



Le Tournesol

Aidons-nous à prévenir le suicide!

**1 866 APPELLE
1 866 277.3553**

www.rpsbf.qc.ca

24 hrs./24, 7 jours

819 362.8581

MRC de L'Érable

819 751.2205

MRC d'Arthabaska

**Le Réseau
de Prévention
Suicide
des Bois-Francis inc.**

*Spécial
Stress (suite)*

SOMMAIRE

Éditorial	2
Le Stress, le comprendre et l'apprivoiser	3
L'art de se creuser les méninges	8
Dominer pour mieux stresser	9
Pour faire face au chômage	12
Trucs anti-stress	14
Service d'intervention immédiate et semi-immédiate	15
Mot de la fin	16

ÉDITORIAL

Gestion du stress (*comprendre et apprivoiser le stress, écarts entre le stress chez les hommes et chez les femmes, et quelques trucs anti-stress.*)

Par : Paula Vachon

Dans le dernier numéro du Tournesol paru au printemps nous avons abordé la gestion du stress et modification d'une habitude de vie. Comme vous le constaterez, nous en avons encore beaucoup à vous présenter sur le sujet. Nous poursuivons avec un cocktail d'articles diversifiés et intéressants, recueillis par Joanie Pothier avec laquelle nous avons eu le plaisir de travailler au cours de l'été. Ces articles nous permettent une meilleure connaissance du sujet quand ce n'est pas de nous-mêmes et sur ce que nous pouvons faire pour apprendre à gérer notre stress le mieux possible.

Quelques informations concernant le Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.**Suivi de l'AGA :**

Le 2 juin dernier s'est tenue l'assemblée générale annuelle à laquelle participaient 15 membres du RPSBF. Monsieur Yves Lapierre assurait la présidence de l'assemblée qui s'est déroulée dans une atmosphère décontractée. En cette occasion il y a eu l'élection des administrateurs de l'organisme. Alors que Lina Lemay et Camille Grenier complétaient la première année de leurs mandats de deux ans, trois administrateurs terminaient les leurs, soit : Denis René de Cotret, René Verville et Jocelyn St-Pierre. Deux d'entre eux ont été réélus et un nouveau membre s'ajoute. Pour l'année 2010-2011, le conseil d'administration est composé de : Lina Lemay, présidente; Camille Grenier, vice-présidente; Jocelyn St-Pierre, trésorier; René Verville, secrétaire et Véronique Plourde, administrateur.

Au nom des membres du Conseil d'administration, je profite de l'occasion pour remercier Monsieur Denis René de Cotret qui a assumé la présidence du RPSBF au cours des deux dernières années et qui a accepté de relever le défi d'assurer le redressement de l'organisme à la suite des difficultés rencontrées au cours de l'année 2007-2008. Sous sa présidence, la philosophie et les valeurs mises de l'avant par l'organisme pour prévenir le suicide dans les Bois-

Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.,
Septembre 2010

Francs ont repris leurs places. C'est ce qui a permis d'assurer la continuité de la gamme des services et activités de l'organisme et de reprendre son élan en mettant de l'avant la poursuite des travaux menant à l'arrimage des services et le développement des réseaux de sentinelles.

Suivi du renouvellement d'adhésion des membres du RPSBF 2011.

Au printemps dernier, nous avons procédé à l'envoi du formulaire de renouvellement d'adhésion pour l'année 2011. Nous comptons 207 membres au sein de l'organisme et nous souhaitons avoir un portrait plus précis du membership de l'organisme. 85 personnes ont renouvelé leur adhésion. Le RPSBF regroupe 39 membres individuels actifs (*sur des services ou comités*), 23 membres corporatifs, 22 membres collaborateurs et un membre honoraire (*nommé par le CA en juin 2010*), Madame Michelle Déry.

