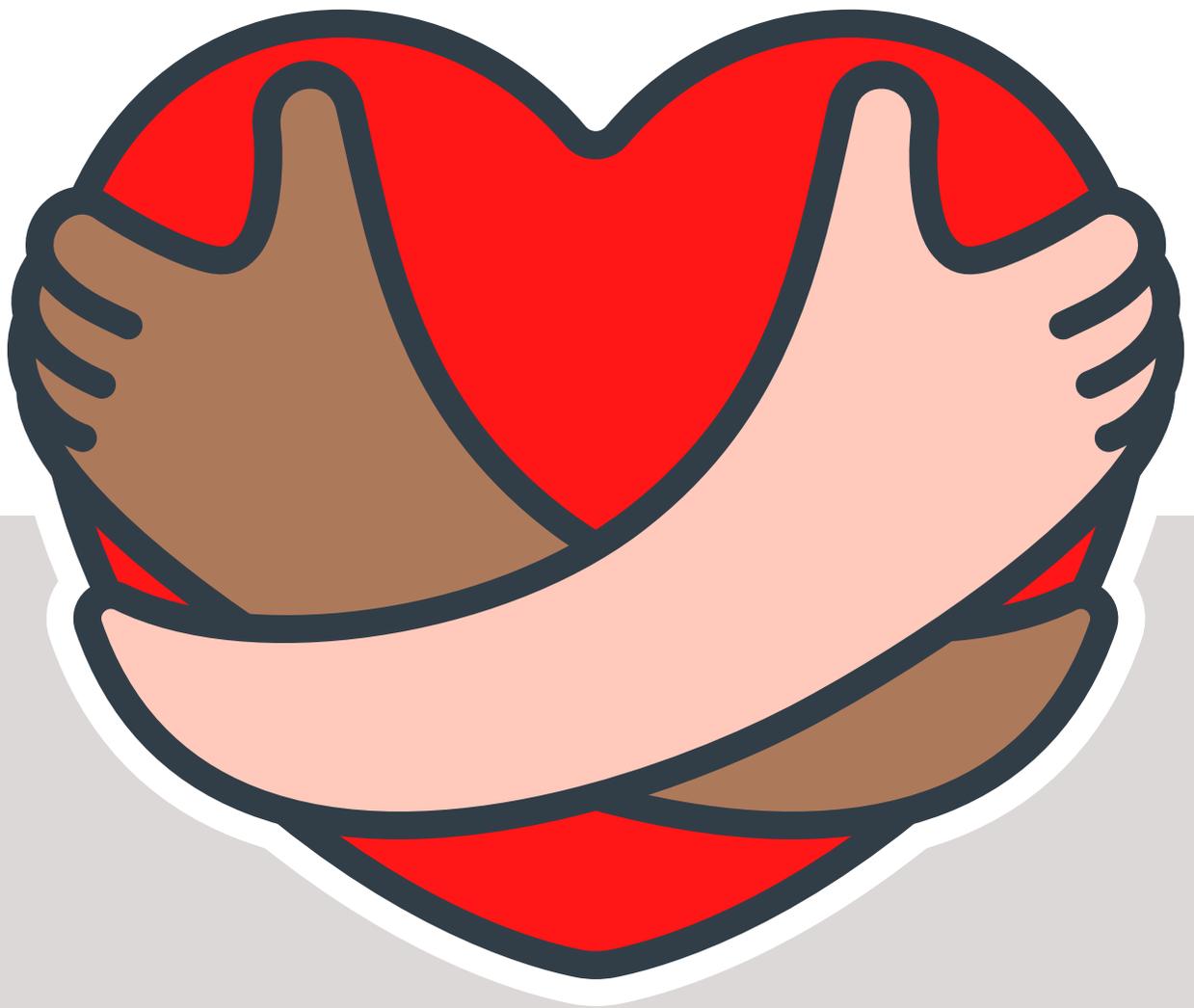


ÊTRE BÉNÉVOLE & *Soi* PRENDRE SOIN DE



Pour les bénévoles qui oeuvrent auprès des
personnes âgées

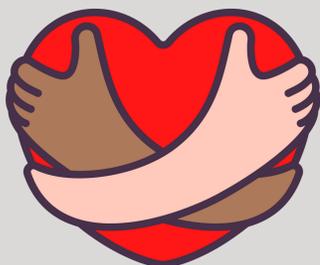
Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres

Ce projet est une initiative du
Réseau de l'action bénévole du Québec



Conception

Anik Paradis et Lise Noël, Centre St- Pierre



Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec,
particulièrement du Secrétariat aux aînés

Québec 

Comité consultatif

Marjorie Northrup
Éve-Isabelle Chevrier
Renée Ouimet
Martine Leroux
Marie-Danielle Boucher
Lisiane Bourgeois
Serge Émond
Stéphanie Carrasco

Graphisme





LA TROUSSE D'OUTILS

Cette trousse se veut un espace de réflexion sur les richesses et les obstacles de l'engagement bénévole.

Maintenir sa motivation et son engagement auprès des personnes âgées, tout en prenant soin de soi, peut s'avérer un réel défi. Vous découvrirez dans ce livret des outils à utiliser selon vos besoins, vos intérêts et au rythme qui vous convient.



Format PDF facile
à télécharger

Réflexions

Exercices pratiques

Mises en situation

Informations

Références

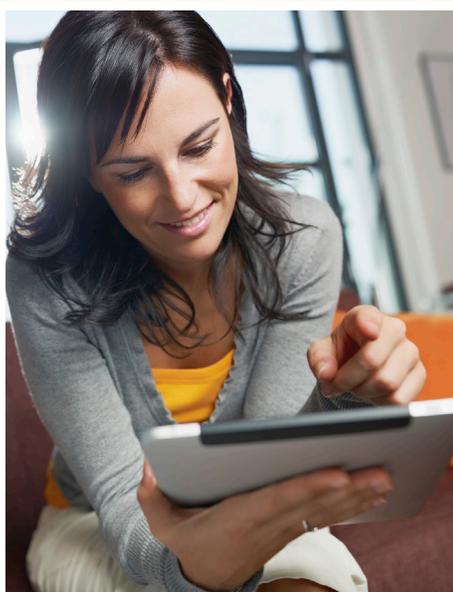
Textes - Vidéos - Liens

Prendre soin de toutes les
dimensions de notre être

Tête, coeur, corps, bien-être
et spiritualité

**IMPRIMER
ET REMPLIR
OU
REEMPLIR
DIRECTEMENT
À L'ÉCRAN**





EN SOLO, EN DUO OU EN GROUPE

Tous les outils de la trousse peuvent être utilisés en solo, comme un journal ou un projet personnel.

En groupe, les segments de la trousse deviennent des outils d'animation conçus pour favoriser l'échange, le partage et des activités collectives.

La grande majorité des activités peut se faire avec la personne accompagnée. Il n'y a pas de suite obligatoire, on choisi ce que l'on souhaite faire, on pige dans les outils, on les organise à notre goût et on y va à notre rythme.

L'ORIGINALITÉ ET LA CRÉATIVITÉ SONT BIENVENUES !



L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Mon histoire de bénévolat	9
Bénévolat et vie personnelle	13

PRENDRE SOIN DE SOI

Bienveillance envers soi	16
Besoins	20
Journal intime	24
Le rire	28

BIEN-ÊTRE

Santé physique	30
Alimentation	38
Sommeil	52
Méditation	55
Yoga	57
Qi Qong Yoga	58
Tai Chi	59
Brain Gym	60
Méthode 365	61

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Baromètre de la personne bénévole	63
Échelle qualité de vie	65
Trouver les bonnes réponses	69
Boite à pression	76

AVEC LES AUTRES

Communication	86
L'écoute	87
Mythes et réalités	90
Communication à deux	92
Obstacles à la communication	94
Communication non-violente	95
Le RAP	104
Le pouvoir des mots	107
Le SHLOJ de Dr Clown	108

DEUIL

Le deuil sous toutes ses formes	109
---------------------------------	-----

VOS COMMENTAIRES ET NOUS JOINDRE	116
----------------------------------	-----

DICTIONNAIRE LAROUSSE

bénévolat | nom masculin

Fait d'accomplir une action bénévole

bénévole (*latin benevolus*) | adjectif et nom

Qui apporte son aide volontaire et sans être rémunéré

bénévole | adjectif

Qui est fait sans obligation, à titre gracieux :
Collaboration bénévole

À FAIRE À SON RYTHME,
TEL UN JOURNAL PERSONNEL



L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

ÊTRE BÉNÉVOLE

« Les bénévoles ne sont pas payés, non pas parce qu'ils ne valent rien, mais parce qu'ils n'ont pas de prix. »

- Sherry Anderson

MON HISTOIRE DE BÉNÉVOLAT

Racontez votre histoire de bénévolat.
À votre choix : écrit, dessin, partage, autres.

Pistes : Comment êtes-vous devenu bénévole avec les personnes âgées ?
Expériences, motivation, anecdotes, etc.



The page features a large, light-colored background image of a spiral notebook on the left and a pencil on the right. The main content area is filled with horizontal lines for writing.

MON HISTOIRE DE BÉNÉVOLAT

POUR ALLER PLUS LOIN

En pensant à votre bénévolat, en quelques mots, remplissez les cases suivantes.
Pistes de réflexion : Questions de relance.

CE QUE J'EN RETIRE

CE QUE JE VEUX CONTINUER

UN MERVEILLEUX SOUVENIR

CE QUE JE NE FERAI PLUS

CE QUI ME MOTIVE

CE QUI ME FRUSTRE

QUELLES SONT MES LIMITES

CE DONT J'AI BESOIN

JEU-QUESTIONNAIRE SUR LA CONCILIATION « BÉNÉVOLAT - VIE PERSONNELLE »

1. J'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur mon engagement bénévole ACCORD
 DÉSAccORD

2. Je consacre régulièrement du temps à des passe-temps ou à des intérêts à l'extérieur du bénévolat ACCORD
 DÉSAccORD

3. Je me sens souvent coupable de ne pas avoir assez de temps pour faire tout ce que je voudrais. ACCORD
 DÉSAccORD

4. Je vis souvent de l'anxiété en raison de ce qui se passe dans mon milieu d'engagement bénévole ACCORD
 DÉSAccORD

5. J'ai généralement assez de temps à consacrer à mes proches. ACCORD
 DÉSAccORD

6. Je me sens à l'aise et détendu-e à la maison. ACCORD
 DÉSAccORD

7. J'ai le temps de faire une activité spécialement pour moi chaque semaine. ACCORD
 DÉSAccORD

8. Je me sens débordé-e/dépassé-e presque tous les jours. ACCORD
 DÉSAccORD

9. Je me fâche rarement au travail. ACCORD
 DÉSAccORD

10. Je n'utilise jamais toutes mes journées de vacances. ACCORD
 DÉSAccORD

11. Je me sens souvent épuisé-e, même au début de la semaine. ACCORD
 DÉSACCORD
-
12. En général, je travaille pendant la période de repas ACCORD
 DÉSACCORD
-
13. Il m'arrive rarement de manquer une activité familiale importante en raison de mon bénévolat ACCORD
 DÉSACCORD
-
14. Je pense souvent à mon engagement bénévole quand je ne suis pas à l'organisme ou avec les personnes que j'accompagne ACCORD
 DÉSACCORD
-
15. Les membres de ma famille m'en veulent souvent à propos du temps que je consacre à mon bénévolat ACCORD
 DÉSACCORD

À la lumière de vos réponses, quels aspects aimeriez-vous améliorer ?

Quels moyens allez-vous prendre ?

Quand allez-vous le faire ?



Relation
Bienveillance
Se retrouver
Se recentrer
Relâcher
Vivre
Guérir
Soi
Accueillir
Respirer
S'écouter
Décider
Aimer

Relation
Bienveillance
Se retrouver
Se recentrer
Relâcher
Vivre
Guérir
Soi
Accueillir
Respirer
S'écouter
Décider
Aimer

Corps
Reconnaître
Conscience
Ame
Découvrir
S'orienter
S'apaiser
Guider
Eclairer
Intuition
Evoluer
Emotion
Joie
Subtil
S'arrêter
Présence

PRENDRE SOIN DE SOI

« Prendre soin de soi ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire. »

- Mandy Hale

« Il n'y a personne qui peut prendre mieux soin de vous que vous ! »

- Ginette Dumas
intervenante sociale

- Guylaine Trudel
infirmière, CSSS de l'Énergie

Bienveillance envers soi

Aussi appelé auto-compassion « self-care » en anglais, la bienveillance envers soi c'est prendre soin de soi et cela passe par s'intéresser à soi, se soucier de soi.

Nombreuses sont les personnes qui, lorsqu'on leur parle de prendre soin de soi, pensent immédiatement au luxe d'aller au spa, de passer au salon de coiffure, d'aller au resto ou de s'acheter de nouvelles choses pour se faire plaisir de temps en temps. En conséquence, pour certains, l'image attachée au « prendre soin de soi » est teintée d'égoïsme, de futilité ou de vanité. Quelque chose qui passe après le reste. Un temps « plaisir », que l'on ferait mieux de consacrer à d'autres personnes ou à des activités bien plus importantes.

Or, massage et coiffure relèvent de la bienveillance envers soi, mais prendre soin de soi va bien au-delà de ces pratiques-là!

Prendre soin de soi, c'est être en permanence à l'écoute de ses besoins. Respecter et honorer ces derniers. Veiller activement sur sa santé physique, mentale et émotionnelle et consulter dès les premiers symptômes. Avoir un mode de vie sain. Se reposer lorsque l'on en a besoin, sans culpabiliser. Éviter de laisser le stress s'installer.

C'est apprendre à se connaître, à identifier ses schémas de fonctionnement, à accepter et respecter sa nature pour s'appuyer sur elle au lieu de forcer contre ou de résister. Préserver son énergie et son équilibre. Comprendre ce qui nous prend de l'énergie et ce qui nous en donne, et faire des activités qui nous ressourcent de manière régulière, et pas uniquement lorsque l'on n'a plus le choix.

Prendre soin de soi est un acte volontaire, un choix de vie. C'est décider en conscience de cesser d'agir en mode « pompier », et faire en sorte d'éviter l'incendie plutôt que de l'éteindre une fois qu'il s'est déclaré.

Cela revient parfois à faire des choix courageux, ou vulnérables, à sortir de sa zone de confort, à frustrer son égo. C'est loin d'être une pratique égoïste, c'est au contraire une pratique essentielle pour être bien avec soi-même.

Prendre soin de soi : pourquoi est-ce essentiel ?

Prendre soin de soi au quotidien est essentiel pour se protéger soi-même, mais aussi pour mieux prendre soin des autres.

En écoutant les messages de notre corps et en subvenant de manière constante et systématique à nos besoins, nous vivons plus sainement (nourriture saine, rythme de vie équilibré) et nous nous protégeons des déséquilibres, émotionnels en particulier. Bref, on se sent mieux, en forme et en bonne santé!

Il est donc essentiel de ne négliger aucun symptôme et de prendre sa santé au sérieux, ce qui inclut à la fois la santé physique et la santé émotionnelle.

Plus généralement, prendre soin de soi, c'est aussi donner un signal fort à son corps et à son esprit: Nous nous valorisons et nous respectons suffisamment pour faire attention à nous. C'est rassurant, apaisant: nous sommes entre de bonnes mains (les nôtres), nous n'avons rien à craindre. Cela apporte un sentiment de satisfaction et de bien-être.

Et parce que prendre soin de nous permet de se sentir en forme et en sérénité, c'est également essentiel pour avoir de bonnes relations avec les autres. C'est pour cela que cela n'a rien d'égoïste, au contraire: « Charité bien ordonnée commence par soi-même », comme le dit le dicton... alors fin à la culpabilité!

En prenant soin de soi et de ses besoins, en préservant notre bien-être et en nous ressourçant régulièrement, nous nous assurons d'avoir la bonne dose d'énergie pour être présents aux autres. Nos soucis nous préoccupent moins, nous sommes plus disponibles et à l'écoute dans nos relations. Parce que nous nous connaissons et comprenons davantage, nous sommes plus à l'aise avec nous-mêmes et cela se ressent dans notre manière de se comporter avec les autres.

Comment pratiquer la bienveillance envers soi ?

La première chose est de faire de son bien-être une priorité absolue. Une priorité assumée (nous savons pourquoi nous le faisons et nous ne ressentons aucune culpabilité) et non-négociable. Pour de nombreuses personnes, cela demande un réel changement d'état d'esprit.

Plus concrètement, prendre soin de soi implique d'être à l'écoute de nos sentiments et émotions, des signaux d'alarme et de répondre de manière systématique à nos besoins.

Cela revient également à agir en conscience et de manière proactive pour notre bien-être: porter attention à ce que l'on fait, à la raison pour laquelle nous le faisons, à ce que nous ressentons en le faisant et aux résultats qui en découlent.

Et plus généralement, demande-toi régulièrement: « De quoi ai-je besoin, là, maintenant, pour me sentir bien? »

Conclusion : en un mot, se respecter.

Prendre soin de soi est une marque de respect envers soi-même.

Et cela passe également par les pensées et les mots.

Prendre soin de soi, c'est également bien se parler à soi-même, ne pas se dévaloriser, ne pas s'auto-saboter. Faire attention au langage utilisé lorsque que l'on parle de soi, lorsque l'on pense à soi et lorsqu'on ressent des émotions quelles qu'elles soient.

Pratiquer la bienveillance envers soi comme nous savons le faire avec les autres. Ne pas culpabiliser, y aller pas à pas et célébrer chaque petite réussite, chaque nouvelle habitude intégrée pour notre bien-être.

S'encourager, se valoriser, se féliciter, reconnaître que nous sommes sur le bon chemin et honorer nos efforts pour y arriver.

Se détacher de l'opinion des autres et se faire confiance pour subvenir à nos propres besoins.



Exercice

Se connaître pour mieux répondre à ses besoins

Il n'y a pas de recette universelle, chaque personne a des besoins différents et la première étape pour avancer est de mieux se connaître.

- Qu'est-ce vous fait du bien, vous ressource, vous donne de l'énergie, vous fait plaisir ?
- Qu'est-ce qui est une source de stress au quotidien?
- Qui sont les personnes au contact desquelles vous augmentez votre énergie ? Quelles sont les personnes toxiques pour vous (qui vous tirent vers le bas)? Quelles sont les activités faites par obligation?
- Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire plus?
- Quels sont les symptômes que vous ignorez depuis plusieurs mois, peut-être par manque de temps?
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin pour vous sentir en forme? Quels sont les aliments qui vous font du bien?
- Quelle est la qualité de votre présence à vous-même ? Et aux autres?
- Quelles sont les activités qui vous aident à vous recentrer sur vous-même? Quels sont vos besoins en termes d'activité physique? A quel point les respectez-vous?
- À quoi aimeriez-vous pouvoir/savoir/avoir le courage de dire "non"?
- Sur quoi avez-vous du pouvoir et sur quoi n'en avez-vous pas ? Où ou à qui pouvez-vous demander de l'aide ou du soutien ?

Prendre un temps de réflexion et utilisez la page suivante pour répondre à ces questions.

Cet outil peut également servir de base à un échange de groupe.

QUELS BESOINS AVEZ-VOUS ?

