiez-vous lorsque cela se produisait?

Une fois que vous avez découvert les règles familiales qui ont influencé votre propre attitude face aux émotions, vous pouvez les remettre en question et commencer à vous comporter selon de nouvelles règles que vous jugez maintenant plus saines. Il est toujours utile et acceptable de ressentir une émotion, quelle qu'elle soit. Il s'agit d'une information précieuse sur ce que vous vivez. Vous pouvez choisir de l'exprimer ou non, au moment pertinent, à certaines personnes que vous choisirez. Il est très important de pouvoir dire clairement et directement vos sentiments négatifs et votre point de vue plutôt que de les déguiser en accusations et en jugements absolus (Boisvert, et Beaudry, 1979; Fortin et Néron, 1991; Gordon, 1977). Il est possible de le faire en veillant à parler de vous-même plutôt que d'attaquer l'autre.

Supposons par exemple que votre conjoint n'apprécie pas votre façon d'éduquer votre jeune fille. Il pourrait alors vous dire: «Tu n'arrêtes pas de lui crier des reproches. Tu es vraiment insupportable!» Vous vous sentiriez sans doute accusé et blessé par cette remarque et vous auriez peut-être

même tendance à vous défendre en disant: «Il faut bien que je crie, sans cela elle ne m'écoute pas! Elle est aussi têtue que toi! Et puis tu ne te vois pas faire; toi aussi tu cries souvent!» Évidemment, on peut s'attendre à ce que ce dialogue ne règle pas le problème et qu'il amplifie inutilement le conflit. Si vous avez appris à exprimer vos sentiments de façon indirecte et accusatrice, c'est le risque que vous courez dans vos relations avec votre entourage et avec le malade. C'est le risque du langage du «tu» («Tu» es comme ceci, «tu» es comme cela).

Imaginez maintenant ce qui se passerait dans l'exemple précédent si votre conjoint vous disait plutôt: «Je me sens mal à l'aise quand tu parles fort à Julie. J'ai peur qu'elle se sente bousculée et incomprise. Je deviens tendu lorsque j'entends le ton que tu utilises dans ces circonstances-là». C'est ici plutôt le langage du «je» («Je me sens de telle façon»). Si vous exprimez directement vos sentiments et votre point de vue, il sera sans doute plus facile pour votre entourage d'écouter ce que vous dites et d'en tenir compte. Si vous avez un sentiment négatif à exprimer, faites-le donc en parlant de ce que vous vivez, de vos sentiments et de la situation précise qui est reliée à ce sentiment. L'expression de vos sentiments vise à avoir un impact positif sur l'autre, à lui donner de l'information sur ce que vous vivez et à lui faire savoir l'importance que vous y accordez.

Plusieurs personnes obtiennent un soulagement de leurs tensions en se confiant à un ami intime. Il s'agit ici d'une personne capable de recevoir vos confidences. Il importe qu'elle ne fasse pas partie du «problème», sans quoi vous risquez de vous retrouver en situation de conflit et cela n'apporte pas un grand soulagement. Faisons encore une fois la différence entre les situations où il y a un problème à régler avec quelqu'un et celles où l'on souhaite simplement se vider le cœur. Dans le premier cas, il est plus efficace de parler directement à la personne concernée, alors que dans l'autre, une personne extérieure à la situation peut parfois mieux écouter.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

Certaines personnes ont temporairement recours à des médecins, des infirmières, des travailleurs sociaux ou des psychologues pour se confier. De préférence, cette utilisation des professionnels de la santé est une étape intermédiaire vers l'établissement de relations avec des gens de l'entourage qui pourront écouter et offrir une amitié qu'aucun professionnel ne peut fournir.

Nous avons vu dans ce dernier chapitre l'importance de l'accès à une sensation de bien-être, au plaisir, aux émotions et à l'expression.

En guise de conclusion

Vous êtes maintenant mieux informé sur les éléments qui constituent un état de santé mentale et sur les moyens pertinents pour vous développer progressivement. Un grand éventail d'éléments de définition et de suggestions étaient regroupés autour de six grands thèmes: 1) une attitude positive envers soi-même; 2) un état d'équilibre en mouvement; 3) une perception et une évaluation juste; 4) l'autonomie; 5) des liens satisfaisants avec autrui; et 6) l'accès aux émotions et à l'expression. J'espère que ces informations et ces suggestions vous seront utiles. J'espère surtout qu'elles vous auront inspiré une réflexion personnelle qui se poursuivra bien au-delà des pages de cet ouvrage.