Par la même occasion, les membres nous faisaient part de leur désir de recevoir le Tournesol, par courrier postal (43) ou par courrier électronique (42). Il est à noter que chaque numéro du Tournesol se retrouve sur notre site web www.rpsbf.qc.ca. Il y aura donc une réduction importante des coûts de production et d'envoi de nos 4 éditions annuelles du Tournesol qui étaient acheminées par la poste auparavant. Vous pouvez donc, au besoin, référer les intéressés à cette adresse.

Différentes activités prévues à l'agenda 2010-2011.

Voici les projets spéciaux que nous souhaitons réaliser au cours de l'année :

- Poursuite des activités du **comité ressources humaines** qui travaille à la production d'outils pour effectuer la sélection, la formation et l'évaluation en cours et à la fin de la probation d'un éventuel employé à la coordination. Dans une optique d'assurer une saine gouvernance, le comité poursuivra ses travaux en vue d'actualiser nos documents administratifs; pour 2010-2011, la

révision des statuts et règlements de l'organisme est prévue.

- Organiser et assurer le **recrutement et la formation de sentinelles de différentes professions** : massothérapeutes, coiffeurs/ses et esthéticiennes seront invités dès l'automne.
- Développer un **concept médiatique visant à faire connaître le rôle des sentinelles, leur formation et à promouvoir le bouton de revers qui identifiera les sentinelles dans les Bois-Francs**. (le lancement de la campagne promotionnelle est prévu pour la journée mondiale de prévention du suicide qui se tiendra le 10 septembre jusqu'à février 2011). Ainsi, cette promotion favorisera le recrutement et la formation de futures sentinelles sur notre territoire.
- Aussi, le conseil d'administration se tournera vers l'avenir du Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs en vue de se doter d'un **plan de développement à moyen et long terme (2010-2015-2020)**. Nous vous tiendrons au courant et peut-être même serez-vous consultés au cours de cette démarche.

La présente édition :

Vous trouverez un recueil d'informations qui traitent du stress. Les deux premiers articles nous permettent de mieux comprendre et apprivoiser le stress ainsi que de connaître différentes façons d'y faire face. Puis il sera question de « L'art de se creuser les méninges », est-ce que les hommes et les femmes diffèrent sur ce point? L'article, « dominer pour mieux stresser », résulte de nombreuses études scientifiques réalisées chez nos compagnons à quatre pattes. Chez l'homme, y a-t-il un ratio d'individus dominants dans la population? Pour terminer, nous vous présentons des trucs anti-stress pour faire face au chômage et à bien d'autres stressseurs.

Les auteurs : Dr Gaétan Carrier, Pierre Varin, Dr Louis Gagnon, René Boily, Pierrich Plusquellec Ph.D. et l'Association canadienne pour la santé mentale.

En terminant : Merci Joanie! Et Merci au CRISE (Centre de recherche et intervention suicide et euthanasie) pour ces documents de référence toujours très pertinents et récents.

Bonne lecture!

Paula

LE STRESS

LE COMPRENDRE ET L'APPRIVOISER

Dr Gaétan Carrier, Pierre Varin, Dr Louis Gagnon, René Boily

Qu'est-ce que le stress?

Le mot stress est très à la mode. On parle du stress rattaché à certaines tâches, du stress provoqué par la mise à la retraite, la réorganisation, la pollution, la mort d'un proche parent. Mais le mot stress semble signifier pour chacun quelque chose de différent.

Dans cet article, en s'appuyant sur les connaissances scientifiques du stress, nous essaierons d'apporter à chacun un peu plus de lumière sur la signification du mot STRESS. Nous espérons qu'une meilleure connaissance de ce qu'est le stress pourra aider certaines personnes à mieux faire face au stress de la vie.

Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.,
Septembre 2010

Signifie-t-il effort, fatigue, souffrance, peur, frustration, humiliation, perte de statut, un grand succès inattendu ou le gain à une loterie qui vient changer toute notre vie? La réponse est OUI et NON! En effet, chacune de ces conditions est créatrice de stress, mais aucune d'entre elles ne peut être identifiée comme étant le stress, parce que le stress est une réaction à toutes les conditions mentionnées. Les conditions qui produisent le stress sont appelées techniquement STRESSEURS.