- | | | |
|--|--|--|
| besoin de tendresse <input type="checkbox"/> | besoin d'explorer <input type="checkbox"/> | besoin de cadre <input type="checkbox"/> |
| besoin d'échanges <input type="checkbox"/> | besoin de chaleur <input type="checkbox"/> | besoin de soins <input type="checkbox"/> |
| besoin de discerner <input type="checkbox"/> | besoin de respirer <input type="checkbox"/> | besoin d'écoute <input type="checkbox"/> |
| besoin de cohérence <input type="checkbox"/> | besoin de célébrer <input type="checkbox"/> | besoin de repos <input type="checkbox"/> |
| besoin de faire son deuil <input type="checkbox"/> | besoin de renaître <input type="checkbox"/> | besoin de liberté <input type="checkbox"/> |
| besoin de reconstruction <input type="checkbox"/> | besoin de choisir <input type="checkbox"/> | besoin de piloter <input type="checkbox"/> |
| besoin de reconnaissance <input type="checkbox"/> | besoin de donner <input type="checkbox"/> | besoin de ranger <input type="checkbox"/> |
| besoin de complicité <input type="checkbox"/> | besoin de sécurité <input type="checkbox"/> | besoin de lutter <input type="checkbox"/> |
| besoin de comprendre <input type="checkbox"/> | besoin de justice <input type="checkbox"/> | besoin de rêver <input type="checkbox"/> |
| besoin d'intégration <input type="checkbox"/> | besoin de sérénité <input type="checkbox"/> | besoin de rire <input type="checkbox"/> |
| besoin de spiritualité <input type="checkbox"/> | besoin d'harmonie <input type="checkbox"/> | besoin de sens <input type="checkbox"/> |
| besoin d'enthousiasme <input type="checkbox"/> | besoin de souplesse <input type="checkbox"/> | besoin de défi <input type="checkbox"/> |
| besoin de confrontation <input type="checkbox"/> | besoin de propreté <input type="checkbox"/> | besoin d'espoir <input type="checkbox"/> |
| besoin d'accompagnement <input type="checkbox"/> | besoin d'ancrage <input type="checkbox"/> | besoin de créer <input type="checkbox"/> |
| besoin de lâcher-prise <input type="checkbox"/> | besoin de stabilité <input type="checkbox"/> | besoin de parler <input type="checkbox"/> |
| besoin de consolation <input type="checkbox"/> | besoin de victoire <input type="checkbox"/> | besoin de jouer <input type="checkbox"/> |
| besoin de réconciliation <input type="checkbox"/> | besoin de réfléchir <input type="checkbox"/> | besoin d'aide <input type="checkbox"/> |
| besoin de défoulement <input type="checkbox"/> | besoin d'honnêteté <input type="checkbox"/> | besoin d'oser <input type="checkbox"/> |
| besoin de bienveillance <input type="checkbox"/> | besoin de résister <input type="checkbox"/> | besoin de partir <input type="checkbox"/> |
| besoin de nourriture <input type="checkbox"/> | besoin de respect <input type="checkbox"/> | |

UN ENGAGEMENT POUR MOI

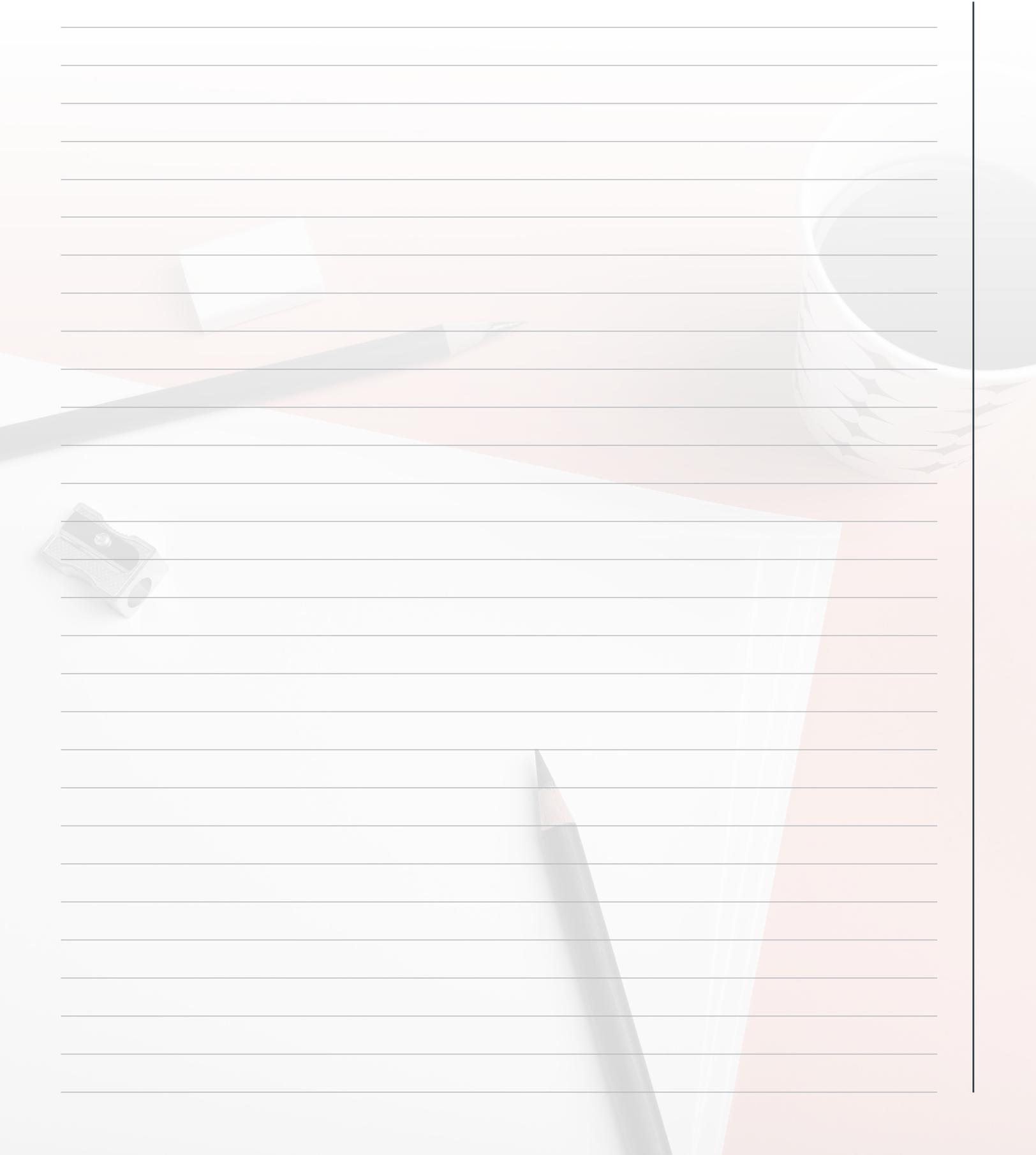
Je choisis trois besoins que j'ai identifiés dans la liste et auxquels je choisis de répondre.

Pour y arriver, quels moyens dois-je prendre ?

Inscrivez ici les engagements et les actions que vous prendrez pour vous. N'oubliez pas d'inscrire une date de début et accordez-vous du temps pour le faire.



The writing area consists of 20 horizontal lines. The background features a faint image of a desk with a pair of glasses, a pen, and a spiral notebook.





Le journal intime, une pratique qui fait du bien

Et si on prenait dès aujourd'hui la résolution de s'accorder un peu de temps? Écrire son journal intime, être tout simplement à travers les mots qu'on laisse couler sur le papier. Une activité millénaire dont les bienfaits sont aujourd'hui reconnus par la science.

Le journal intime d'hier à aujourd'hui

Remontant aussi loin que l'Antiquité, l'écriture du journal intime va se développer au Moyen Âge sous la forme des livres de raison (chronique domestique tenu par le chef de famille) et devenir un passe-temps pratiqué par des nombreux hommes et femmes à partir du XVIII siècle.

L'écriture du journal intime revient en vogue sous les traits du «journaling». Ce qui se cache sous cet anglicisme c'est tout simplement le geste de coucher sur papier ses activités, ses observations et surtout ses sentiments les plus intimes.

La pandémie qui sévit depuis près de deux ans n'est d'ailleurs pas étrangère au retour en force de cette activité qui nécessite peu d'investissement et qui permet à plusieurs de faire face aux temps incertains dans lesquelles nous vivons.

Les bienfaits du journal intime

Écrire ses pensées les plus secrètes, sans jugement et sans tabou comporte de nombreux avantages. Cette activité permet à celui qui se dévoile de se découvrir et de mieux se comprendre.

Prendre la plume permet de clarifier ses pensées et émotions, de prendre du recul, de canaliser son stress, de gérer sa surcharge mentale et émotionnelle et, bénéfice non négligeable, de se souvenir de moments heureux.

Écrire, c'est la santé

«L'acte d'écrire est bon pour la santé», c'est ce qu'affirme le chercheur en psychologie de l'Université de Californie (UCLA), Matthew Lieberman qui a mené plusieurs études sur le sujet.

Dans un article paru en 2007, Lieberman constate que le fait d'écrire ses sentiments diminue l'activité des centres amygdaliens qui est à l'origine de la peur, de la tristesse ou encore de la colère.

Même son de cloche du côté du renommé chercheur et psychologue de l'Université du Texas James Pennabaker dont les recherches ont démontré qu'écrire une vingtaine de minutes quotidiennement, durant quelques jours, sur des événements et des émotions intenses ou difficiles, renforçait le système immunitaire.

Pionnier en la matière, Pennabaker a développé, dans les années 80, l'écriture expressive, un outil thérapeutique qui consiste à écrire dans un journal ce que l'on ressent. Études à l'appui, il a démontré qu'écrire sur ses émotions permet de mieux les gérer. Les impacts positifs de cette pratique toucherait plusieurs aspects de la santé globale de l'individu, allant de la qualité du sommeil au renforcement du système immunitaire, en passant par l'amélioration des relations interpersonnelles.

Combiner le corps et l'esprit Même si la pratique du journal intime ou du «journaling» peut se faire via de nombreuses applications, il est recommandé d'utiliser la bonne vieille méthode du «crayon/ papier».

Pourquoi? Tout simplement parce que l'acte d'écrire engage le corps et l'esprit dans un même but, à l'instar de la méditation.



Débuter un journal intime

1. Quelques règles simples :

Laisser venir les mots, écrire le plus sincèrement possible sans se soucier des ratures et des fautes d'orthographe.

Écrire rapidement afin de ne pas vous censurer.

Coucher sur papiers vos émotions, vos désarrois, vos angoisses et vos gratitude. N'hésitez pas à gribouiller dans votre journal si nécessaire.

2. Quelques sujets proposés

- Imaginez-vous dans 5 ans. Que serez-vous devenu ?
- Écrivez une lettre à une personne qui vous met en colère. Parlez de vos sentiments, de vos peines.
- Dressez une liste de ce qui vous apporte du bonheur.
- Décrivez-vous à l'âge de 5 ans, comment étiez-vous ?
- Que souhaiteriez vous faire absolument avant de mourir ?
- Qu'auriez-vous voulu dire à une personne proche avant qu'elle ne parte ?
- Écrivez un poème.
- Rédigez quelques lignes sur votre première rencontre avec l'être aimé.
- Souvenez-vous du plus beau moment de votre vie ou du plus triste.
- Écrivez chaque jour un moment heureux de votre journée.

3. Tirer pleinement profit de votre journal

Les premières semaines vous écrirez sans doute au sujet d'une multitude de choses, certaines importantes et d'autres beaucoup moins. Au bout d'un certain temps, relisez vos écrits afin d'évacuer l'inutile.

L'auto-analyse de votre journal est maintenant possible. Que retenez-vous? Quelles réflexions suscitent votre lecture? Prenez-vous conscience de certaines vérités?

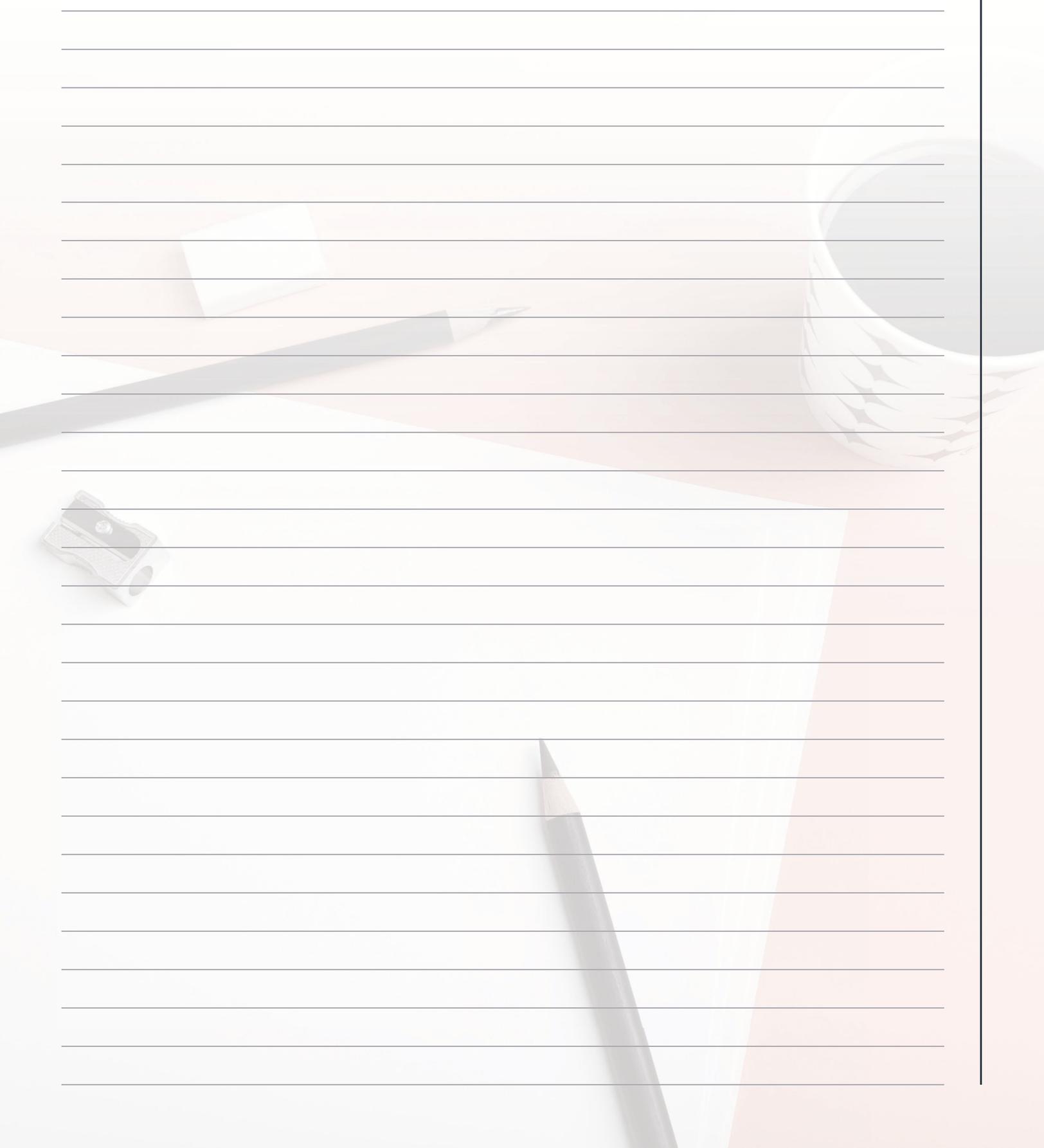
Le bien-être apporté par le processus laisse toute la place à la compréhension de soi et à la créativité.

Vous êtes maintenant prêts à plonger dans cette pratique qui suscite tellement d'engouement qu'il y a désormais un Festival du Journal Intime en France. À vos crayons !



Journal intime

Lined writing area for the journal.

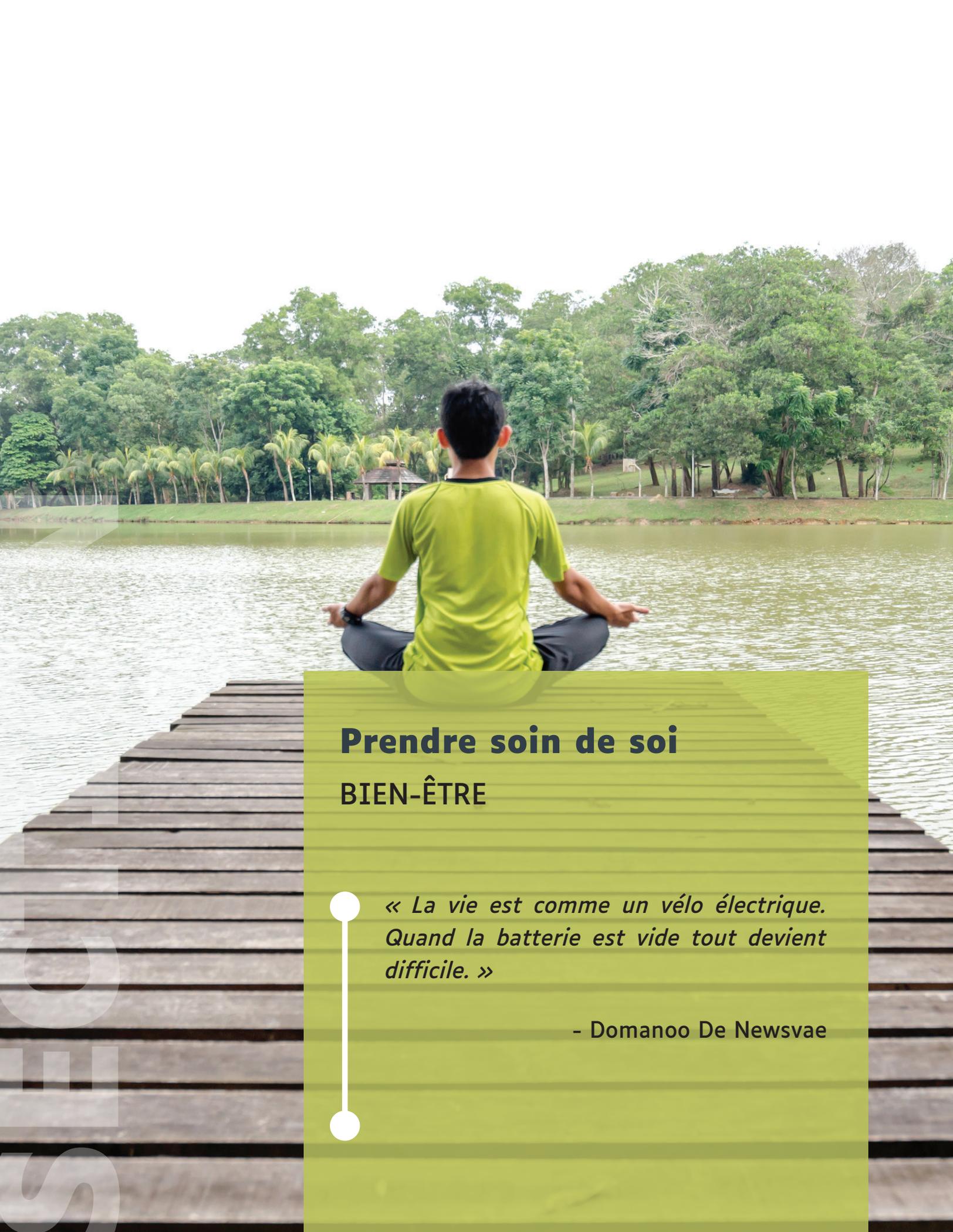


LE RIRE

Le rire est excellent pour la santé, le meilleur médicament naturel avec l'activité physique ! Il permet de diminuer le stress, avec un effet bénéfique sur un grand nombre de pathologies, de l'hypertension artérielle aux maladies cardio-vasculaires. Rire fait baisser la tension et favorise la digestion par effet de massage abdominal. Le rire renforce notre système immunitaire et nous plonge dans un état de relaxation agréable. Il permet également de renouveler l'air qui stagne au fond de nos poumons : environ 0,5 litre d'air en respirant, mais autour de 2,5 litres en riant ! Sachant qu'en expirant, nous éliminons aussi un peu de cholestérol. Le rire fabrique des endorphines, l'hormone du bonheur. Et aussi de la dopamine, qui génère des sensations de plaisir et renforce la motivation. Il stimule les neurones, ce qui est positif pour les maladies de la mémoire, dégénératives. Enfin, son côté communicatif lui donne une dimension sociale et collective : il est empathique et altruiste.