Personne ne peut vous fournir une solution facile, instantanée, accessible, gratuite et applicable à tous les problèmes. Fuyez ceux qui vous promettent une telle solution. Recherchez plutôt l'artisan habile qui, tout en reconnaissant qu'aucune œuvre n'est parfaite, est prêt à vous aider à choisir ce que vous voulez faire, comment et à quelle vitesse vous voulez le faire, à choisir les outils nécessaires à votre projet, à vous permettre d'apprendre ce qu'il faut pour atteindre votre but, vous encourager à persévérer malgré la fatigue et le découragement occasionnel, vous suggérer éventuellement d'essayer d'agir seul, puis finalement vous permettre de poursuivre seul, selon votre propre style, une variété d'œuvres humaines imparfaites mais uniques et précieuses.

Choisissez minutieusement les artisans qui contribueront au développement de votre art de vivre.

Bibliographie

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1990). Conclusion. In R.J. Sternberg et J. Kolligan. *Competence Considered* (pp. 315-362). New Haven: Yale University Press.
- Barlow, D. H. et Cerny, J. A. (1988). *Psychological Treatment of Panic*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*, New York: Harper & Row Publishers.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Madison, International Universities Press.
- Beck, A. T. et Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Boisvert, J. M. et Beaudry, M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Montréal: Editions de l'Homme.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the shame that binds you*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.
- Broch, Henri (1991). *Au cœur de l'extraordinaire*. Paris: Collection Zétitique. Horizon chimérique.
- Cameron-Bandler, L. (1985). *Self-concept procedure* San Rafael, CA: Future Pace.
- Chalvin, D. (1980). *L'affirmation de soi*. Paris: Les Éditions ESF.
- Cohen, S. et Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

- Coppel, D. B. (1980). *The relationship of perceived social support and self efficacy to major and minor stresses*. Thèse de doctorat non publiée. Washington: University of Washington (disp. sur University Microfilms International, no 8029744).
- CSICOP: Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (1992). *The Skeptical Inquirer*. Box 229, Buffalo, N.Y. 14215-0229, U.S.A. Organisme ayant assisté à la mise sur pied de l'association des Sceptiques du Québec.
- Dryden, W. (1990). *Dealing with anger problems: Rational-emotive therapeutic interventions*. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange.
- Emery, G. (1982). *Controlling depression through cognitive therapy*. New York: BMA Audio cassettes, Guilford Publications.
- Emery, G. (1987). *Overcoming Anxiety*, New York: BMA Audio cassettes, Guilford Publications.
- Feindler, E. L. et Exton, R. B. (1986). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. Elmsford, NY: Pergamon.
- Fiore, J., Coppel, D.B., Becker, J. et Cox, G.B. (1986). Social support as a multifaceted concept: Examination of important dimensions for adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 14(1), 93-111.
- Fortin, B. (1986). Croissance personnelle: Questionnaire sur le couple. *L'Infirmière Canadienne*, 26(8), 17-18.
- Fortin, B. (1987). Ma santé mentale. *The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne*, 83(5), 35.
- Fortin, B. (1988). De l'état actuel à l'état désiré. *The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne*, 84(7), 46-49.
- Fortin, B. (1989) Imagerie mentale et comportements nouveaux. *The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne*, 85(10), 44-46.
- Fortin, B. (1990) Le point de vue de l'oiseau. *Avenir et Santé*, no 190, 20-23. Revue de la Fédération Nationale des Infirmiers, 7 rue Godot-De-Mauroy, 75009 Paris.
- Fortin, B. (1990) Le point de vue de l'oiseau. *The Canadian Nurse/L'Infirmière Canadienne*, 86(8), 40-42.
- Fortin, B. (1991). Mon efficacité personnelle et professionnelle. *The Canadian Nurse/ L'infirmière canadienne*, 87(4), 36-37.

Bibliographie

- Fortin, B. et Néron, S. (1990). *Vivre avec le cancer*. Montréal: Éditions du Méridien
- Fortin, B. et Néron, S. (1991). *Vivre avec un malade...sans le devenir!* Montréal: Éditions du Méridien
- Fortin, B. et Roskies, E. (1990). *S'occuper d'une victime de la maladie d'Alzheimer: Utilisez vos capacités au maximum en dépensant moins d'énergie*. Document non publié. Montréal: Université de Montréal.
- Gordon, T. (1977). *Parents efficaces*. Montréal: Éditions du Jour.
- Granger, L. (1980). *La communication dans le couple*. Montréal: Les Éditions de L'Homme.
- Kessler, R. C. et McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. In S. Cohen et S. L. Syme (éds). *Social support and health* (pp 219-240). New York: Academic.
- Lazarus, R. AS. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. et Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin and M. Lewis (éds). *Perspective in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum.
- Lewin, K. (1967). *Psychologie dynamique: Les relations humaines*, Paris: P.U.F..
- MacPhillamy, D. J. et Lewinsohn, P. M. (1982). The pleasant events schedule: Studies on reliability, validity, and scale intercorrelation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(3), 363-380.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mathews, A. M., Gelder, M. G. et Johnston, D. W. (1981). *Agoraphobia: Nature and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Murray, H.A. (1953). *L'exploration de la personnalité (2 volumes)*. Paris: P.U.F.