C'est au Dr Hans Selye, un Montréalais d'adoption, que revient la définition scientifique du stress. Il a

voué sa vie entière à l'étude du stress et est incontestablement le père de ce concept.

La définition de Hans Selye est la suivante : **Le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite.** »

Cette définition établit une distinction entre stress et stressor. Chaque demande faite à un individu, par un stressor quel qu'il soit, provoque avec plus ou moins d'intensité la même réponse du corps. Cette réponse est le stress. Cette réponse du corps permet à l'individu de réagir aux circonstances afin de maintenir un équilibre.

Ce que le stress n'est pas

Selon Hans Selye,

Le stress n'est pas seulement de la tension nerveuse.

Bien sûr, chez l'homme, les émotions telles que la peur, la frustration, la colère, la peine, une grande joie sont parmi les stressors les plus communs. Mais le stress, c'est aussi la réponse de l'organisme à la chirurgie, la maladie physique, le bruit, le froid, la chaleur excessive, etc.

Le stress n'entraîne pas toujours un effet nuisible.

Selon Selye, le caractère plaisant ou désagréable d'un stressor est sans importance; son effet dépend simplement de l'intensité de la demande faite à la capacité d'adaptation du corps. Une partie des échecs ou la conduite d'un véhicule automobile dans un Grand Prix sont capables de produire un stress considérable sans occasionner aucun effet nuisible.

Le stress ne peut être évité.

Vu la définition donnée, il est clair qu'on ne peut éviter le stress. Ce qu'il faut plutôt chercher, c'est apprendre à composer avec les situations tant agréables que désagréables pour éviter une réaction nuisible, ceci à la condition, toutefois, de mieux connaître les mécanismes du stress et d'ajuster en conséquence notre philosophie de la vie.

L'absence complète de stress est mort.

Dans la vie quotidienne, on ne peut rencontrer que trois types de situations : favorables, défavorables ou neutres.

Le niveau de stress ressenti est au plus bas en situation qui laisse indifférent, mais ne tombe jamais à zéro car l'absence complète de stress, c'est la mort.

L'origine du stress biologique

La réaction aux différents stressors est une affaire personnelle

On connaît évidemment des situations qui sont généralement source de grand stress pour tout le monde : la mort d'un être cher, un divorce, une faillite commerciale, la perte d'un emploi que nous aimons.

Cependant, on peut dire qu'une même stimulation agira différemment chez les individus, selon les facteurs internes et externes (personnalité, caractère, éducation, culture, état général de l'organisme, etc.). Certains acceptent le fait de l'échec sans pour autant se diminuer et renier tout ce qu'ils ont déjà réussi et cherchent des solutions en prenant ce qui est positif dans l'échec. Par contre, d'autres cèdent devant cet échec et sombrent dans la maladie (dépression, etc.) ou fuient dans l'alcool, les drogues, etc. Devant les responsabilités, certains sont stimulés et d'autres les trouvent insupportables. Pour ceux qui ont une peur exagérée (phobie) des chats, des araignées, des ascenseurs, des foules, la seule pensée de se trouver devant l'élément phobique entraîne une réaction de stress intolérable.

Les sensations que nous ressentons lorsque nous sommes en état de stress, bien que ce soit difficile à croire, nous ont été léguées par les êtres sans conscience qui nous ont précédés au cours de l'évolution : les reptiles, les poissons et les vertébrés inférieurs. Pour mieux comprendre ce phénomène complexe qu'est le stress, il faut avoir une idée de l'organisation et du fonctionnement de notre cerveau.

De façon simple, on peut diviser celui-ci en deux parties interreliées : l'ancien et le nouveau cerveau.