IL EST BON POUR TOUT, EN FAIT, ON N'EN A JAMAIS TROP. ET QUAND IL DEVIENT FOU, C'EST ENCORE MIEUX !



A person with short dark hair, wearing a bright green t-shirt and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a wooden pier. The pier extends from the bottom left towards the center of the frame. In the background, there is a calm lake reflecting the sky, and a dense line of green trees and palm trees on the far shore under a bright, overcast sky. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Prendre soin de soi

BIEN-ÊTRE

« *La vie est comme un vélo électrique. Quand la batterie est vide tout devient difficile.* »

- Domanoo De Newsvae

SANTÉ PHYSIQUE BOUGER POUR PRÉSERVER LA SANTÉ



« L'exercice est la clé non seulement de la santé physique, mais aussi de la tranquillité d'esprit. »
- Nelson Mandela



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique.

1

Faites de l'activité aérobie d'intensité modérée à élevée **au moins 2 heures et demie par semaine.**

2

Répartissez votre activité physique en séances de **dix minutes** ou plus chacune.

3

Il est bénéfique de pratiquer des **activités de renforcement des muscles et des os** qui mobilisent les principaux groupes musculaires **au moins deux fois par semaine** pour améliorer la posture et l'équilibre.

Conseils pratiques pour se mettre en train

- ✓ Trouvez une activité qui vous plaît, comme la natation ou le vélo.
- ✓ **Chaque minute compte** – augmentez votre niveau d'activité physique par tranches de dix minutes à la fois. Plusieurs peu font beaucoup!
- ✓ **Le temps consacré à l'activité physique peut aussi avoir un côté social** : cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre collectivité, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- ✓ Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- ✓ Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.
- ✓ Portez vos sacs d'épicerie jusque chez vous.



- Commencez lentement
- Soyez à l'écoute de votre corps
- C'est un pas dans la bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- > **AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE**
- > **RÉDUIT LE NOMBRE DE CHUTES ET DE BLESSURES**
- > **CONTRIBUE À PROLONGER L'AUTONOMIE**
- > **CONTRIBUE À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR, LES ACCIDENTS**
- VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), L'OSTÉOPOROSE, LE DIABÈTE DE TYPE 2, CERTAINS CANCERS ET LA MORT PRÉMATURÉE**

Parce qu'elles font bouger de façon continue, les activités aérobiques, comme **TONDRE LE GAZON, SUIVRE UN COURS DE DANSE OU SE RENDRE AU MAGASIN EN VÉLO**, procurent une sensation de chaleur et font respirer profondément.

Les activités de renforcement, comme **LE YOGA OU LES POIDS ET HALTÈRES**, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > Le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Monter des marches, creuser dans le jardin, soulever des poids et des haltères ainsi que faire des redressements brachiaux et des demi-redressements assis sont des exemples d'activités de renforcement des muscles.
- > Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

C'est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!

Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

Vie active 50+



Consignes de sécurité

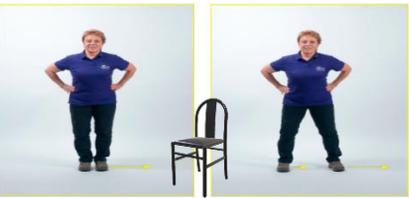
- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.



Suggestion :

- Vous pouvez augmenter le nombre de séries jusqu'à 3 au fils des semaines.

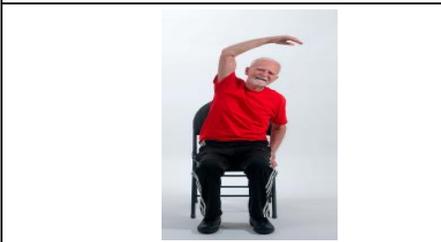
Échauffement

Description de l'exercice	
	<p>LA RAQUETTE Se placer les pieds pour qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et marcher lentement sur place.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 44 sec</i></p>
	<p>LES PAS CHASSÉS Les mains sur les hanches et les genoux légèrement fléchis, faire trois pas de côté vers la droite, puis trois pas vers la gauche. Répéter</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 46 sec</i></p>
	<p>LE SALUT Allonger les bras devant soi, à la hauteur des épaules, puis les monter au-dessus de la tête et les abaisser devant soi. Répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 43 sec</i></p>

Aérobic

Description de l'exercice	
	<p>LA COURSE FOLLE Sur place, faire de petits pas rapides pendant cinq secondes, suivis de petits pas sur la pointe des pieds pendant cinq secondes. Répéter. Les bras suivent la cadence, comme dans la course à pied.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :22</i></p>
	<p>LA TOUR EIFFEL Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe droite. Ouvrir la jambe gauche vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe gauche. Répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :32</i></p>
	<p>L'ÉCHELLE Monter dans une grande échelle imaginaire en levant le bras et le genou droits en même temps, puis revenir à la position de base, alterner avec le côté gauche et répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 2 :00</i></p>

Renforcement musculaire

Renforcement musculaire		
	<p>Description de l'exercice</p> <p>LE RENFORCEMENT DES ÉPAULES Fléchir les coudes à 90°, les paumes orientées l'une vers l'autre, lever les coudes à la hauteur des épaules en gardant la flexion des bras et en tournant les paumes vers le sol, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :58</i></p>
	<p>LA CHAISE Devant la chaise, fléchir les genoux à environ 45° en sortant les fesses, mais sans que les genoux ne dépassent les orteils, et garder la position pendant deux secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :26</i></p>
	<p>LES CISEAUX Les mains agrippées à la chaise, allonger les jambes vers l'avant, parallèlement au sol, puis les ouvrir et les croiser. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :03</i></p>
Flexibilité		
	<p>Description de l'exercice</p> <p>LA BOMBE Le pied droit appuyé au sol et les mains sous la cuisse gauche, tirer la jambe gauche vers la poitrine et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 40 sec/jambe</i></p>
	<p>LE PLONGEON Les bras allongés devant soi, à la hauteur des épaules, et les mains jointes, arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 43 sec</i></p>
	<p>LA BALLERINE Le bras droit allongé au-dessus de la tête et la main gauche agrippée au siège, fléchir le tronc vers la gauche et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :08/bras</i></p>

Annexe 1 : Images des exercices des sections : échauffement et aérobie

La raquette



Les pas chassés



Le salut



La course folle



La tour eiffel

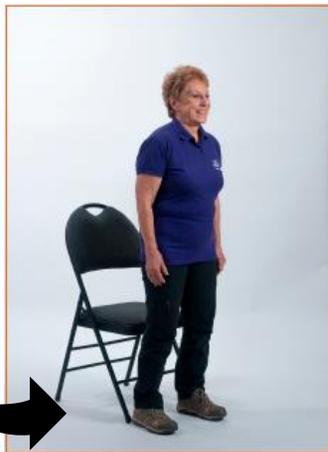


L'échelle



Annexe 2 : Images des exercices des sections : renforcement musculaire et flexibilité

Le renforcement des épaules



La chaise

Les ciseaux

La bombe

Le plongeon

La ballerine



L'ALIMENTATION



*« Plus un régime est restrictif et plus il alimente
la conversation. »
- Anonyme*

JEU QUESTIONNAIRE SUR L'ALIMENTATION

L'alimentation est un secteur qui bouge beaucoup. Envie de mettre vos connaissances à l'épreuve? Notre petit jeu questionnaire vous permettra de savoir où vous en êtes.

1- De quoi se compose un repas équilibré?

- A- Un tiers légume, un tiers viande ou substituts, un tiers pâtes ou riz à grains entiers.
- B- Un quart légume, un quart viande ou substituts, un quart pâtes ou riz à grains entiers, un quart produits laitiers.
- C- Peu importe, en autant qu'il y a de la variété.
- D- Aucune de ces réponses.

2- L'acide arachidonique serait un mauvais gras pour l'organisme. Où se cache-t-il?

- A- Il est issu de la friture des pommes de terre.
- B- Il provient de la transformation des arachides en beurre.
- C- Il est présent naturellement dans la viande.

3- Qu'est-ce qui différencie les graines de chia noires des graines de chia blanches?

- A- C'est la même chose.
- B- Les noires ont conservé leur enveloppe et sont plus nutritives.
- C- Les noires renferme du gluten, mais pas les blanches.

4- Pourquoi certains chercheurs conseillent-ils d'exclure le gluten?

- A- Parce que plusieurs personnes y sont intolérantes sans le savoir.
- B- Parce qu'il se trouve dans presque tous les produits alimentaires et qu'on en consomme trop.
- C- Parce que les produits qui en contiennent, comme les pâtes et le pain, font engraisser.

5- Le fructose utilisé dans l'industrie alimentaire est-il préférable au sucre blanc?

- A- Non; les deux sont néfastes pour la santé.
- B- Le fructose est mieux parce qu'il est tiré des fruits.
- C- Le sucre blanc est à éviter parce qu'il est transformé.

6- Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont-ils équivalents?

- A- Non; les premiers sont meilleurs pour la santé.
- B- Oui; il faut en consommer une grande quantité chaque jour.
- C- Non; il faut surtout les consommer dans des proportions équilibrées.

7- Quels aliments, parmi les suivants, ne contiennent PAS de gluten?

- A- Le riz, l'amarante, l'avoine
- B- Le lin, le kamut, l'épeautre
- C- Le sorgho, le sarrasin, le maïs

8- Quel produit, parmi les suivants, les personnes intolérantes au lactose devraient-elles privilégier?

- A- Le lait de chèvre
- B- Les boissons aux amandes
- C- Le kéfir

9- Parmi les aliments suivants, lequel renferme le plus d'antioxydants?

- A- Le bleuet
- B- La pomme grenade
- C- La groseille indienne ou amla

10- Quels aliments favoriseraient le plus les douleurs chroniques reliées, par exemple, à l'arthrite ou à l'arthrose?

- A- Le lait, le blé, le bacon
- B- Les fraises, le maïs, le chocolat
- C- Le riz, le soya, la banane

Réponse 1 D.

Plusieurs points de vue coexistent sur la question. En 2011, le département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) a publié ChooseMyPlate.gov, une assiette type dont on peut s'inspirer pour manger de façon équilibrée. Elle est divisée en quatre sections, les légumes occupant la plus grande part, suivis des grains entiers, des fruits et des protéines. L'assiette s'accompagne aussi d'une portion de produit laitier. Cette initiative a été applaudie pour sa simplicité, mais elle n'a toutefois pas fait l'unanimité. L'Université Harvard, notamment, juge que les autorités sanitaires ne vont pas assez loin et a publié ses propres recommandations – *Healthy Eating Plate* – sur son site Web. Ces recommandations seraient «plus précises et fidèles aux récentes recherches en nutrition» et n'auraient «subi aucune influence de l'industrie alimentaire ou des politiques agroéconomiques américaines». Que conseille donc Harvard? De donner une place prépondérante à une grande variété de légumes (les pommes de terre et les frites ne comptent pas) et d'utiliser des corps gras «santé», surtout l'huile d'olive ou de canola.

Autre différence majeure: Harvard donne la première place à l'eau, au thé ou au café, plutôt qu'aux produits laitiers. L'Université conseille de limiter les produits laitiers et le jus à une ou deux portions par jour tout au plus. En outre, alors que les gouvernements américain et canadien conseillent de choisir au moins la moitié de nos céréales à grains entiers, Harvard recommande de toujours choisir du riz brun, du pain de blé entier et des pâtes à grains entiers.

Dans le cas des protéines, alors que l'USDA recommande simplement la variété, l'Université, pour sa part, se montre plus explicite: «Limitez la viande rouge et évitez le bacon, les charcuteries et autres viandes transformées. Choisissez plutôt du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix.» Il existe une foule d'autres suggestions sur le Web. Les végétariens, crudivores, intolérants au gluten ou au lactose y trouveront des recommandations à leur mesure. Pour en savoir plus, consultez le site de l'Association Manger santé bio.

Réponse 2 C.

L'acide arachidonique est un acide gras essentiel de la famille des oméga-6. «Comme notre corps en produit une très petite quantité, il est nécessaire d'en consommer par le biais de l'alimentation. On le trouve notamment dans les huiles végétales et les produits d'origine animale», note Marie-Josée LeBlanc, d'Extenso.org. Cependant, selon plusieurs études scientifiques, l'acide arachidonique devient nuisible quand on en consomme en excès.

Pourquoi? Certaines molécules ont des propriétés pro-inflammatoires qui sont utiles pour aider notre corps à combattre les agents pathogènes, mais qui induisent dans l'organisme une inflammation «silencieuse» quand on en consomme en trop grande quantité. «C'est comme le cholestérol: notre corps en fabrique déjà, il vaut mieux en limiter la consommation. Plusieurs produits renferment de l'acide arachidonique, mais les œufs et le poulet en sont les sources principales dans notre alimentation», précise la nutritionniste Anne-Marie Roy. Avec les gras saturés et trans, l'acide arachidonique fait partie des gras qu'on consomme trop en Amérique du Nord par rapport aux «bon gras» de type oméga-3.

Réponse 3 A.

Blanches ou noires, et tout comme les graines de lin, les graines de chia renferment des nutriments intéressants: par exemple, de l'acide alpha-linolénique, qui fait partie de la famille des oméga-3, des fibres, des protéines et du calcium. Selon Extenso.org, le Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal, à quantité égale, soit une cuillère à soupe, le chia renferme à peu près autant d'oméga-3 que les graines de lin (2,45 g), un peu plus de fibres (4 g contre 3 pour le lin) et davantage de calcium (67 mg par rapport à 36 pour le lin). En outre, cette quantité renferme aussi l'équivalent en fibres de deux tranches de pain de blé entier, mais sans le gluten. Toutefois, selon Nutritionfacts.org, la graine de lin aurait un gros avantage sur la graine de chia: le lin contient des lignanes, qui sont des phytoestrogènes bénéfiques à la santé.

De son côté, Extenso.org juge les graines de chia comme un complément intéressant pour ceux qui veulent augmenter la teneur en fibres et en oméga-3 d'origine végétale dans leur alimentation. «Le profil nutritionnel des graines de lin et de chia est comparable. L'avantage des graines de chia, c'est qu'on n'a pas besoin de les mouliner pour bénéficier de ses éléments nutritifs, surtout les oméga-3. Par contre, les graines de lin sont en majorité cultivées au Canada, alors que les graines de chia proviennent d'Amérique centrale», ajoute Marie-Josée LeBlanc, Ph.D. et nutritionniste chez Extenso.org.

Réponse 4 A.

Les produits sans gluten poussent comme des champignons sur les tablettes des épiceries et les diagnostics d'intolérance au gluten semblent se multiplier autour de nous. Pourtant, les humains consomment du blé depuis des centaines d'années. Que se passe-t-il? «Le blé d'aujourd'hui, à force d'hybridation, renferme beaucoup plus de gluten qu'avant et nous consommons davantage de produits qui en contiennent. Les personnes prédisposées

génétiqnement aux maladies inflammatoires, comme la maladie cœliaque, y sont très sensibles. À force de lutter contre l'intrus, l'inflammation devient chronique et déclenche toute une panoplie de maux et d'affections douloureuses», avance Jacqueline Lagacé, Ph.D. et auteure de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Éditions Fides, 2011).

Pour Jacqueline Lagacé, qui a vu ses douleurs arthritiques se résorber complètement 10 jours après avoir éliminé le blé et les produits laitiers de son alimentation, l'effet est indéniable: en modifiant nos habitudes alimentaires, on peut diminuer les douleurs causées par l'arthrite et par d'autres maladies et malaises du même type. «Faites des essais. Éliminez complètement les sources de blé de votre régime pendant quelques semaines et observez les changements. Faites la même chose avec les produits laitiers. Les résultats peuvent survenir rapidement, mais peuvent aussi prendre quelques mois.» Marie-Josée LeBlanc, Ph.D. et nutritionniste chez Extensio.org, conseille tout de même d'être prudent si vous entreprenez une telle démarche afin de ne pas vous priver d'éléments nutritifs essentiels.

Réponse 5 A.

C'est du moins ce qu'estime le Dr Robert Lustig, professeur en pédiatrie à l'Université de Californie, à San Francisco. Pire, selon un article qu'il signe dans la livraison du 1er février 2012 de la revue *Nature – The Toxic Truth about Sugar* –, le sucre serait aussi dommageable que le tabac et l'alcool et devrait faire l'objet d'une réglementation sévère, voire être interdit aux moins de 18 ans. Tout un pavé dans la mare! «Tant qu'à y être, pourquoi ne pas l'interdire à tout le monde? Il n'est pas meilleur après 18 ans», ironise Anne-Marie Roy, nutritionniste.

Selon le professeur Lustig, qui figure dans la webconférence *Sugar:The Bitter Truth*, l'ajout de fructose et de sucrose dans une foule de produits favoriserait l'apparition du syndrome métabolique et des maladies qui en découlent, comme l'hypertension et le diabète.

Boire un verre de jus ou un cola revient-il au même? Marie-Josée LeBlanc, Ph.D. et nutritionniste chez Extensio.org, nuance: «Ce n'est vraiment pas la même chose. Oui, les deux sont sucrés, mais le cola renferme en plus des colorants, du gaz carbonique et de l'acide phosphorique qui détruit l'émail des dents». Si vous ou vos enfants buvez du jus quotidiennement, choisissez-le «sans sucre ajouté» et sans édulcorants, car ceux-ci

entretiennent le goût du sucre. Évitez aussi les boissons, cocktails et autres liquides «aux fruits» ou «à saveur de fruits», qui sont souvent additionnés de sucre.

Par ailleurs, «il est toujours préférable de manger le vrai fruit plutôt que son jus, car tous les éléments nutritifs y sont présents, ajoute Anne-Marie Roy. C'est nettement mieux que de consommer du sirop de maïs à haute teneur en fructose, modifié génétiquement, qu'on retrouve dans une multitude de produits! Ce sucre-là est à éviter par tous les moyens. Pour sucrer vos plats, utilisez des dattes, de la purée de fruits ou des fruits séchés. Le beurre de pommes constitue aussi une solution de rechange intéressante». Le miel et le sirop d'érable représentent également de bons choix, note Marie-Josée LeBlanc.