Faire pour le mieux et être à son meilleur

- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control*. Lexington, Massachusetts: Lexington Books, D. C. Heath and Company.
- Sabourin, M. (1974). *Techniques de relaxation*. Don Mills, Ontario: RCA Records.
- Saint-Arnaud, Y. (1974). *La personne humaine*. Montréal: Les éditions de l'Homme.
- Sarason, I. G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I. G. Sarason et D. C. Spielberger (éds.). *Stress and anxiety* (vol. 2, pp. 27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- Schiff, J. L. (1975). *Cathexis reader: Transactional analysis treatment of psychosis*. New York: Harper & Row.
- Sells, SW. B. (1970). On the nature of stress. In J. E. McGrath (ed.). *Social and psychological factors in stress* (pp. 134-139). New York: Holt.
- Simon, S. B., Howe, L. W., et Kirschenbaum, H. (1972). *Values Clarification: A handbook of practical strategies for teachers and students*. New York: A & W Visual Library.
- Smith, M. J. (1975). *When I say no, I feel guilty*. New York: Dial Press.
- Watzlawick, Paul (1978). *La réalité de la réalité: Confusion, désinformation, communication*. Paris: Seuil.
- Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.

Table des matières

Préface	9
Introduction	11
1 Une attitude positive envers soi-même	15
1.1) La connaissance de soi	15
1.2) L'acceptation de soi	19
1.3) L'estime de soi	24
1.4) La confiance en soi	28
2 Un état d'équilibre en mouvement	33
2.1) L'équilibre de la pensée et des émotions	33
2.2) Un équilibre résistant au stress	37
2.3) La capacité de retrouver son équilibre	41
2.4) La progression vers un nouvel équilibre	42
2.5) Présence d'un idéal stimulant (désir de s'améliorer)	43
3 Une perception et une évaluation justes	53
3.1) La capacité de voir et d'entendre ce qui est là	53
3.2) La capacité d'évaluer son niveau de compétence d'une façon réaliste	56
3.3) La capacité de faire une évaluation réaliste de l'importance de la situation	57
3.4) La capacité de faire une évaluation réaliste de la quantité d'énergie disponible	60
3.5) La capacité de faire une évaluation réaliste de la quantité d'énergie requise pour faire face à une situation	61
3.6) La capacité de voir sa contribution à ce que l'on vit	65

4 L'autonomie	67
4.1) La capacité d'être responsable de soi-même	67
4.2) La capacité d'exercer son jugement: de s'organiser, de planifier et de prévoir les conséquences de ses actes	69
4.3) La capacité de s'adapter	73
4.4) La capacité de faire des efforts avec persévérance	75
4.5) La capacité d'atteindre un certain niveau de compétence	76
4.6) L'espoir de pouvoir obtenir la satisfaction de ses besoins et de ses désirs	77
4.7) La capacité de faire des choix librement (identité personnelle)	79
4.8) La capacité de se défendre	80
4.9) La capacité de se contrôler	88
4.9.1) Surmonter la dépression	89
Liste des activités agréables	97
4.9.2) Surmonter l'anxiété	105
4.9.3) Surmonter la colère	115
4.10) La capacité d'affronter l'existence de la solitude et de la mort	127
5 Des liens satisfaisants avec autrui	131
5.1) La capacité d'écoute, de sympathie et de sollicitude	131
5.2) La capacité d'établir des relations réciproquement satisfaisantes avec les gens	134
5.3) La capacité d'aimer, de s'engager et d'être fidèle	137
6 L'accès aux émotions et à l'expression	141
6.1) La capacité de se sentir bien dans sa peau	141
6.2) La capacité d'avoir du plaisir	142
6.3) La capacité de ressentir et d'exprimer ses émotions	145
En guise de conclusion	149
Bibliographie	151

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

FAIRE POUR LE MIEUX,
ÊTRE À SON MEILLEUR



Ce livre se veut un guide simple, pratique et concret qui nous informe des éléments constituant un état de santé mentale et des meilleurs moyens pour le développer progressivement. Il vise particulièrement à encourager le lecteur à atteindre le meilleur de sa forme psychologique, à enrichir ses connaissances et à l'informer des ressources mises à sa disposition. Cet ouvrage suscitera une réflexion sur ce qu'est la santé mentale et favorisera un cheminement vers une vie plus satisfaisante.

Auteur d'articles publiés au Québec, en Ontario et en France et co-auteur des livres *Vivre avec le cancer* et *Vivre avec un malade... sans le devenir*, Bruno Fortin travaille depuis plus de douze ans comme psychologue dans différents centres hospitaliers du Québec. Parallèlement à son travail de clinicien, monsieur Fortin a acquis une vaste expérience en enseignement au niveau universitaire.

Document de la couverture :
Bernard Séguin Poirier,
Première fièvre d'amour.
Émail 61cm X 48.5cm.

ISBN 2-89415-098-9

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917

1917