[1]

Le stress : une explication à nos comportements

Si, dans notre environnement, on ne peut rencontrer que trois types de situations (bénéfiques, néfastes ou neutres), la notion de stress, à laquelle on fait habituellement référence lorsque l'on ressent des malaises (troubles digestifs ou de sommeil, tension nerveuse, fatigue), se rapporte habituellement aux

situations néfastes. Dans ces conditions, la réaction d'adaptation de l'individu est soit la fuite, soit l'agression. D'intensité et d'expression variables, ces deux comportements font partie de notre existence de tous les jours : « ON VIT AVEC LE STRESS! »

La fuite et l'agression

De façon extrême, ces comportements se manifestent lorsque par exemple notre vie est en danger ou qu'un besoin essentiel doit être satisfait. Dans ces circonstances, l'homme est capable de fuite rapide, d'agression et même de meurtre.

Dans notre vie de tous les jours, ces comportements de fuite et d'agression se manifestent de différentes façons :

La fuite :

Démission, divorce, courbettes, docilité, faire l'autruche, recherche de compensations dans les sports, les activités créatrices ou encore dans l'abus de nourriture, d'alcool et dans les drogues traduisent la fuite. L'individu qui se retire physiquement ou psychologiquement de la situation stressante cherche à se sauver pour retrouver son équilibre.

L'agression :

L'affirmation de soi, l'entêtement, la discussion, la menace, la colère, la dispute, la grossièreté, le coup dans le dos, le poing levé traduisent l'agression. L'individu qui s'impose agresse pour retrouver son équilibre.

Face à la frustration ou aux difficultés quotidiennes, notre comportement balance sans cesse entre la fuite et l'agression. Plusieurs facteurs individuels interviennent comme l'état général de l'organisme, les expériences passées, les apprentissages, l'affectivité, etc.

Le fait d'avoir réussi à éliminer la difficulté ou la contrainte soit par l'attaque ou la fuite est alors mémorisé comme gratifiant et la stratégie utilisée est classée avec la mention « à renouveler sans hésiter ». Une action réussie et gratifiante a deux conséquences principales : elle nous prépare à réussir d'autres actions et nous permet de retrouver notre équilibre.

Par contre, lorsque nous agissons avec difficulté soit parce que nous cherchons une solution de fuite sans la trouver ou parce que nous luttons pendant quelque temps et qu'il n'y a pas d'issue favorable à l'horizon, nous sommes constamment mobilisés dans la recherche de notre équilibre. En conséquence,

l'anxiété se maintient et l'organisme subit un déséquilibre prolongé. C'est alors que nous devenons candidat à divers problèmes de santé.

Le stress et le concept de l'inhibition de l'action

Selon le Dr. Henri Laborit, neurochirurgien bien connu pour ses recherches sur la biologie et le fonctionnement du cerveau, le stress devient surtout nuisible lorsque l'on est dans l'impossibilité d'agir soit par la fuite ou par l'agression efficaces devant un stresser : c'est l'état d'inhibition de l'action.

Si le stresser est trop intense ou persiste trop longtemps, l'organisme n'arrive plus à rétablir un état d'équilibre et s'épuise. On sombre alors dans la maladie.

Voici deux situations où cet état d'inhibition peut survenir :

1-L'organisme est surstimulé, surmené et la fuite comme l'agression paraissent impossibles. On subit alors une frustration importante. On ne peut fuir en quittant son emploi parce que le contexte économique n'est pas favorable à trouver un autre emploi intéressant et on doit continuer à remplir ses obligations. On ne peut agresser parce que la situation serait pire! Mieux vaut s'abstenir. On risque de sombrer dans la maladie si on ne trouve pas une solution.

2-À l'autre extrême, l'organisme est peu stimulé, peu sollicité. On est un homme ou une femme d'action et on manque de travail ou de défi. La situation peut devenir très stressante, intolérable émotionnellement. On risque autant de sombrer dans la maladie et si on ne trouve pas de solution.