Réponse 6 C.

Les oméga 3 et 6 sont des acides gras essentiels, mais dont l'apport est déséquilibré dans notre alimentation moderne, ce qui n'est pas sans conséquences. Comme le souligne une étude du Center for Genetics, Nutrition and Health, à Washington, publiée en 2009, une consommation trop élevée d'oméga-6 favorise plusieurs maladies comme les cardiopathies, le cancer ainsi que les maladies autoimmunes. Or, dans notre régime alimentaire typique, le ratio d'oméga-6 et d'oméga-3 serait de 15 pour 1 environ et atteindrait même 40 pour 1 aux États-Unis. Le rapport idéal, selon les normes japonaises, tournerait autour de 4 pour 1. De leur côté, les oméga-3 apporteront plusieurs bénéfices, notamment pour les systèmes nerveux et cardiovasculaire.

Selon Marie-Josée LeBlanc, «il suffit de consommer deux ou trois repas de poisson par semaine pour obtenir les 500 mg quotidiens d'oméga-3 d'origine marine recommandés par plusieurs experts en la matière». Si vous êtes végétariens ou végétaliens, Anne-Marie Roy conseille quant à elle les oméga-3 provenant des micro-algues. «Étant donné la surpêche et la contamination des poissons par des substances toxiques, je privilégie les micro-algues de culture, qui renferment les mêmes oméga-3 que ceux des poissons», dit-elle. Si vous choisissez l'huile de poisson, optez pour des produits «purifiés».

Réponse 7 C.

Les personnes intolérantes au gluten ont tout intérêt à éviter le blé ainsi que toutes les céréales qui y sont apparentées comme le kamut et l'épeautre. Le gluten se retrouve aussi dans l'orge, le seigle, l'avoine et le triticale, mais pas dans le riz, le sorgho, le sarrasin ni le maïs. Au Québec, la fondation québécoise de la maladie cœliaque donne de

l'information sur le régime sans gluten et propose des recettes adaptées. Dans son livre, Jacqueline Lagacé, Ph.D. et auteure de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Éditions Fides, 2011), donne également une liste de produits qui contiennent ou non du gluten. Vous pouvez aussi consulter son blogue à jacquelinelagace.net.

Réponse 8 B.

Le «lait» d'amandes prend de plus en plus de place sur les tablettes des épiceries. C'est une boisson prisée par les personnes qui digèrent mal le lactose du lait animal. Le «lait» d'amandes est également dénué de cholestérol et de gras saturés. Choisissez une boisson enrichie de vitamine D et de calcium, vous obtiendrez ainsi deux des atouts du lait ordinaire. Si vous voulez en verser sur vos céréales matinales ou en mettre dans votre café en remplacement du lait, il en existe des versions non sucrées sur le marché. Comme dans le cas de tous les aliments, cependant, il est toujours préférable de consommer des produits le moins transformés possible. «Par exemple, consommées entières, les amandes sont riches en protéines, en fibres, en minéraux et en bons gras, mais elles perdent ces qualités une fois réduites en boisson», fait remarquer Anne-Marie Roy. Par ailleurs, à l'instar du lait de vache, le lait de chèvre renferme aussi du lactose. Bien que les deux produits soient de composition semblable, certaines sources avancent que les personnes qui tolèrent mal le lait de vache digéreraient mieux le lait de chèvre. Quant au kéfir, il s'agit de lait de vache fermenté; il renferme également du lactose. «Ceux qui ne digèrent pas le lactose, peuvent aussi se tourner vers le lait écrémé sans lactose», suggère pour sa part Marie-Josée LeBlanc. Pour les végétariens et les végétaliens, «toutes les boissons végétales, qu'elles soient à base de soya, de riz, de chanvre ou d'amandes, représentent des solutions de rechange intéressantes», dit Anne-Marie Roy.

Réponse 9 C.

On le sait, les petits fruits, comme les bleuets, les canneberges et les baies de goji, sont riches en antioxydants. On compte dorénavant une nouvelle vedette dans la liste: la groseille indienne, ou amla, qui renfermerait une quantité astronomique de ces précieux composés. C'est du moins ce qu'indique une étude récente, rapportée sur le site Nutritionfacts.org, qui donne le pouvoir antioxydant de plus de 3000 aliments. Parmi les fruits séchés, l'amla récolte un indice antioxydant de 7265, contre 200 pour la pomme grenade et 37 pour les bleuets (frais, leur indice grimpe à 535).

L'auteur du site, le Dr Michael Greger, dit désormais enrichir son smoothie quotidien à base de bleuets, de graines de lin moulues et de feuilles de thé blanc, de groseilles indiennes (Indian Gooseberry) qu'il déniché dans des épiceries indiennes aux États-Unis. La beauté de la chose, c'est que le produit est très peu coûteux. Parions qu'on verra bientôt des jus et autres préparations à l'amlâ dans les supermarchés! «En attendant, on peut opter pour l'hibiscus, remarque la nutritionniste Anne-Marie Roy. On le trouve dans nombre de tisanes et il comporterait d'excellentes vertus antioxydantes.»

Réponse 10 A.

Le constat de Jacqueline Lagacé est sans équivoque. «Les produits laitiers et le blé (incluant le kamut et l'épeautre, qui sont d'anciennes variétés de blé) sont les aliments les plus susceptibles d'entraîner de l'inflammation chronique et, par conséquent, de la douleur diffuse ou localisée dans l'organisme». La poudre de lait qu'on trouve aussi sous l'appellation «protéines de lait» ou «substances lactiques» entraînerait une augmentation marquée des glycotoxines dans les aliments, note aussi Jacqueline Lagacé.

Le bacon frit dans la poêle ainsi que toutes les viandes grillées, particulièrement le poulet rôti, se retrouvent également au banc des accusés. «Lorsqu'elles sont chauffées, les protéines d'origine animale réagissent avec les sucres et les lipides pour former des molécules toxiques appelées glycotoxines. Or, ces substances sont nocives à la longue pour l'organisme, qui peine à les éliminer», explique Jacqueline Lagacé.

En fait, toute cuisson à température élevée entraîne la formation de glycotoxines; la cuisson au barbecue, pourtant si prisée au Québec, et la friture produisent beaucoup de composés indésirables. Les pommes de terre frites et les croustilles sont riches en acrylamide, qui est produit lors de la cuisson à haute température. Les pommes de terre bouillies sont préférables, explique l'ex-professeure à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

L'assiette santé

L'Assiette Santé est un guide pour créer des repas sains et équilibrés, que ceux-ci soient servis dans une assiette ou dans une boîte à lunch. Affichez-en une copie sur votre réfrigérateur pour vous inciter chaque jour à élaborer des repas sains et équilibrés!

Composez la majeure partie de votre repas avec des fruits et des légumes – 1/2 de votre assiette:

Optez pour la couleur et la variété, et rappelez-vous que selon L'Assiette Santé, les pommes de terre ne sont pas considérées comme des légumes en raison de l'effet négatif qu'elles produisent sur la glycémie.

Optez pour des céréales complètes – 1/4 de votre assiette:

Les céréales complètes et intactes, soit le blé intégral, l'orge, les grains de blé, le quinoa, l'avoine, le riz brun ainsi que les aliments à base de ces céréales (comme les pâtes de blé entier), ont un effet moins grand sur la glycémie et l'insuline que le pain blanc, le riz blanc et les autres céréales raffinées.

De puissantes protéines – 1/4 de votre assiette:

Le poisson, le poulet, les légumineuses et les noix sont des sources de protéines saines et polyvalentes qui peuvent être ajoutées aux salades et accompagnent bien les légumes dans une assiette. Limitez les viandes rouges et évitez les charcuteries, comme le bacon et les saucisses.

L'assiette santé

(suite)

Les huiles végétales santé – avec modération:

Choisissez des huiles végétales saines, comme de l'huile d'olive, de canola, de soya, de maïs, de tournesol ou d'arachide, et évitez les huiles partiellement hydrogénées, lesquelles contiennent des gras trans néfastes à la santé. Rappelez-vous que faible en gras (ou en matières grasses) n'est pas nécessairement synonyme de bon pour la santé.

Buvez de l'eau, du café ou du thé:

Évitez les boissons sucrées, limitez-vous à une ou deux portions de lait et produits laitiers par jour, et limitez le jus à un petit verre par jour.

Restez actif:

Le personnage rouge qui court sur le napperon où est posée l'Assiette santé vous rappelle qu'il importe également de rester actif pour contrôler votre poids.

Le principal message de L'Assiette Santé est de favoriser la qualité de l'alimentation.

Le type de glucides dans l'alimentation importe davantage que la quantité consommée, puisque certaines sources de glucides, comme les légumes (sauf les pommes de terre), les fruits, les céréales complètes et les légumineuses, sont des choix plus santé que les autres.

L'Assiette Santé conseille également aux consommateurs d'éviter de boire des boissons sucrées, qui sont une source importante de calories de faible valeur nutritive.

L'Assiette Santé encourage les consommateurs à utiliser des huiles saines, et elle ne fixe aucune limite quant au pourcentage de calories provenant de bonnes sources de gras qu'une personne devrait consommer chaque jour.

L'assiette santé (suite)

L'ASSIETTE SANTÉ

HUILES SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

EAU

Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

LÉGUMES

CÉRÉALES COMPLÈTES

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

FRUITS

PROTÉINES SANTÉ

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

RESTEZ ACTIF!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



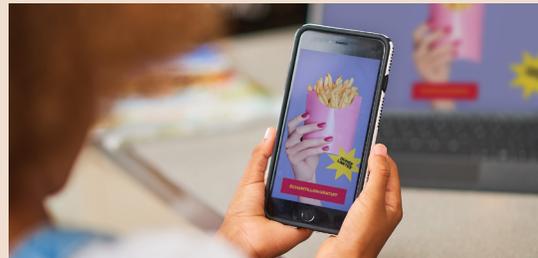
Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire

Le sommeil, l'allié de votre bien-être

Le sommeil joue un rôle fondamental car il est source d'énergie et permet de maintenir l'équilibre de votre corps et de votre esprit. Le stress, le changement, ou encore certains problèmes de santé peuvent troubler ou modifier le rythme du sommeil. Si ce dernier est pour vous source de difficultés, passagères ou persistantes, il est important de vous en occuper afin de préserver votre capital santé et votre sérénité. Cela peut passer par des modifications simples dans vos habitudes de vie.

Vous êtes concerné si :

Vous avez du mal à trouver le sommeil ?

Vous avez la sensation d'être toujours fatigué ?

Les troubles du sommeil de l'un de vos proches vous préoccupent ?

Les bienfaits du sommeil

Essentiel pour la récupération physique et intellectuelle, le sommeil est une activité biologique vitale qui contribue au renforcement des défenses immunitaires, facilite la mémorisation et les apprentissages, et influence le fonctionnement du système hormonal. Enfin, et ce n'est pas négligeable, il améliore l'humeur !

Au contraire, un mauvais sommeil peut favoriser le mal-être ainsi que de nombreuses pathologies comme le diabète, les troubles cardiaques, l'hypertension artérielle, le surpoids, etc. Quant à la somnolence, elle est préjudiciable au travail et extrêmement dangereuse au volant.

Connaître et respecter vos besoins

Selon une enquête de l'INPES, la majorité des 25-45 ans déclare avoir besoin de 7 heures 30 de sommeil par nuit pour être en forme le lendemain. Il ne s'agit bien sûr que d'une moyenne car les besoins de chacun sont uniques et peuvent varier d'un extrême à l'autre. Avec l'âge, d'ailleurs, les besoins évoluent et la durée de sommeil peut raccourcir.

Le plus important est d'être à l'écoute de ses besoins en termes de sommeil afin d'adopter un rythme et des habitudes qui permettent d'être en forme chaque jour.

Le sommeil, l'allié de votre bien-être

(suite)

Quelques conseils pour bien dormir

La chambre doit être fraîche (idéalement 18°) et bien aérée, le matelas ferme tout en restant confortable, et l'oreiller doit permettre un alignement de la tête et du cou identique à celui de la position debout.

Pour favoriser un sommeil paisible, le calme est de rigueur. Éteignez les écrans (TV, tablette, smartphone...) et si les bruits extérieurs (voisinage, rue...) ou le ronflement chronique de votre partenaire perturbent votre sommeil, optez pour les bouchons d'oreilles.

Enfin, faites attention à votre hygiène de vie : horaires de sommeil réguliers, dîner léger, pratique sportive (pas trop tard en soirée cependant) sont à privilégier. Alcool, cigarettes et excitants (café, thé, vitamines...) sont en revanche à écarter ! De la même façon, il faut éviter jeux vidéo et activités sur Internet dans l'heure qui précède le coucher. En effet, les stimulations qu'ils provoquent agissent sur notre horloge interne et retardent le processus d'endormissement.

À noter : bâillements, paupières lourdes, yeux qui picotent ? Votre organisme vous indique qu'il est l'heure de vous reposer ! Pour préserver votre bien-être, sachez reconnaître les signes de fatigue et n'y résistez pas.



Le sommeil, l'allié de votre bien-être

Vous êtes concerné si : Vous avez du mal à trouver le sommeil Vous avez la sensation...

 Mes Proches et Moi / miguel



« Ne pas avoir le temps de méditer, c'est n'avoir pas le temps de regarder son chemin, tout occupé à sa marche. »

- Antonin Sertillanges

Méditation avec Martin Bilodeau



Pour aller plus loin:

<https://www.youtube.com/user/lodysseemb/featured>

Méditation avec Martin Bilodeau



Pour aller plus loin:

<https://www.youtube.com/user/lodysseemb/featured>

YOGA DOUCEUR



https://youtube.com/playlist?list=PL0cYmtZIVfpF1e9L8-Py_2tFr1Tnw6MZg

YOGA SUR CHAISE



<https://youtube.com/playlist?list=PL0cYmtZIVfpGFVy2GMt-41DPwrSIY4YVJ>

Le Qi Gong Yoga avec Nicole Bordeleau



Cours Tai-Chi en ligne



Seul, en groupe ou avec la personne aînée, voici une série de capsules vidéos pour apprendre les bases du Tai-Chi. Vous pouvez les retrouver facilement sur Youtube ou en cliquant sur les liens ou les images ci-bas. Cette série de quatre capsules a été produite par l'Association Horizon Rosemère.

Capsule 1



Capsule 2



Capsule 3



Capsule 4



Brain-Gym

Le Brain Gym® est un ensemble d'activités créé par Dr. Paul Dennison. Ces exercices sont rapides à exécuter, amusants, diminuent le stress et nous remplissent d'énergie.



Pour aller plus loin:

https://www.youtube.com/channel/UCSI8irg_1HwfAWOVqX_crqg

Cohérence cardiaque

Méthode 365

La méthode se résume par le « 365 » : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes. Il suffit d'inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes (en comptant lentement jusqu'à 5). La méthode peut se pratiquer assis ou debout, mais pas couché. Avec de l'entraînement on peut la pratiquer en marchant, et profiter ainsi de tous les « moments perdus » dans les transports, les salles d'attentes ou en allant à une réunion.

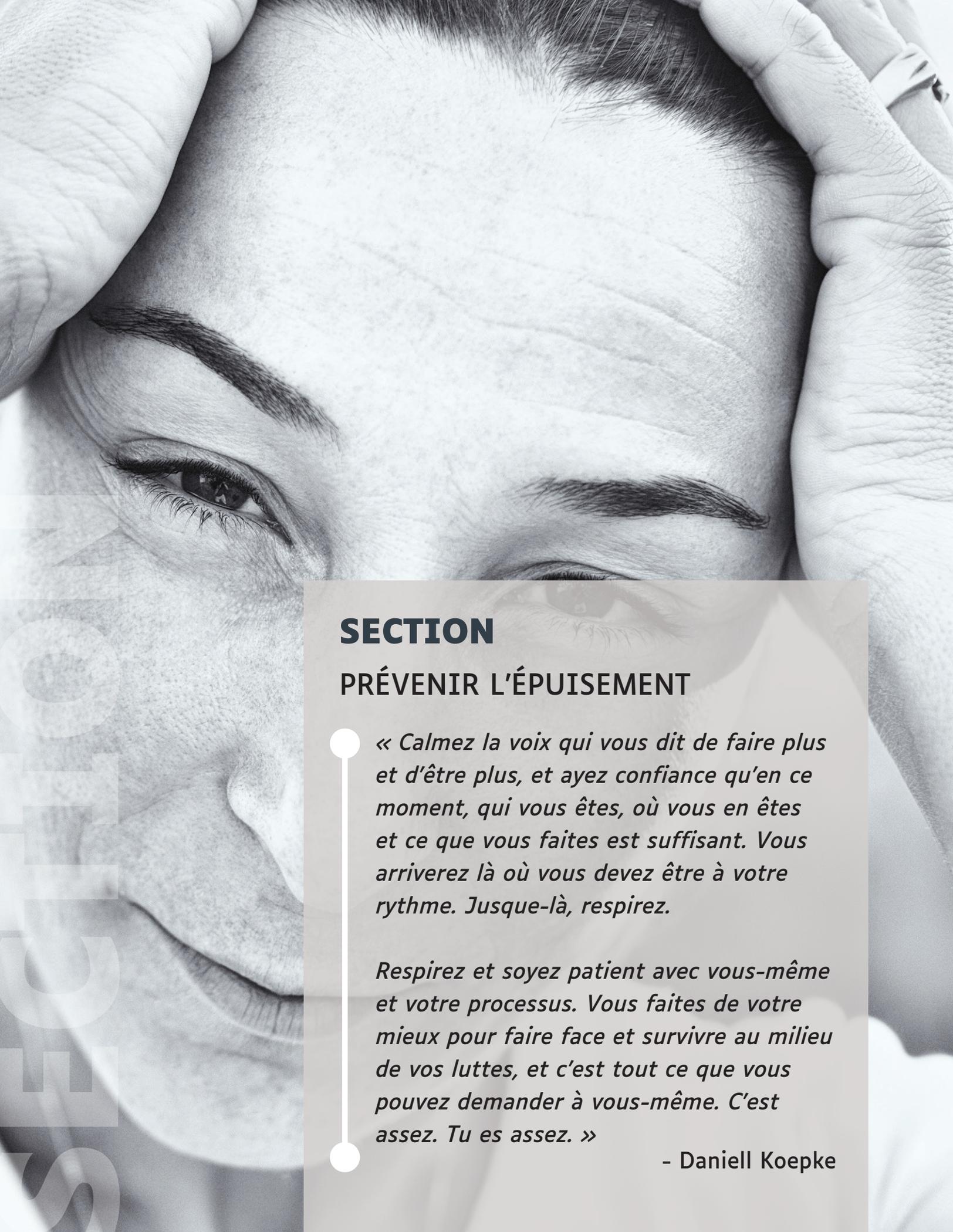
La cohérence cardiaque est un outil simple, gratuit, sans contre indication et à la portée de tous. Elle s'inscrit dans une hygiène de vie pour une meilleure santé physique et mentale, pensez à l'introduire dans votre routine quotidienne car son efficacité dépend de sa régularité.