Selon Laborit, l'alcool et les drogues sont souvent des solutions recherchées pour fuir ce genre de situations. Toutefois, dans son livre « *L'éloge de la fuite* », Laborit croit qu'en se servant de son imagination, on peut mieux connaître ses besoins et trouver des solutions pour les satisfaire. Ces solutions peuvent viser à minimiser les effets nuisibles de la situation stressante ou à trouver des gratifications ailleurs, dans les arts, les études, les sports! C'est peut-être pour cela qu'il y a tant d'adeptes au jogging.

Hans Selye parle de cette recherche de solutions en d'autres termes : « Il faut apprendre à utiliser ses ressources ou les situations avantageuses avec sagesse et seulement pour les choses qui en valent la peine et sont les moins génératrices de détresse. »

Même si les solutions proposées par ces auteurs sont souvent difficiles à trouver, il faut au moins les rechercher.

Le stress et la maladie

ATTENTION! Il faut éviter de penser que toutes les maladies sont causées par des réactions de stress. Avant de pouvoir affirmer cette relation de la maladie avec le stress, le médecin doit d'abord éliminer tous les autres facteurs : hérédité, maladies antérieures, microbes, etc.

Les maladies causées par le stress

En médecine, les maladies le plus souvent associées avec le stress sont :

1. les maladies psychologiques :
 - a) les problèmes affectifs (comme la dépression)
 - b) l'anxiété et l'angoisse
 - c) les névroses
 - d) l'alcoolisme et les autres toxicomanies
2. les maladies psychofonctionnelles : c'est-à-dire les maladies où l'on retrouve une atteinte de la fonction de certains organes sans lésion décelable par les moyens actuels d'investigation ou de dépistage. La cause en est souvent imprécise et l'individu se plaint de faiblesse, fatigue, étourdissement, troubles digestifs, etc.
3. les maladies psychosomatiques : c'est-à-dire les maladies où l'on retrouve une atteinte de certains organes par des lésions décelables dont l'apparition et l'entretien sont sous l'influence de facteurs psychologiques.

De nombreux travaux en médecine ont mis en évidence le rôle du facteur émotionnel dans le déclenchement de maladies telles que les :

- maladies du système cardio-vasculaire
- maladies du système digestif
- maladies du système locomoteur
- maladies de la peau

[1]

Comment faire face au stress

Apprendre à régler efficacement difficultés et contraintes, c'est d'abord reconnaître ce qui entraîne pour soi du stress positif ou du stress négatif et rechercher les solutions permettant de maintenir son niveau de confort.

Cette recherche est souvent difficile dans la mesure où le stress négatif peut résulter de frustrations plus ou moins conscientes et se manifester par un malaise

Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.,
Septembre 2010

imprécis. Toutefois, rétablir son équilibre passe par la recherche de l'identification des besoins insatisfaits et des solutions pour les combler.

Il faut bien comprendre qu'il n'existe pas une solution miracle au stress négatif. Chaque personne étant à la fois unique et différente, ce qui convient à l'une peut très bien ne pas convenir à l'autre. Malgré ces différences, on peut développer une variété de moyens pour réduire ou gérer son stress.

L'approche à la solution de problèmes

L'approche à la solution de problèmes est un moyen qui peut aider à y voir plus clair.

Recherche du stressleur

Au départ, il faut chercher à identifier le problème réel et le définir en termes simples, clairs et concrets. Il s'agit de chercher à comprendre d'où vient le malaise. On peut revoir la chronologie des événements, comment le problème est apparu et comment on y réagit, replacer les faits dans le contexte précis où ils se sont déroulés, préciser les personnes concernées, les actions posées et leurs conséquences.

Après avoir identifié le stressleur, on peut se demander, par exemple, si le malaise tient à un manque de confiance en soi, à une peur de l'échec ou du jugement des autres, à des idées exagérées ou s'il est justifié par rapport à la situation.