Méthode 365

Vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>



SECTION

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

« Calmez la voix qui vous dit de faire plus et d'être plus, et ayez confiance qu'en ce moment, qui vous êtes, où vous en êtes et ce que vous faites est suffisant. Vous arriverez là où vous devez être à votre rythme. Jusque-là, respirez.

Respirez et soyez patient avec vous-même et votre processus. Vous faites de votre mieux pour faire face et survivre au milieu de vos luttes, et c'est tout ce que vous pouvez demander à vous-même. C'est assez. Tu es assez. »

- Daniell Koepke

LE BAROMÈTRE DES PROCHES AIDANTS ET DES BÉNÉVOLES¹



L'exercice qui suit peut vous aider à identifier vos signaux d'alarme personnels. Apprenez à les reconnaître.

Signe de fatigue	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit	0	1	2	3	4
Je me lève fatigué le matin ou je manque d'énergie pour faire mes journées.	0	1	2	3	4
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop	0	1	2	3	4
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'avant (grippe, rhume, mal de tête, etc.).	0	1	2	3	4
Je consomme de plus en plus de médicaments.	0	1	2	3	4
J'ai développé des problèmes de santé chroniques (hypertension, mal de dos, etc.)	0	1	2	3	4
Je me sens irritable et impatient	0	1	2	3	4
J'en fais beaucoup, et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus	0	1	2	3	4
J'ai du mal à me concentrer (régler les factures, lire, etc.)	0	1	2	3	4
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (rendez-vous, clés, etc.)	0	1	2	3	4

¹ Tiré de - Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre, Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes, région Chaudières Appalaches, 2011

J'ai abandonné les activités que j'aime	0	1	2	3	4
Je n'ai plus beaucoup de contacts avec d'autres gens.	0	1	2	3	4
J'ai l'impression de pleurer pour des riens	0	1	2	3	4
Je me sens triste et découragé	0	1	2	3	4
Je suis anxieux face à l'état de mon proche et face à l'avenir.	0	1	2	3	4
J'ai envie de tout abandonner	0	1	2	3	4

Interprétation des résultats

Ce questionnaire n'est pas scientifique et a été conçu à titre indicatif seulement et ne doit pas être pris comme le seul indicateur de votre état.

Si vous avez un maximum de 0 et de 1, il semblerait que votre situation est à peu près acceptable, mais vous devriez être vigilant pour que votre épuisement ne prenne pas de l'ampleur.

Si vous avez un maximum de 2 et de 3, il se peut que vous soyez en train de vous épuiser.

Vous devriez peut-être faire quelque chose pour diminuer votre épuisement. Si vous avez un maximum de 4, il semblerait que vous êtes épuisé. Demandez de l'aide et apprenez à penser à vous tout en prenant soin de l'autre.

Vous êtes-vous reconnu dans certaines de ces affirmations ?

Sans doute avez-vous besoin d'accorder de l'attention à votre baromètre de fatigue physique et émotionnelle.

Si vous vous sentez épuisé, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou, dans d'autres cas, allez chercher de l'aide. Le temps est-il venu pour vous de passer à l'action et de prendre soin de vous ?

Accompagner quelqu'un, c'est se placer, ni devant, ni derrière, ni à la place; c'est être à côté.

ÉCHELLE DE QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE

(PROQOL) VERSION V 2009¹ POUR LES INTERVENANTS

Aider les autres vous met en contact direct avec leur vie. Comme vous l'avez probablement constaté, votre compassion pour les personnes que vous aidez peut vous affecter de manière à la fois positive et négative. Les questions ci-dessous concernent votre expérience, tant positive que négative, dans votre fonction d'aide. Lisez chacune des questions ci-après sur vous et votre situation professionnelle actuelle. Choisissez la note qui reflète honnêtement la fréquence à laquelle vous avez fait les expériences suivantes au cours des 30 derniers jours.

1=Jamais 2=Rarement 3=Parfois 4=Souvent 5=Très souvent

	1 - Je suis heureux.
	2 - Je suis préoccupé par plus d'une des personnes que j'aide
	3 - Je ressens de la satisfaction à pouvoir aider les autres
	4 - Je me sens lié à autrui
	5 - Je sursaute ou suis surpris par des bruits inattendus
	6 - Travailler avec ceux que j'aide me donne de l'énergie
	7 - Il m'est difficile de séparer ma vie privée de ma profession d'aidant.
	8 - Ma productivité au travail baisse parce que je perds le sommeil du fait des expériences traumatisantes d'une personne que j'aide.
	9 - Je pense que j'ai pu être affecté par le stress traumatique des personnes que j'aide.
	10 - Je me sens pris au piège par mon travail d'aide.
	11 - En raison de mon travail d'aide, je me suis senti « sur les nerfs » pour diverses raisons.
	12 - J'aime mon travail d'aide.

¹ © B. Hudnall Stamm (2009) *Professional Quality of Live: Compassion Satisfaction and Fatigue Version V* (ProQOL) www.isu.edu/~bhstamm ou www.proqol.org

Ce test peut être copié librement à condition que l'auteur soit cité et qu'aucune modification n'y soit apportée, et qu'il ne soit pas vendu.

1=Jamais 2=Rarement 3=Parfois 4=Souvent 5=Très souvent

	13 - Je me sens déprimé du fait des expériences traumatisantes des personnes que j' <i>aide</i> .
	14 - J'ai l'impression de ressentir le traumatisme d'une personne que j'ai <i>aidée</i> .
	15 - Mes croyances/convictions me soutiennent.
	16 - Je suis satisfait de la façon dont je me tiens au courant de l'évolution des techniques et protocoles <i>d'aide</i> .
	17 - Je suis la personne que j'ai toujours voulu être.
	18 - Mon travail me procure de la satisfaction.
	19 - Je me sens épuisé par mon travail <i>d'aide</i> .
	20 - J'ai des pensées et des sentiments agréables concernant les personnes que j' <i>aide</i> et la façon dont j'ai pu les aider
	21 - Je me sens submergé parce que la charge de travail à laquelle je dois faire face me semble inépuisable.
	22 - Je crois que mon travail me permet de faire la différence.
	23 - J'évite certaines activités ou situations car elles me rappellent des expériences effrayantes faites par des gens que j' <i>aide</i> .
	24 - Je suis fier de ce que je peux faire <i>pour aider</i> .
	25 - Du fait de mon travail <i>d'aide</i> , je suis envahi par des pensées effrayantes.
	26 - Je me sens « coincé » par le système.
	27 - J'ai le sentiment de réussir dans mon travail <i>d'aide</i> .
	28 - Je ne peux me souvenir de parties importantes de mon travail avec des victimes de traumatisme.
	29 - Il est très important pour moi de prendre soin d'autrui.
	30 - Je suis heureux d'avoir choisi de faire ce travail.

RÉSULTATS ET INTERPRÉTATION

1- Échelle de satisfaction de compassion (SC)

Indiquez votre résultat à chacune des questions listées et additionnez-les. Vérifiez ensuite les résultats dans le tableau.

3. _____
 6. _____
 12. _____
 16. _____
 18. _____
 20. _____
 22. _____
 24. _____
 27. _____
 30. _____

La somme de ma SC est	Mon niveau de SC est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé

» TOTAL : _____

2- Échelle d'usure de compassion

Les items précédés d'un (*) doivent être renversés, autrement dit, si au numéro 4 vous avez indiqué 5, vous devez maintenant indiquer 1.

- 1*. _____
 2. _____
 4*. _____
 7. _____
 10. _____
 15*. _____
 17*. _____
 19. _____
 26. _____
 29*. _____

La somme de ma UC est	Mon niveau de UC est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé

» TOTAL : _____



RÉSULTATS ET INTERPRÉTATION

3- Échelle du traumatisme vicariant

Indiquez votre résultat à chacune des questions listées et additionnez-les. Vérifiez ensuite votre résultat dans le tableau.

5. _____
 8. _____
 9*. _____
 11. _____
 13. _____
 14. _____
 21. _____
 23. _____
 25. _____
 28. _____ » TOTAL : _____

La somme de TV est	Mon niveau de TV est
22 ou moins	Bas
Entre 23 et 41	Moyen
42 et plus	Élevé

1. Le Larousse donne comme définition pour le terme vicariant : qui remplace quelque chose d'autre. Par extension, un traumatisme vicariant parle d'un traumatisme apparu chez une personne « contaminée » par le vécu traumatique d'une autre personne avec laquelle elle est en contact.
2. Le traumatisme psychique, psychotraumatisme, ou traumatisme psychologique, est l'ensemble des mécanismes de sauvegarde d'ordre psychologique, neurobiologique et physiologique qui peuvent se mettre en place à la suite d'un ou de plusieurs événements générant une charge émotionnelle non contrôlée et dépassant les ressources du sujet (défaut d'intégration corticale). Il s'exprime très souvent par un trouble de stress post-traumatique mais également par des troubles de l'humeur, troubles de la personnalité, troubles de l'alimentation, troubles anxieux généralisés, symptômes dissociatifs, troubles psychotiques aigus, maladies liées aux stress, etc.

Trouver les bonnes questions - 1^{re} partie

A. Indiquez une difficulté, un problème ou une préoccupation.

Je suis toujours en retard

EXEMPLE

B. Écrivez rapidement **10** questions que vous pouvez poser en lien avec A. Lorsque vous aurez terminé, soulignez les trois questions qui semblent les plus pertinentes pour vous.

- 1 Pourquoi suis-je toujours pressé?
- 2 Que pensent les autres lorsque je suis en retard?
- 3 Quand ai-je commencé à toujours être en retard?
- 4 Qu'est-ce qui se passerait si je n'étais pas en retard?
- 5 Pourquoi est-ce que j'essaie toujours d'en faire trop?
- 6 Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à m'activer plus rapidement le matin?
- 7 Quelles conséquences mon retard a-t-il sur les autres?
- 8 Est-ce que cela a vraiment de l'importance?
- 9 Pourquoi y a-t-il toujours quelque chose qui tourne mal lorsque je suis pressé?
- 10 Lorsque je suis à l'heure, qu'est-ce que je fais différemment?

Question (deuxième soulignée) Quelles conséquences mon retard a-t-il sur les autres?

Les gens sont frustrés d'avoir à attendre ou à répéter ce qui a été dit avant mon arrivée. Ils peuvent parfois penser que je ne viendrai pas ou que quelque chose m'est arrivé.

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

De la culpabilité, de l'anxiété, de l'embarras.

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

Les autres sont importants à mes yeux. Je ne veux pas les décevoir.

Je veux qu'on puisse compter sur moi.

■ Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Demander à des amis si mes retards les dérangent. Présenter des excuses.

Essayer de ne pas être en retard. Demander à des amis et à des collègues s'ils ont l'impression de pouvoir compter sur moi.

Question (troisième soulignée) Lorsque je suis à l'heure, qu'est-ce que je fais

différemment? Je ne suis pas en train d'essayer de faire plusieurs choses à la fois. J'ai effectué certaines choses à l'avance. J'ai prévu plus de temps entre mes rendez-vous.

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

De la joie, de la satisfaction.

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

On peut compter sur moi. Je suis une personne fiable.

■ Question de réflexion sur les actions

Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

M'offrir quelque chose de spécial lorsque je suis à l'avance.

■ Question de réflexion sur les sentiments Comment puis-je me motiver à être à l'heure?

Avoir hâte d'y être, apprécier le trajet.

■ Question de réflexion sur les idées Que puis-je faire pour réduire le nombre de tâches que je tente d'accomplir avant de me rendre quelque part?

Me préparer en faisant le suivi de l'ensemble des tâches. Prévoir plus de temps entre mes rendez-vous ou me lever un peu plus tôt le matin.

EXEMPLE

Trouver les bonnes questions – 2^e partie

Faites les activités suivantes pour chacune de questions sélectionnées dans la 1^{re} partie :

Inscrivez la première question, puis répondez aux questions qui suivent. Faites l'exercice pour chaque question soulignée.

- Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?
- Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?
- Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Finalement, ajoutez une section pour ces types de questions :

- Question de réflexion sur les actions
- Question de réflexion sur les sentiments
- Question de réflexion sur les idées

Question (première soulignée) Pourquoi suis-je toujours pressé?

J'essaie d'en faire trop. Je ne planifie pas assez de temps pour mes déplacements. Je déteste laisser des choses en plan, alors j'essaie de tout terminer avant de partir.

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

De l'anxiété, de la frustration, de l'inquiétude, de la culpabilité.

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

Je n'aime pas décevoir les gens. Je veux être une personne responsable.

J'aime finir ce que j'ai commencé.

■ Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Mieux me préparer le matin en réalisant certaines choses avant de me coucher.

Arrêter d'essayer d'accomplir des choses supplémentaires avant de partir ou avant un rendez-vous. Programmer une alarme pour qu'elle sonne 5 minutes avant l'heure de mon départ.

Trouver les bonnes questions – 1^{re} partie

A. Indiquez une difficulté, un problème ou une préoccupation.

B. Écrivez rapidement **10** questions que vous pouvez poser en lien avec A. Lorsque vous aurez terminé, soulignez les trois questions qui semblent les plus pertinentes pour vous.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Trouver les bonnes questions – 2^e partie

Faites les activités suivantes pour chacune de questions sélectionnées dans la 1^{re} partie :

Inscrivez la première question, puis répondez aux questions qui suivent. Faites l'exercice pour chaque question soulignée.

- Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?
- Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?
- Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Finalement, ajoutez une section pour ces types de questions :

- Question de réflexion sur les actions
- Question de réflexion sur les sentiments
- Question de réflexion sur les idées

Question (première soulignée) _____

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

■ Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Question (deuxième soulignée) _____

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

■ Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

Question (troisième soulignée) _____

■ Qu'est-ce que je ressens par rapport à cette situation?

■ Lesquelles de mes valeurs ou de mes convictions sont touchées par cela?

■ Qu'est-ce que je peux changer ou faire différemment?

■ Question de réflexion sur les actions

■ Question de réflexion sur les sentiments

■ Question de réflexion sur les idées

Mon journal de réflexion

Date: _____

Problème/défi/question

Qu'est-il arrivé? Quel est le contexte de ce problème, de ce défi ou de cette question?

■ Indiquez les sentiments qui entrent en jeu.

■ Indiquez vos idées ou vos convictions.

■ Indiquez les actions qui ont été entreprises.

■ Qu'est-ce qui ressort sur le plan de mes apprentissages, de mes questionnements ou de mes préoccupations? (Indiquez jusqu'à trois éléments.)

1 _____

2 _____

3 _____



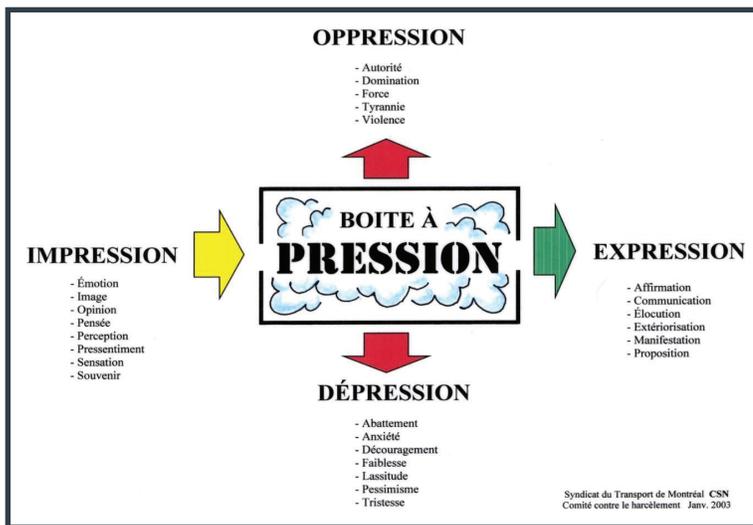
BOÎTE À PRESSION

Nous sommes tous et toutes des boîtes à pression. Depuis que nous sommes au monde jour et nuit, notre boîte à pression se remplit sans cesse de nos expériences, sensations, nos souvenirs, les évènements stressants, etc.

Pour mieux comprendre ses propres réactions lors de situations difficiles (ex. un conflit), la boîte à pression explique de quelle façon nous gérons les tensions causées par une situation.

IMPRESSION : Tous les événements ou situations stressantes s'impriment en nous. Chaque individu possède un niveau de tolérance à la pression qui lui est propre. Il n'y a pas de meilleure réponse, tout est dans la façon de les gérer.

Si la pression est trop grande, il nous réguler notre pression intérieure pour éviter les débordements ou perdre tous nos moyens.



Avec les pages suivantes, construisez votre *Boîte à pression*. Il suffit d'imprimer les pages et de les assembler comme l'image ci-dessus. Utilisez-là pour vous aider.

L'EXPRESSION est le mode de gestion, de régulation de la pression à privilégier dans toutes situations. Il a déjà été dit que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. C'est pour cette raison qu'il est important d'apprendre à exprimer ses préoccupations, ses attentes, ses émotions ou insatisfactions une étape à la fois, au moment où cela arrive. L'effet est autant bénéfique pour soi que les autres.

OPPRESSION : Oppresser signifie déplacer notre « Trop plein » sur les individus qui nous entourent. Chialer, crier, faire sentir sa mauvaise humeur, faire courir des rumeurs sont des comportements souvent privilégiés par les individus gérant leurs émotions en faisant de l'oppression. « on explose »

DÉPRESSION : La pression signifie ignore, encaisser tous les événements ou situations se produisant dans notre vie. À force de tout garder « en dedans » on finit par implorer et se traduit par des problèmes de santé physique ou psychologique.

BOÎTE À PLISSION

IMPRESSION

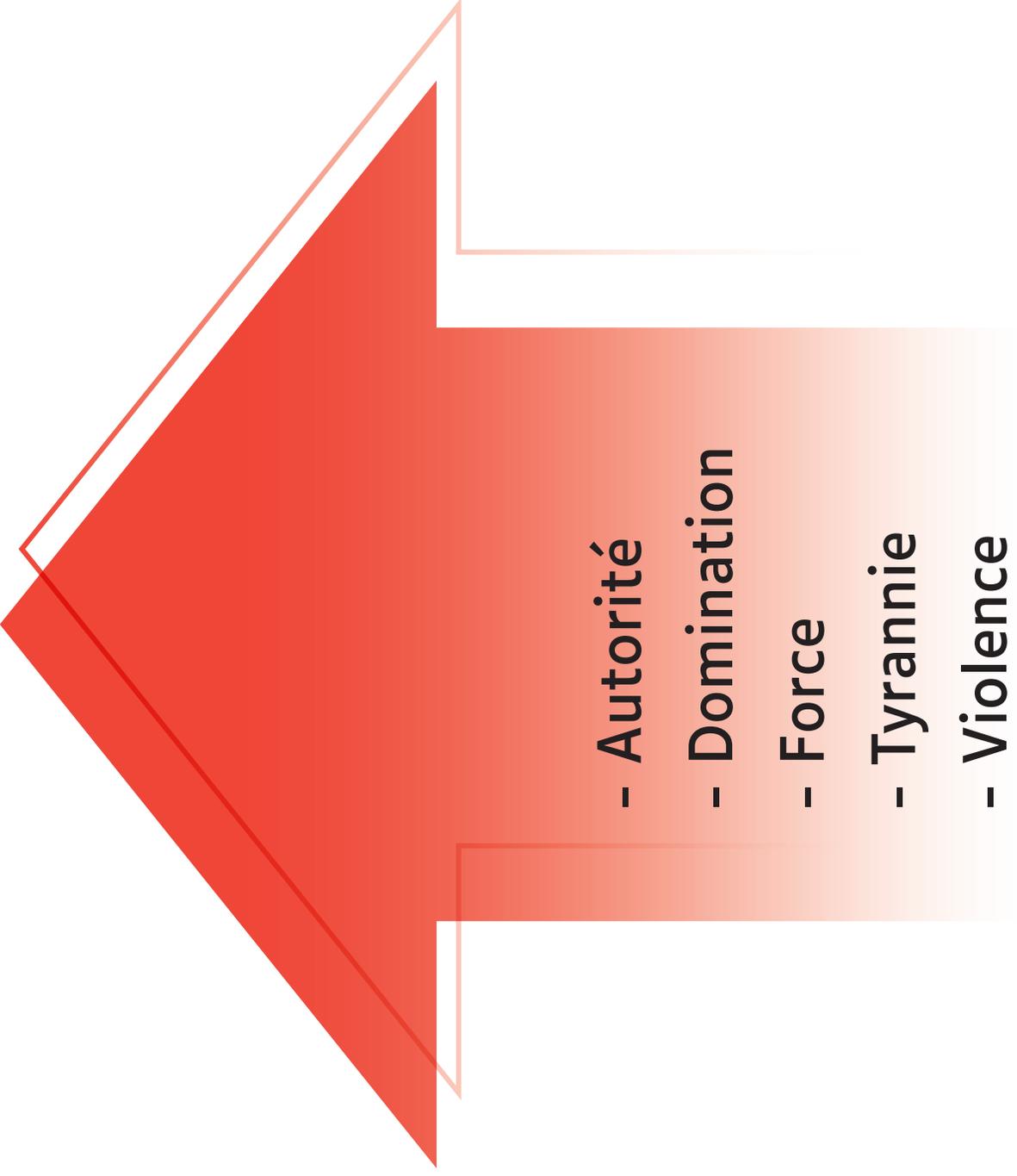
- Émotion
- Image
- Opinion
- Pensée
- Perception
- Pressentiment
- Sensation
- Souvenir

EXPRESSION

- Affirmation
- Communication
- Élocution
- Extériorisation
- Manifestation
- Proposition



OPPRESSION

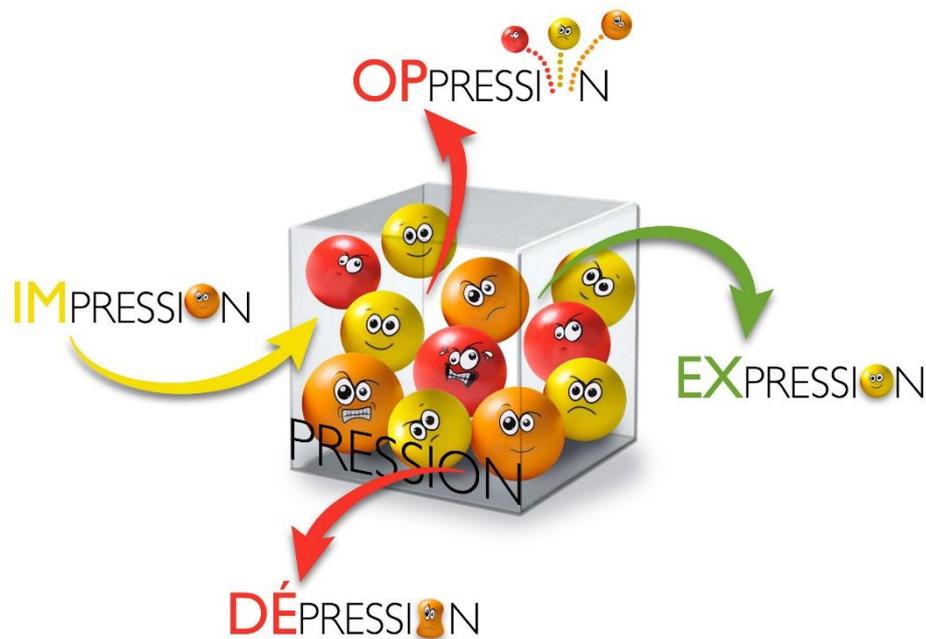
- 
- Autorité
 - Domination
 - Force
 - Tyrannie
 - Violence

- Abattement
- Anxiété
- Découragement
- Dépendance
- Faiblesse
- Lassitude
- Pessimisme
- Tristesse

DÉPRESSION

Boîte à pression version 2

Pour mieux comprendre ses propres réactions lors d'un conflit, la boîte à pression explique de quelle façon nous gérons les tensions causées par une situation. Elle permet de mieux cibler la façon de réduire la pression pour mieux gérer le conflit ainsi que mieux comprendre le mode de communication de notre interlocuteur. Un individu qui vit de la pression vit ainsi de **l'impression** et peut réagir par de **l'oppression**, de la **dépression** ou peut décider d'aller vers **l'expression**.



LA BOÎTE À OUTILS • GESTION DE CONFLIT



Impression : Tous les événements ou situations stressantes s'impriment en nous (les balles). Nous pouvons gérer une certaine quantité de balles. Chaque individu possède un niveau de tolérance à la pression qui lui est propre. Il n'y a pas de meilleure réponse, tout est dans la façon de les gérer.

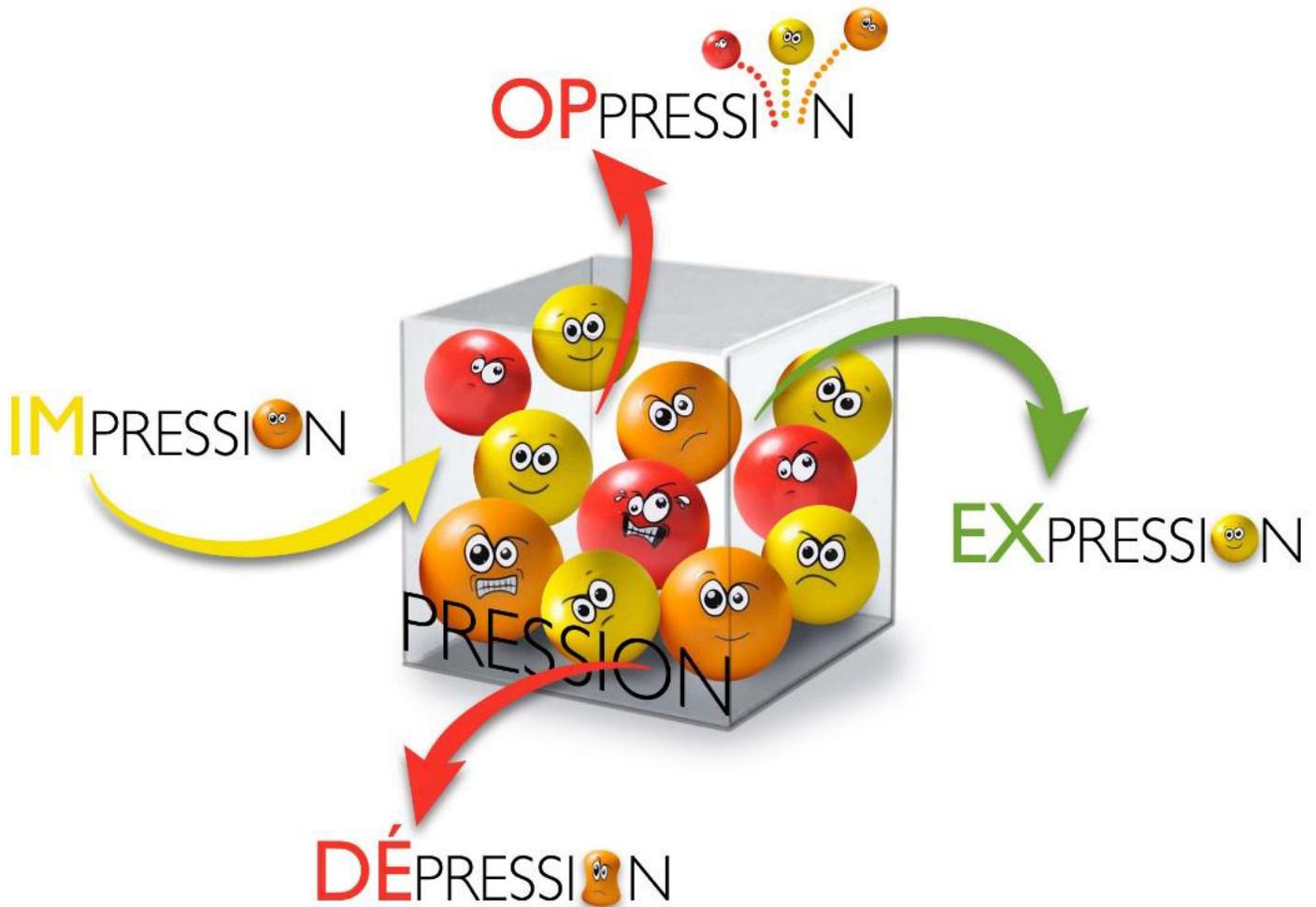
Dépression : Gérer la pression signifie ignorer qu'elle existe en encaissant tous les événements ou situations se produisant dans notre vie. L'image est que l'on pile sur nos balles pour faire encore plus de place. À force de faire de la place, on finit par créer un effet contraire d'où une implosion qui se traduit par des problèmes de santé physique ou psychologique.

Oppression : Oppresser signifie déplacer notre stress sur les individus qui nous entourent. Chialer, crier, faire sentir sa mauvaise humeur, faire courir des rumeurs sont des comportements souvent privilégiés par les individus gérant leurs émotions en faisant de l'oppression. L'impact est directement lié à la qualité des relations qui s'en trouve diminuée. Ils alimentent les conflits.

Expression : Est le mode de gestion de la pression à privilégier dans toutes situations. Il a déjà été dit que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Il est ainsi important d'apprendre à exprimer ses préoccupations, ses attentes, ses émotions ou insatisfactions une étape à la fois, au moment où cela arrive. L'effet est autant bénéfique pour soi que les autres. Pour mieux communiquer, il suffit de suivre quelques règles de base (voir outil 4).

LA BOÎTE À PRESSION EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=8cLcQ4oYMu0>



AVEC LES AUTRES



« Les relations humaines nous aident toujours à continuer parce qu'elles supposent toujours des développements ultérieurs, un avenir - et aussi parce que nous vivons comme si notre seule tâche était précisément d'entretenir des relations avec d'autres personnes. »

- Albert Camus

AVEC LES AUTRES COMMUNICATION



« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que j'ai dit, ce que tu as envie d'entendre, ce que tu entends et ce que tu comprends, il se peut qu'on ait des difficultés à communiquer, mais essayons quand même! »
- Bernard Werber

L'écoute

L'écoute est sans contredit la clé de la communication. Nous avons trop souvent l'impression qu'une bonne communication repose sur des habiletés oratoires. Dès le plus jeune âge, on nous apprend à parler mais peu à exercer une réelle écoute de l'autre.

Bien écouter signifie entendre ce que l'autre ne dit pas toujours ou, ce qu'il dit de façon confuse ou voilée. Écouter n'est pas une activité qui se limite à absorber passivement les mots de « l'autre »... c'est entendre et accueillir ce que l'autre essaie de dire. Il s'agit d'une activité exigeante.

Écouter, c'est aussi pouvoir reprendre et résumer non seulement les mots, mais aussi le sens de ces mots, les émotions pas toujours nommées.

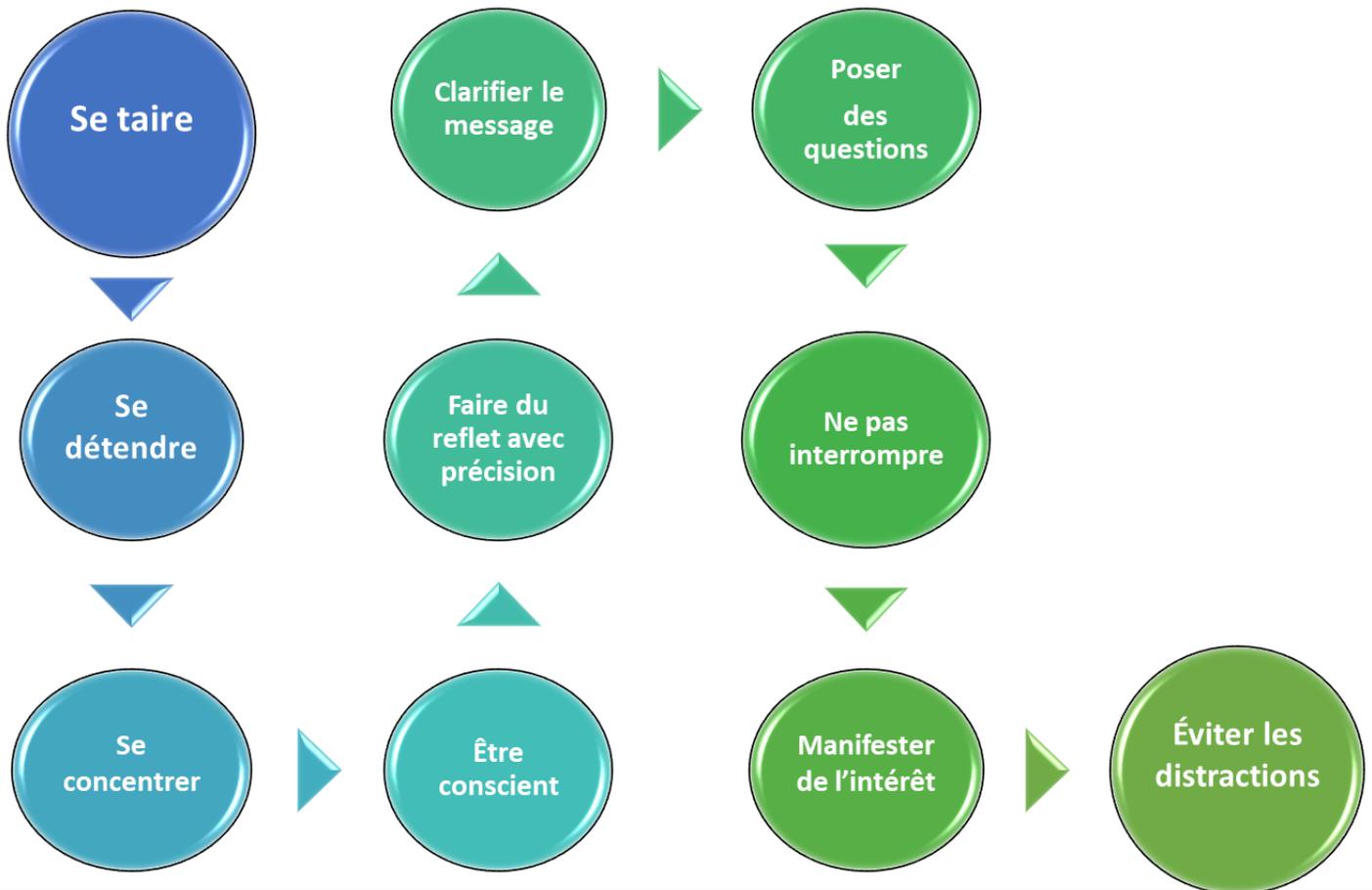
Une écoute active et de qualité repose aussi sur la capacité d'accueil et la bienveillance de « l'écouter ».

Pour bien écouter

- Arrêtez de parler
- Détendez-vous physiquement et mentalement
- Concentrez-vous sur les propos de la personne qui parle
- Soyez conscient de vos propres déclencheurs et sachez maîtriser vos émotions surtout sur certains sujets passionnés ou délicats
- Reflétez avec précision, sans porter de jugement, ce que l'autre pense et ressent
- Continuez à clarifier le message jusqu'à ce que les deux interlocuteurs soient d'accord sur le sens du message
- Posez des questions précises tout en évitant l'interrogatoire
- N'interrompez pas votre interlocuteur, laissez-le terminer sa phrase ou exposer ses idées avant d'intervenir
- Soyez attentif et manifestez votre intérêt
- Écartez toute source de distraction

COMMUNICATION

ÉLÉMENTS DE L'ÉCOUTE



COMMUNICATION

ÉLÉMENTS DE L'ÉCOUTE

Écouter est un processus formé de cinq éléments : entendre, porter attention, comprendre, répondre et mémoriser.

- 1) Entendre : réfère à la dimension physiologique de l'écoute
- 2) Porter attention : filtrer certains messages parmi d'autres et s'y concentrer
- 3) Comprendre : saisir le sens d'un message reçu
- 4) Répondre : présenter à l'émetteur une réaction observable, une rétroaction
- 5) Mémoriser : se souvenir d'un message reçu

LES TYPES DE MAUVAISE ÉCOUTE

La mauvaise écoute est un comportement auquel nous avons assez souvent recours. Par contre, il est important d'en connaître les différentes manifestations pour les éviter lorsque nous voulons bien communiquer.

- 1) La fausse écoute : imitation de l'écoute attentive dans laquelle le récepteur a l'esprit ailleurs.
- 2) La mise en vedette : écoute à l'intérieur de laquelle le récepteur est plus occupé à faire valoir son point de vue qu'à écouter l'émetteur.
- 3) L'écoute sélective : écoute où le récepteur réagit seulement aux messages intéressants.
- 4) L'écoute fuyante : écoute où le récepteur ne tient pas compte des informations qu'il ne désire pas entendre.
- 5) L'écoute défensive : écoute où le récepteur perçoit le message de l'émetteur comme une attaque.
- 6) L'écoute piégée : écoute où le récepteur cherche à recueillir des informations dans le seul but d'attaquer l'émetteur.

MYTHES ET RÉALITÉS - QUIZ

VRAI OU FAUX - Entourez ou soulignez votre réponse

La signification se trouve dans les mots. Vrai Faux

La communication peut être intentionnelle ou ne pas l'être. Vrai Faux

La communication est toujours préférable. Vrai Faux

La communication est inévitable. Vrai Faux

La communication résout tous les problèmes. Vrai Faux

La communication est un don naturel. Vrai Faux

La communication est irréversible. Vrai Faux

Corrigé à la page suivante

COMMUNICATION

MYTHES ET RÉALITÉS - CORRIGÉ

La signification se trouve dans les mots

FAUX

Il est faux de supposer qu'un mot comporte le même sens pour tout le monde. Il n'est pas certain qu'un récepteur décode un message d'une manière qui corresponde aux intentions de l'émetteur.

La communication peut être intentionnelle ou ne pas l'être.

VRAI

Les gens pèsent généralement leurs mots. Toutefois, il leur arrive de laisser échapper une remarque sans l'avoir planifiée, et de le regretter par la suite. Les messages verbaux sont, pour leur part, souvent accidentels. Il se peut que nous ne soyons pas conscients de l'air maussade que nous affichons ou des signes d'ennui que nous manifestons, mais ceux-ci n'échappent pas aux personnes qui nous entourent.