Recherche de solutions

Dans un second temps, il s'agit d'imaginer le plus de solutions possible et de les évaluer. À cet effet, on examine chaque solution et on juge si elle peut aider à régler le problème en cause, si elle est réalisable, si elle est simple à exécuter et conforme à ses aptitudes. De plus, on cherche à en préciser les diverses conséquences pour soi et les autres à court et à long termes.

Élaboration d'un plan d'action

Finalement, à partir des solutions retenues, on détermine l'objectif que l'on désire atteindre et on élabore un plan d'action dans lequel on précise les actions concrètes à entreprendre.

Si on constate, suite à ce qui a été entrepris, que le problème n'est toujours pas réglé à sa satisfaction, on peut faire appel à un ami capable de nous écouter et de nous aider à examiner avec calme et objectivité la

situation et les malaises éprouvés. À certains moments, le malaise peut être important au point d'entraver ou carrément de bloquer notre processus normal de solution de problèmes. Le support de personnes-ressources peut être alors utile pour faciliter notre recherche de solutions.

En conclusion, cette approche est un exemple de démarche logique qui nous aide à solutionner des problèmes. Par ailleurs, développer un répertoire de stratégies d'adaptation suffisamment variées peut être utile pour faire face aux contraintes quotidiennes et prévenir les réactions négatives.

Stratégies d'adaptation dans le quotidien

Face à ses émotions

- ne pas négliger ses émotions négatives : si elles signalent que quelque chose ne va pas ; apprendre à les examiner de façon appropriée tant face à soi-même qu'aux autres;
- distinguer ce qui vient de soi de ce qui vient de la situation; éviter de dramatiser et de se déprécier;
- tenter d'évaluer correctement la réalité;
- demeurer actif en situation de stress émotionnel;
- utiliser certaines auto-affirmations positives pour contrôler les émotions paralysantes;
- pratiquer des techniques de détente pour apaiser les tensions émotionnelles;

Face à ses comportements

- exprimer ses besoins tout en respectant ceux des autres;
- s'engager activement dans les diverses sphères de vie : éviter de subir passivement les événements et de vivre comme une victime des circonstances;
- doser l'engagement dans les actions choisies; apprendre à dire NON lorsque l'on ne peut pas réellement dire OUI;
- ne pas laisser s'accumuler les problèmes;

- prévoir les situations stressantes et s'y préparer à l'avance ou, si nécessaire, les éviter;
- se retirer temporairement des situations stressantes;
- éviter dans la mesure du possible plusieurs changements importants et rapprochés.

Face à son style de vie

- se donner un programme équilibré et régulier d'exercices physiques, d'activités récréatives et de détente;
- équilibrer les activités exigeant beaucoup d'efforts d'adaptation avec d'autres qui en exigent peu;
- rechercher des activités qui permettent de se réaliser et de se faire plaisir;
- organiser son temps et établir des échéanciers réalistes;
- maintenir une certaine séparation entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle;
- éviter de rechercher dans la consommation excessive d'alcool et d'aliments, dans les drogues, une solution à ses stress.

Le support social

- entretenez une bonne qualité de relations avec les gens qui vous entourent au travail et dans la vie;
- identifiez les personnes avec lesquelles vous désirez avoir une meilleure relation et entreprenez une action pour améliorer ces relations;
- apprenez à mettre un terme aux relations malsaines ou étouffantes;
- trouvez une ou des personnes à qui vous pouvez exprimer ce que vous ressentez;
- n'hésitez pas, à certains moments, à demander de l'aide à des personnes-ressources.

À chacun de compléter cette liste avec ses propres solutions!

L'ART DE SE CREUSER LES MENINGES : EST-CE QUE LES HOMMES ET LES FEMMES DIFFERENT SUR CE POINT ?

Par Pierrich Plusquellec, Ph. D. Texte tiré de MAMMOUTHMAGAZINE " No 6, mars 2009

<http://www.hlhl.qc.ca/documents/pdf/Recherche/CESH/Mammoth-no6-FR-FINAL2.pdf>

Vous entrez un beau jour au travail et surprenez l'un de vos collègues en train de dire du mal de vous. Vous évitez la confrontation et vaquez à vos occupations de la journée. Mais, à la fin de votre journée, cette histoire vous revient en tête. À plusieurs reprises, d'abord dans le métro, puis dans le vestiaire de votre club de sport, devant le four qui cuit le souper familial et même lors de la pause publicitaire de votre série télévisée, vous ne cessez de penser à ce moment, en le tournant dans tous les sens pour essayer de comprendre comment, pourquoi, quand ce collègue a pu en arriver à dire du mal de vous, à combien de personnes, et, surtout, pourquoi et que va-t-il se passer demain ? Les scénarios tournent dans votre tête, sans doute allez-vous avoir du mal à vous endormir. Eh bien, ce que vous faites, mesdames et messieurs, cela s'appelle « ruminer ».

La rumination fait partie des stratégies d'adaptation ou plutôt de mésadaptation au stress. Elle se définit comme un moyen de répondre à la détresse en se concentrant sur les signes de cette détresse, ses possibles causes et ses conséquences, en ne laissant aucune place à l'action nécessaire à la résolution de cette détresse. Plus simplement, elle se caractérise par la remise en tête des éléments qui nous dérangent ou nous stressent, en les mettant en scène de toutes les manières possible, et en imaginant leurs conséquences malheureuses, tout en anticipant le prochain stress. La science a parfois une drôle de façon d'intégrer la terminologie d'autres disciplines. Par exemple, le terme psychologique « rumination » vient de la manière dont les vaches poursuivent la mastication de la nourriture encore et encore avant de l'ingérer.

Saviez-vous que ruminer ses problèmes pourrait expliquer pourquoi les femmes sont plus sujettes à la dépression que les hommes ? C'est en tout cas ce que défend Susan Nolen-Hoeksema, une scientifique aujourd'hui professeur au sein de la prestigieuse Université de Yale, et qui vient de synthétiser dans un article récemment paru, l'état des connaissances sur la rumination.

Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.,
Septembre 2010

Quelque soit le pays, la culture et l'éthnie, les femmes sont deux fois plus à risque que les hommes de développer une dépression. En effet, il semble que 21 % des femmes contre 13 % des hommes développeront une dépression majeure au cours de leur vie. Les chercheurs savent que cette différence entre les sexes apparaît à l'adolescence. Nombre d'entre eux ont exploré les facteurs de risque qui pouvaient expliquer cette différence et certains, comme Susan Nolen-Hoeksema, en ont fait leur cheval de bataille. Cette scientifique a particulièrement étudié pourquoi les femmes étaient plus vulnérables, en explorant deux grands facteurs de risque de la dépression : les événements stressants de la vie (telles que les tensions récurrentes associées au statut social et au rôle des femmes par rapport aux hommes, la redéfinition des rôles pour les jeunes femmes au moment de l'adolescence), et la manière de réagir au stress (la réponse biologique au stress strict, le fait pour les femmes de se définir davantage par rapport à une relation interpersonnelle que par rapport à soi, et les stratégies d'adaptation au stress).

Pour mesurer la tendance de chacun à ruminer, Susan Nolen-Hoeksema a construit une échelle basée sur la fréquence à laquelle nous utilisons chacun des 22 comportements ou pensées jugées ruminantes lorsque nous nous sentons tristes ou déprimés (par exemple, je pense que je ne vais pas être capable de faire mon travail si je n'arrive pas à me sortir de ce problème). En suivant des centaines de participants pendant plusieurs mois, la scientifique a ainsi pu montrer que les femmes avaient plus souvent recours à la rumination que les hommes. Par ailleurs, les personnes qui avaient plus tendance à ruminer quand elles étaient déprimées présentaient de plus longues périodes de dépression et avaient plus de risques de développer des troubles dépressifs. Les personnes qui ruminaient avaient plus de pensées négatives quant à leur passé, présent ou futur, présentaient une faible capacité de résolution de problème, et voyaient leur soutien social s'amenuiser, les membres de leur

famille se lassant de leur besoin continu de parler de leurs problèmes.