La communication est toujours préférable

FAUX

Un excès de communication peut parfois être tout simplement improductif. Deux personnes en colère qui discutent d'un problème interminablement peuvent non seulement aggraver celui-ci, mais également regretter leurs paroles par la suite. En pareil cas, il est préférable de nous calmer, de penser à ce que nous dirons et à la façon dont nous le dirons.

La communication est inévitable

VRAI

Il n'est pas nécessaire de parler pour communiquer. Les expressions du visage, les gestes et d'autres comportements non verbaux communiquent des informations. (ex. attitudes, gestes, distances, posture, la façon de s'habiller)

La communication résout tous les problèmes

FAUX

Même une communication soigneusement planifiée ne résout pas toujours un problème. Imaginons un élève qui demande à son professeur de lui expliquer la raison pour laquelle il a obtenu une mauvaise note pour un travail qui, selon lui, méritait des félicitations et que le professeur expose ensuite les raisons pour lesquelles il a attribué une mauvaise note et qu'il reste sur ses positions.

La communication est un don naturel

FAUX

La plupart des gens pensent que l'habileté à communiquer est une capacité innée qui n'a pas besoin d'être apprise, un peu comme le fait de respirer. Bien que, pratiquement, tout le monde réussisse à communiquer sans beaucoup d'entraînement formel, la plupart des gens le font avec une efficacité bien inférieure à leur potentiel.

La communication est irréversible

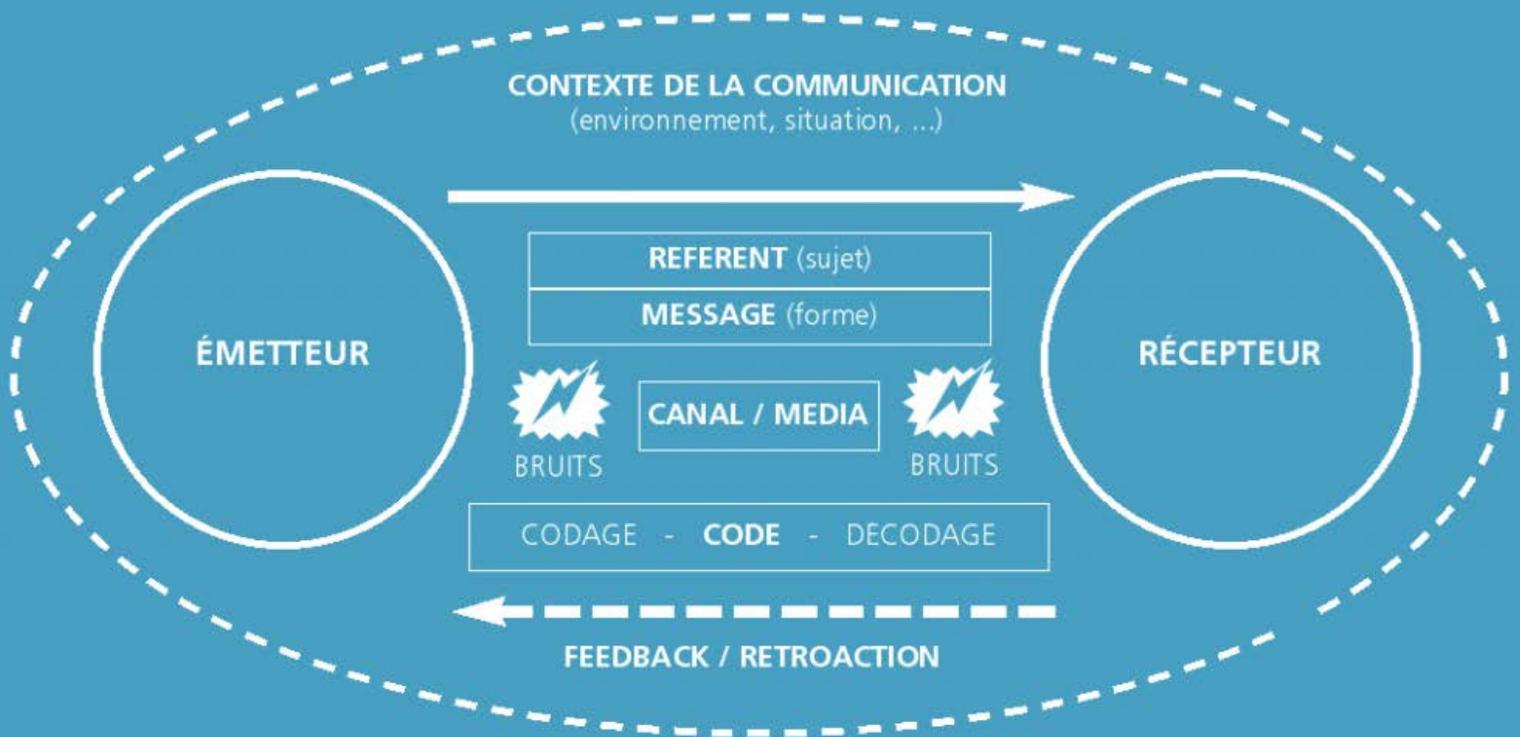
VRAI

Quand nous transmettons un message non intentionnel, nous souhaiterions pouvoir faire marche arrière et l'effacer. Malheureusement, ce retour en arrière est impossible : on peut à la rigueur clarifier notre message ou nous excuser, mais ce qui est dit reste dit.

COMMUNICATION

Communication à deux

SCHÉMA DE LA COMMUNICATION



#jetudielacom

<https://jetudielacom.com/schema-de-communication/>

Page suivante pour les explications

COMMUNICATION

Le schéma d'une situation de communication de la page précédente illustre le modèle de Riley et Riley. Il peut s'appliquer à toute forme de communication entre deux personnes.

L'émetteur : c'est celui qui envoie le message, qui écrit, qui parle, qui envoie l'info... Ce peut être une entreprise, une collectivité, une association...

Le récepteur : c'est celui qui reçoit le message, qui le lit, qui l'entend...

Le message : c'est l'information transmise selon une certaine forme, ce qui est écrit, ce qui est dit, ...

Le référent : c'est le sujet du message, ce dont on parle.

Le canal ou média : c'est le support du message entre l'émetteur et le récepteur. Le sens premier du terme – media, pluriel du mot latin medium signifie "intermédiaire" : radio, télé, presse, affiche, web...

Le code : le message est codé par l'émetteur et décodé par le récepteur. Il faut connaître le code pour comprendre le message. Si l'émetteur parle anglais il faut que le récepteur comprenne l'anglais.

Le bruit : c'est tout ce qui perturbe la communication : les parasites dans une communication radio, le bruit de la rue pendant une conversation, une mauvaise qualité de papier ou d'impression qui ne permet pas de bien lire un texte...

Le feedback : c'est la possibilité du récepteur de répondre à l'émetteur (concept issu des travaux de Norbert Wiener). Le récepteur n'est plus passif mais devient actif, il devient à son tour émetteur : répondre au téléphone, entamer un dialogue, renvoyer un coupon réponse, remplir un formulaire sur un site web. Certaines communications ne permettent pas le feedback. Le récepteur reste passif. L'absence de feedback peut parfois entraîner la fin de la communication.

Le contexte : c'est l'environnement dans lequel a lieu la communication : le lieu, le moment, les rapports sociaux, l'actualité... La situation dans laquelle se déroule la communication influence sur les acteurs.

Cadre de référence : On peut ajouter le cadre de référence de l'émetteur et du récepteur: chacun émet un message avec sa personnalité, sa perception des choses, son schéma culturel issu d'une multitude d'influences: notre famille, le quartier où nous habitons, notre profession, notre religion etc.. . L'interaction de la personnalité et du milieu marquera notre perception des choses, des faits, des événements, des personnes et notre façon de communiquer cette perception. Ainsi, émetteur et récepteur travaillent avec leur cadre de référence.

OBSTACLES À LA COMMUNICATION

On nous apprend très vite à parler mais pas à communiquer.

L'élément le PLUS important de la communication est : L'ÉCOUTE (des autres et de soi)

Écouter c'est NE RIEN FAIRE !

Meubler les silences

Donner des ordres, Commander : « Tu dois... » « Fais cela... » « Tu feras ceci :... »

Suscite la crainte ou l'opposition active.

Incite à une épreuve de force.

Invite à la révolte, à la vengeance.

Avertir, Menacer : « Sinon, tu... » « Tu ferais mieux de... »

Peut susciter la crainte, la soumission.

Oblige à vérifier les conséquences annoncées.

Peut faire naître la rancune, la colère, la révolte.

Moraliser, Prêcher : « Tu devrais... » « C'est ta faute... » « Tu aurais dû... »

Fais naître des sentiments de culpabilité ou « d'obligation ».

Conseiller, Donner des solutions : « A ta place, je... » « Essaie donc de... » « Je te conseille de... » « TU DEVRAIS... »

Sous-entend que la personne est incapable de résoudre elle-même son problème.

Empêche de réfléchir au problème, d'envisager des solutions et de les essayer.

Peut amener la dépendance ou la résistance.

Argumenter, Persuader par la logique : « Voilà pourquoi tu as tort... » « Oui, mais... » « Les faits prouvent que... »

Oblige à se défendre et à argumenter.

Amène à se fermer et à devenir moins réceptif.

Pousse à se sentir inférieur et incompetent.

Juger, Critiquer, Blâmer : « Tu ne raisones pas avec tout ton bon sens... » « Tu es paresseux... »

Amène à se sentir incompetent, stupide, incapable de se servir de son jugement.

Coupe la communication, car on ose plus parler de peur d'être jugé ou de « se la faire boucler ». On

s'identifie souvent au jugement (« Je suis méchant ») et invite à la contre-attaque « tu n'es pas mieux... »

Humilier, Ridiculiser : « ça va, fin finaud... » ou « Mme je-sais-tout »

Peut amener à se sentir rejeté, inférieur.

Peut détruire l'estime.

Provoque souvent des ripostes verbales.

Psychanalyser », Diagnostiquer : « Ton problème à toi c'est... » « Tu es simplement fatigué » « Tu ne voulais pas vraiment dire cela »

Ces réponses sont parfois menaçantes et frustrantes.

Coupe la communication par crainte d'incompréhension ou d'insinuation.

Enquêter et Questionner : « Pourquoi... ? » « Qui... ? » « Qu'as-tu... ? » « Comment... ? »

Pour éviter des critiques ou d'autres commentaires désobligeants, on répond souvent à ces questions par des réponses évasives, des demi-vérités, des mensonges ou des banalités.

Anxiété ou crainte parce que l'on ne sait pas où l'on veut en venir.

Dévier, Blaguer, Esquiver

« Parlons de choses plus agréables... » « Ça irait tellement mieux si tu devenais chef du pays! »

Garder silence ou tourner le dos à la conversation.

COMMUNICATION NON-VIOLENTE

La communication non violente (CNV) est une méthode de communication formalisée par Marshall B. Rosenberg. Selon son auteur, ce sont « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant »

https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non_violente

Marshall B. Rosenberg, La Communication Non-violente au quotidien, page 10, éditions Jouvence.

L'approche de la communication non violente repose sur plusieurs valeurs essentielles. Elle fait d'abord appel à l'authenticité. La communication non violente nécessite que les interlocuteurs s'expriment avec sincérité. Par sincérité, on fait référence à ce qui nous anime, c'est-à-dire nos besoins et nos sentiments, plutôt que nos jugements sur l'autre. Nous sommes souvent perplexes, surtout dans un cadre professionnel, à nous exprimer avec sincérité. L'authenticité est souvent perçue comme une marque de vulnérabilité, voire de faiblesse. C'est pourtant l'inverse : une communication sincère constitue une base solide pour la résolution de conflits.

Sans être la panacée, la communication non violente constitue sans aucun doute un outil très pertinent pour faciliter la communication.

Page suivante pour la technique de CNV (communication non-violente)

Le principe de la communication non-violente (CNV) La CNV se déroule en quatre étapes

La première étape: **OBSERVATION**

Elle consiste en une observation objective de la réalité, sans jugement et sans interprétation. Cette observation permet d'exprimer à l'autre les faits de la façon la plus neutre possible en énonçant les paroles, en décrivant les attitudes du corps, les expressions du visage, le ton de la voix, etc. Il s'agit de regarder la réalité sans y projeter ses peurs, ses espoirs, ses préoccupations ou son cinéma mental. Par exemple au lieu de dire :

Tu es toujours en retard, on ne peut vraiment pas compter sur toi.

Cette formulation aurait l'inconvénient de mettre immédiatement la personne à qui l'on s'adresse sur la défensive, et n'irait donc pas dans notre intérêt. Aussi, il est préférable de lui dire d'une façon objective et précise :

Nous avions rendez-vous à 17 h et il est maintenant 18 h.

La deuxième étape : **SENTIMENTS**

La deuxième phase permet d'évoquer l'émotion ressentie en évitant, là encore, tout jugement sur l'autre pour se concentrer entièrement sur ce que l'on ressent. En effet si on parle de ce que l'on ressent, personne ne peut le remettre en cause. Ceci consiste alors à décrire ses sentiments par des phrases qui débutent par « je » plutôt que par « tu » ou « vous ». En parlant de soi, on ne critique pas son interlocuteur, on est dans l'émotion et donc dans l'authenticité et l'ouverture.

Cela va donner ce genre d'expressions : « Je me sens inquiet, déçu, triste... ». Ainsi, en reprenant l'exemple précédent, on pourrait dire :

Nous avions rendez-vous à 17 h et il est maintenant 18 h, je suis déçu-e.

COMMUNICATION

La troisième étape : **BESOINS**

Dans la troisième étape, on relate le besoin ressenti, non satisfait. C'est à partir du sentiment que l'on peut identifier ce besoin et se situer par rapport à la situation ou la personne, sans la juger, la critiquer ou se décharger sur elle de la responsabilité de ce que l'on vit. Le fait d'attribuer à l'autre la responsabilité de notre vécu, nous déresponsabilise. Tant que nous lui donnons les clés de notre bien-être ou de notre mal-être, nous nous piégeons.

Formuler son besoin c'est aussi donner une explication sur l'émotion ressentie en évoquant ce qui est important pour nous à ce moment-là, de la façon suivante :

J'ai besoin de... C'est important pour moi de... Je tiens beaucoup à ...Etc.

La formulation dans notre exemple devient donc :

Nous avions rendez-vous à 17 h et il est maintenant 18 h, je suis déçu-e car je souhaitais aller voir cette exposition avec toi, c'est important pour moi de pouvoir échanger.

Ainsi dans cette façon de s'exprimer chacun est pris en compte avec respect et le dialogue peut être constructif et enrichissant. On cherche à comprendre ce qui se passe de part et d'autre.

La quatrième étape: **DEMANDE**

Pour que nous ne revivions plus cette situation, pouvons-nous trouver une solution ou une façon de faire, ensemble, qui satisfasse mes besoins et qui tienne compte de tes disponibilités et/ou des imprévus ?

Lors de ce processus de communication, il est important de choisir le moment, de s'assurer qu'il y a le temps nécessaire pour la discussion dans le but d'en arriver à une entente bien réfléchie et que toutes les parties soient pleinement en accord.

Le faire à la « va-vite » risque de ne pas apporter de résultats durables.

COMMUNICATION

COMMUNICATION NON-VIOLENTE – Exercices

Nous avons vu les quatre étapes à respecter pour s'exprimer avec empathie et respect :

1. L'observation des faits
2. L'émotion ressentie
3. Le besoin exprimé
4. La demande

En voici un exemple :

- *Les faits : Quand tu ne m'appelles pas pour donner de tes nouvelles pendant une semaine,*
- *L'émotion : j'ai peur qu'il ne soit arrivé quelque chose.*
- *Le besoin : J'ai juste besoin d'être rassuré et de savoir que tout va bien.*
- *La demande : J'aimerais avoir des nouvelles plus souvent.*

Selon ce principe, voici quelques phrases qu'il serait possible d'entendre dans notre vie de tous les jours. Cet exercice consiste à chercher comment vous pourriez formuler d'une autre façon (selon le modèle ci-dessus et en suivant les 4 étapes) ce qui est exprimé :

Tu laisses tout traîner, tu pourrais quand même ranger tes affaires sans que je sois obligé-e de le faire.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

COMMUNICATION

Vous n'avez pas le droit de me traiter ainsi en public, de me critiquer comme vous l'avez fait au cours de cette réunion.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ne me parle pas sur ce ton, je ne le supporte pas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

J'en ai marre que tu me fasses la tête toute la journée.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Comment peut-on travailler avec vous, vous n'êtes même pas capable de tenir vos délais de livraison.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Tes résultats scolaires sont vraiment insuffisants, tu n'es pas prêt d'y arriver si tu continues comme ça.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

COMMUNICATION

Tu ne comprends jamais rien.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ce n'est pas possible de continuer ainsi, votre rapport est rempli de fautes d'orthographe.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Je n'ai pas le temps, on verra plus tard.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Arrête de faire du bruit, je ne peux pas me concentrer.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Suggestions de formulation à la page suivante

Suggestions

Comme les situations sont hypothétiques, il n'y a pas de réponse unique.
L'important est d'expérimenter la méthode.

Tu laisses tout traîner, tu pourrais quand même ranger tes affaires sans que je sois obligée de le faire.

Il y a des vêtements, des livres et des documents qui traînent sur les meubles du séjour. Quand je vois ainsi du désordre, je me sens mal et j'ai besoin d'avoir un environnement agréable.

Vous n'avez pas le droit de me traiter ainsi en public, de me critiquer comme vous l'avez fait au cours de cette réunion.

Au cours de cette réunion, vous avez dit que « j'étais un incapable », je me suis senti humilié et j'ai besoin de me sentir respecté

Ne me parle pas sur ce ton, je ne le supporte pas.

Quand tu t'exprimes sur un ton violent, je me sens perdu-e, c'est important pour moi de laisser tomber la pression et d'en parler ensuite calmement.

J'en ai marre que tu me fasses la tête toute la journée.

Tu ne m'as pas parlé aujourd'hui, je me sens préoccupé et en souci, est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas, j'ai besoin de comprendre ce qui se passe.

Comment peut-on travailler avec vous, vous n'êtes même pas capable de tenir vos délais de livraison.

Je vous ai commandé cet ordinateur, il y a maintenant 10 jours, alors que vous deviez me livrer dans les 3 jours, je suis vraiment ennuyé, car je tiens à pouvoir effectuer certains travaux avant la fin du mois.

COMMUNICATION

Tes résultats scolaires sont vraiment insuffisants, tu n'es pas prêt d'y arriver si tu continues comme ça.

Voilà la troisième fois que tu as une note en dessous de la moyenne, je suis inquiet. J'ai besoin d'être rassuré sur une chose : que tu sais l'importance de cette matière pour ton avenir.

Tu ne comprends jamais rien.

Je t'ai expliqué pourquoi je ne voulais pas aller à cette invitation, je ne suis sûr que tu aies bien compris quelles sont mes raisons, c'est important pour moi que les choses soient claires entre nous.

Ce n'est pas possible de continuer ainsi, votre rapport est rempli de fautes d'orthographe.

J'ai noté des fautes d'orthographe, ici, là, là et encore là, je tiens beaucoup à ce que ce rapport soit impeccable, il représente un aspect très important pour notre image de marque, je suis sûr que vous pouvez comprendre cela.

Je n'ai pas le temps, on verra plus tard.

J'ai encore telle chose et telle chose à effectuer avant ce soir, je suis désolé-e, il est très important pour moi de terminer ces tâches aujourd'hui, par contre demain, je serai à votre disposition.

Arrête de faire du bruit, je ne peux pas me concentrer.

Tu joues de la batterie depuis une heure maintenant, je ne parviens pas à me concentrer, j'ai besoin de calme pour résoudre ce problème, pourrais-tu s'il te plaît arrêter un moment ?

Le RAP – Remarquer, Admettre, Partager¹

- ▶ **Remarquer** (que m'arrive-t-il à moi, là-dedans?)
Prendre conscience d'un sentiment qu'on éprouve dans une situation particulière
- ▶ **Admettre** (un ou plusieurs sentiments réels)
Reconnaître le sentiment qui nous habite sans chercher à le nier
- ▶ **Partager** (exprimer le sentiment qui nous habite)
Exprimer le sentiment à l'oral ou à l'écrit auprès de tierces personnes et/ou de la personne concernée

Le RAP est une façon d'être en relation avec soi et avec les autres, de mieux se comprendre soi-même, de mieux comprendre nos relations avec autrui; en d'autres mots, de tendre vers un climat d'harmonie dans les différentes situations de nos vies. Le RAP est un précieux outil pour mieux gérer notre bien-être intérieur. Les sentiments sont une énergie qui doit circuler. Les enfants sont le meilleur exemple de l'émotion ressentie et immédiatement exprimée, de l'énergie libérée : les pleurs, les cris, la rage ou l'excitation suivent instantanément l'événement déclencheur. L'énergie retenue crée une tension. Les gens qui répriment ce qu'ils ressentent peuvent avoir des réactions d'explosion (violence) ou d'implosion (dépression). La tension peut être gérée. Le RAP nous aide à le faire.

Remarquer, c'est porter attention à ce qui nous arrive en nous situant au centre des événements; c'est prendre conscience que nous sommes continuellement affectés par l'environnement d'une façon qui nous est propre. Nous pouvons observer des éléments positifs comme négatifs, à caractère intellectuel ou émotif. Ex. : «Je remarque que je maîtrise dorénavant cette fonction du logiciel. C'est devenu pour moi un automatisme» ou «Je remarque que j'ai tendance à arriver en retard ces temps-ci». Dans ce dernier exemple, ce que nous avons observé peut avoir eu un impact affectif.

¹ Michel Maletto (2011). *La gestion de soi*. Éditions Maletto.

Ainsi, dans certaines situations, le seul fait de remarquer est source de détente. Être simplement au clair avec ce que nous ressentons a un effet positif, est source de bien-être.

Il est possible de remarquer quelque chose et d'avoir de la difficulté à l'admettre, ex. si qq fait un commentaire, on peut le nier

Admettre

la suite de notre prise de conscience, il s'agit de chercher le sentiment, de le nommer. Au début, c'est par des essais et erreurs que nous tentons de trouver le mot qui définira le mieux notre état intérieur. Lorsque nous savons que notre état correspond à tel sentiment, l'organisme se détend. Plus souvent d'ordre affectif que le simple fait de remarquer, admettre est un geste d'authenticité envers soi-même et c'est pourquoi cet outil est si libérateur. Dans l'exemple qui précède, «Je remarque que j'ai tendance à arriver en retard ces temps-ci», l'observation pourrait être suivie de «et j'en éprouve du stress». Dans un autre ordre d'idée, un parent qui se dirait «je dois admettre que j'ai de la difficulté avec l'éducation de l'un de mes enfants» ressentirait du bien-être d'avoir pris contact avec ce qui l'habitait. S'admettre une simple erreur «j'ai omis de retourner cet appel, il y avait une faute dans le document que j'ai expédié» créera également une détente. Il est donc parfois suffisant, pour se sentir mieux, de simplement remarquer et de s'admettre à soi quelque chose. Tel que nous le disions plus haut, il n'est pas toujours nécessaire ni même souhaitable de tout partager. Dans certaines situations cependant, il faudra le faire pour retrouver notre zone de confort intérieur.

Conseils : ne pas se juger, s'attendre, se donner du temps, tout ce à quoi on résiste persiste, si c'est difficile, ce n'est pas la bonne chose

Partager

Si après avoir admis un sentiment, on n'est pas réconforté, il peut être nécessaire d'en parler à la personne concernée. Partager un sentiment est une autre façon de gérer notre bien-être. On peut en ressentir la nécessité dans les situations où quelqu'un nous a blessé, choqué ou indisposé (ou quand nous avons blessé, choqué ou indisposé quelqu'un). Il s'agit d'exprimer ce qu'on s'est admis, le sentiment qui nous habite. Il peut être partagé avec des tiers puis à la personne concernée ou directement avec cette dernière. Le processus est vraiment bouclé quand le partage a permis de relâcher toute la tension.

Le RAP peut aussi avoir un effet libérateur quand nous éprouvons le besoin de partager des événements fondamentaux de notre vie (un problème vécu dans l'enfance, le regret de ne pas avoir fait les études qui nous auraient ouvert des portes, une relation amoureuse qui n'a pas fonctionné). Il constitue un puissant outil pour régler des éléments non complétés de notre passé et dont l'acceptation nous permettra d'éprouver une paix nouvelle. Le climat d'ouverture que nous créons en partageant nos sentiments est ressenti par l'autre et a souvent un impact favorable sur la relation.

COMMUNICATION

Les RAP positifs sont aussi très énergisants et peuvent enrichir les relations interpersonnelles et professionnelles. «Lors de notre dernière réunion d'équipe, ton point de vue, que je ne partageais pas au début, m'a permis d'aborder le problème d'un tout autre angle et de trouver une solution. J'apprécie grandement travailler en collaboration avec toi». Voilà l'exemple d'un RAP complet.

Comme nous venons de le voir, il est possible de gérer notre mieux-être, de nous libérer de nos tensions pour assurer notre développement. Les personnes atteintes d'un handicap qui acceptent leur réalité propre, qui abordent la vie avec leurs forces et leurs limites, nous démontrent combien le contact avec notre référence interne, quelle qu'elle soit, est important pour favoriser notre croissance. Nous ne possédons rien que ce que nous nommons bien.

Note: faire RAP seulement avec des personnes avec qui on a une relation de confiance parce que demande de se mettre en position de vulnérabilité.

On fait tous des RAP, sans nécessairement le nommer de cette façon.

Il faut le faire étape par étape. Ex. on peut se rendre compte qu'on n'est pas à l'aise avec une personne, mais on ne sait pas pourquoi. On est mal à l'aise. Le RAP peut permettre de se donner de la clarté, ce qui apporte un bien-être.

Possible d'admettre qu'on a de la difficulté à s'admettre quelque chose, il y a déjà un bien-être à en être conscient.

Il ne faut pas aller en dessous (s'admettre quelque chose sans le partager alors qu'on a la capacité à le partager et que ce serait bénéfique) au-dessus de nos capacités.

S'il y a un conflit et qu'on revoit la personne et qu'il y a un ressenti, c'est qu'il faut parler à la personne.

L'inconfort est une information rationnelle ou affective qui ne circule pas ou qui circule mal et qui crée une rétention.

Exercice

Observez le changement dans le regard suite à un RAP. Faire un RAP amène l'autre à en faire : consolide la relation et développe de la confiance en soi et en l'autre, en sa capacité à entretenir des relations saines.

Le pouvoir des mots

Un groupe de grenouilles voyageait à travers les bois quand deux d'entre elles tombèrent dans un trou très profond. Quand les autres grenouilles virent jusqu'à quel point le trou était profond, elles dirent aux deux grenouilles tombées dans le trou qu'elles allaient mourir tellement le trou était profond.

Les deux grenouilles ignorèrent leurs amis et essayèrent malgré tout et de toutes leurs forces de sauter en dehors du trou. Les autres grenouilles continuèrent de leur dire d'arrêter puisque c'était inutile de tenter de sortir d'un trou aussi profond.

Finalement, après quelque temps, une des deux grenouilles tint compte de ce que les autres disaient et abandonna la lutte. Elle mourut effectivement. L'autre continua de sauter aussi fort qu'elle le pouvait.

Toujours et encore, la foule de grenouilles hurlait d'arrêter de souffrir et suggérait de se laisser mourir. Elle sauta encore plus fort et finalement réussit à se sortir du trou.

Quand elle y parvint, les grenouilles qui l'observaient lui demandèrent comment elle avait réussi. Elle n'entendit pas leur question. Elles répétèrent jusqu'à ce qu'elles comprennent que la grenouille survivante était sourde.

Quelle fut leur surprise lorsque la grenouille les remercia de leur enthousiasme et de leur encouragement.

Source: www.groupeconscientia.com



Des outils universels

Les 5 valeurs du clown

Simplicité

Une seule chose à la fois ;
Prendre le temps ;
Être attentif.

Honnêteté

Être authentique ;
Émotions vraies.

Légèreté

Ne pas se prendre au
sérieux, malgré le
sérieux de la situation ;
Aimer qui nous sommes ;
Ne pas se juger.

Ouverture

Être dans le moment
présent ;
Avoir des antennes ;
Voir l'autre ;
Laisser de côté nos
préjugés.

Joie

Se connecter à sa joie ;
La chercher dans le
sourire des autres ;
S'accorder du temps ;
Prendre du plaisir.

Des valeurs fondamentalement humaines...



À propos de la Fondation Dr Clown

Depuis 2002, la Fondation Dr Clown déploie des intervenants clowns thérapeutiques afin d'apporter la joie et améliorer la qualité de vie des personnes les plus vulnérables de notre société : les enfants hospitalisés ou en écoles spécialisées, des patients de tous âges dans les hôpitaux généraux et des aînés en CH et CHSLD. Ces programmes visent à créer des relations porteuses de joie et empreintes de bienveillance et de respect afin d'insuffler un vent de légèreté et de joie dans des milieux où il y en a parfois peu. La Fondation offre également des webinaires ainsi que des formations aux proches aidants pour transmettre des connaissances propres à notre approche, et les aider à développer de nouveaux outils pour bonifier leurs interventions.

DEUIL



*Quand le chagrin est trop fort, il faut le jeter
dehors. Les larmes sont faites pour ça.
- Agnès Ledig*

M'accorder le droit de vivre mon deuil et me permettre de grandir

Lorsque l'on fait référence au mot « deuil » on l'associe de façon spontanée au décès d'une personne ou encore à une perte importante et généralement visible.

Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne est bien présente physiquement, mais est désormais incapable de communiquer ? Qui, par suite de l'apparition d'une maladie, change son comportement ou ne reconnaît plus ses proches ?

Bien que le mot deuil soit généralement associé à la mort, on peut vivre cette douleur intérieure en étant confronté à des situations très diverses : rupture amoureuse, problèmes familiaux, perte d'emploi, déménagement, perte de capacités physiques ou mentales, etc.

Chaque fois qu'une perte importante se présente dans votre parcours de vie, vous pouvez être confronté à une souffrance similaire à celle vécue lors de la mort d'un être cher.

Le deuil est un processus normal et universel auquel chaque individu devra faire face à un moment ou un autre au cours de son existence. Les proches aidants sont appelés à vivre de nombreux deuils dans leur rôle d'accompagnement auprès d'un proche malade.

Chaque personne traverse à sa façon les différentes étapes du deuil... N'hésitez pas à aller chercher de l'aide pour vivre vos différents deuils dans votre rôle de proche aidant !

Deuil blanc

Les proches doivent alors passer par des étapes similaires à celle du deuil, et ce, même si la personne est encore vivante ; c'est ce que l'on appelle le deuil blanc.

Deuil du rôle

Les enfants doivent souvent jouer un rôle de parent ou de gardien. Même chose pour les conjoints qui deviennent aussi des soignants.

Deuil de la relation

Les pertes causées par la maladie entraînent des interférences dans la communication et ainsi dans la relation entre les proches et la personne malade.

Source : Poletti, R. et Dobbs, B., *Vivre son deuil et croître*, Editions Jouvence, 1996

Deuil de la normalité

La maladie entraîne plusieurs changements dans le quotidien de la personne malade comme dans celui des proches qui en prennent soin. Dans certains cas, on peut même observer l'éloignement de l'entourage.

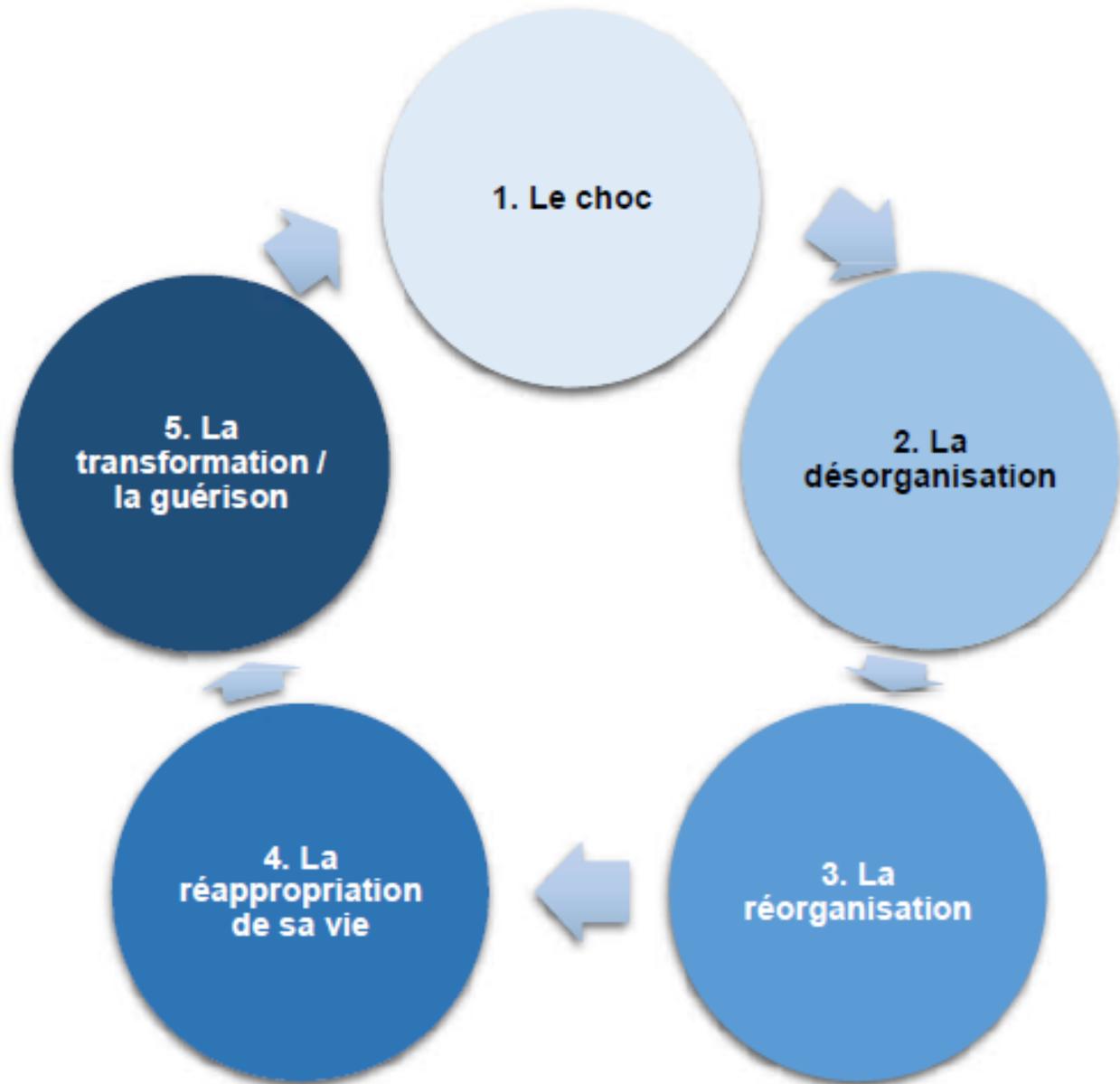
Perte du sens

Pour certains proches, l'épreuve peut être à ce point difficile qu'ils ne voient ni sens ni signification à la vie.

Perte de la prédictibilité

Comme l'évolution de la maladie est souvent imprévisible, les proches devront faire face à des possibilités de complications.

Les différentes étapes du deuil



1. Le choc

- Déni
- Refus, colère
- Résistance à la souffrance
- Rigidité
- Alimentation et sommeil souvent perturbés
- *Dure entre 7 jours et plusieurs mois

2. La désorganisation

- Déchirement
- Chagrin
- Effondrement
- Désespoir
- Stress
- Difficulté de concentration
- *Peut durer toute une année

3. La réorganisation

- Préparation
- Détachement
- Expression des émotions
- Espoir
- * Peut se poursuivre pendant plusieurs années

4. La réappropriation de sa vie

- Réflexion
- Identité
- Créativité
- Organisation
- Sens
- Investissement
- *Après quelques mois ou années, il peut se produire un retour à l'étape de la désorganisation

5. La transformation / la guérison

- Pardon
- Libération
- Lâcher-prise
- Ouverture à la vie
- * Il peut survenir des événements qui entraînent un retour aux étapes précédentes

Pistes de solutions

La dissimulation et le refoulement que vivent les personnes endeuillées sont d'importants facteurs de stress et même de maladie. Certaines études médicales révèlent d'ailleurs que le système immunitaire est affaibli durant plusieurs mois suivant la perte ou le décès.

Il est donc primordial de prendre du temps pour soi et de maintenir de saines habitudes de vie (ex. : bonne alimentation, hydratation, préparation au sommeil, activité physique, etc.).

« Chaque jour, je me donne la permission de me faire plaisir malgré ma tristesse. »

En cas de besoin, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de votre entourage ou auprès des organismes de votre milieu.

En tant que personne aidante, il est possible de tenir également un rôle de soutien auprès d'un proche faisant face à un deuil. Afin d'aider l'autre à travers ce processus, voici quelques attitudes à adopter dans votre accompagnement auprès d'une personne faisant face à une perte :

- Écouter attentivement l'autre et lui permettre d'exprimer toutes

ses émotions ;

- Respecter ses mécanismes de défense ;
- Respecter ses silences ;
- Lui laisser le plus d'autonomie possible ;
- Demeurer disponible ;
- Éviter les comparaisons avec une autre situation ;
- Aider l'autre à trouver ses propres solutions.

Tout accompagnateur doit tenir compte de ses limites personnelles, de ses besoins et de son propre vécu en lien avec les deuils.

Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de vivre un deuil. Il peut être parfois difficile pour le proche aidant de soutenir son proche, alors que lui aussi vit des changements importants dans leur relation. L'aide d'une personne extérieure peut s'avérer bénéfique dans cette situation, car chacun peut vivre et grandir à travers ce cheminement.

Nous avons besoin de vous !

**Pour nous permettre d'améliorer la
trousse, svp, envoyez-nous vos
commentaires**

<https://forms.office.com/r/C7Mzj24m2p>

**Vous pouvez aussi
contacter directement**

Anik Paradis

aparadis@centrestpierre.org

(514) 524-3561 #4400

Merci, votre apport est précieux !