Susan Nolen-Hoeksema a également pu associer la tendance à ruminer à d'autres types de psychopathologies. Ainsi, cette tendance à ruminer est un signe précurseur non seulement de la dépression mais aussi de l'abus d'alcool chez les adolescentes et les adultes. Elle s'est aussi révélée prédictive de comportements d'auto-mutilation chez les jeunes filles adolescentes, et de l'augmentation d'idées suicidaires chez des groupes d'adultes.

Enfin, la rumination a été associée à des niveaux importants d'anxiété généralisée et aux symptômes de stress post-traumatique. La science est allée encore plus loin puisqu'elle a commencé à rechercher les mécanismes neurobiologiques par lesquels la tendance à ruminer pouvait influencer sur la santé mentale. Elle a ainsi identifié que la rumination était associée à des déficits de concentration et de mémoire, à l'incapacité de basculer d'une stratégie à une autre face à un problème, mais aussi à des biais dans le traitement de l'information en se souvenant davantage des événements négatifs. Ces indices ont amené des chercheurs en neurobiologie à découvrir que la tendance à ruminer était associée à une plus grande activité cérébrale au sein des structures associées à la régulation des émotions (soit

l'amygdale et le cortex préfrontal médian) en réaction à des expressions faciales ou des stimuli négatifs. Susan Nolen-Hoeksema a même participé à une étude révélant que la tendance à ruminer modifiait l'expression d'un gène jouant un rôle dans les symptômes dépressifs (ou comment brasser des idées noires modifie la lecture de notre ADN).

Neutraliser la tendance à ruminer ses mauvaises idées semble donc une voie toute désignée pour intervenir en cas de détresse psychologique. L'un des moyens pourrait être d'enseigner aux personnes ayant tendance à ruminer comment se distraire pour qu'elles puissent sortir de ce cercle vicieux qui nourrit les symptômes dépressifs et bien plus, et qu'elles puissent ensuite commencer une véritable démarche de résolution de problèmes.

Bien que l'article de Susan Nolen-Hoeksema relate 30 ans de recherche intensive sur le phénomène de la rumination, nul ne sait encore comment la tendance à ruminer se développe de l'enfance à l'âge adulte, même si elle semble n'apparaître qu'à l'adolescence. Par ailleurs, la formule magique pour se débarrasser de cette mauvaise habitude reste encore du ressort de chacun.

DOMINER POUR MIEUX STRESSER

Par Dr Pierrich Plusquellec, Ph. D.

L'éducateur de mon chien vous raconterait qu'un chien sur quatre naît « naturellement » dominant. Cette information provient probablement de nombreuses études scientifiques réalisées chez nos compagnons à quatre pattes. Chez l'homme, nul ne connaît ni n'a même une idée du ratio d'individus dominants dans la population. Pourtant, l'homme est un animal social. Il vit dans des sociétés de plus en plus grandes, il se crée des réseaux, y compris dans des mondes virtuels, d'où émergent des leaders. Facebook®, la fameuse cybercommunauté, s'est même dotée d'un président élu.

Cette construction sociale basée sur la dominance s'appelle une hiérarchie et nous y sommes, tous les jours, confrontés que ce soit au travail, à la maison ou même encore au gym. Cette dominance est Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs inc.,
Septembre 2010

multiforme. En effet, le directeur d'une grande entreprise peut être celui qui contrôle le moins la télécommande du salon et, dans certains cas, même un chien peut être notre supérieur hiérarchique.

La première observation scientifique de la dominance a été formulée en 1922 par un zoologiste norvégien, Thorleif Schjelderup-Ebbe, qui étudiait la formation de groupes de poules. Sa logique était bien simple : si A donne un coup de bec à B et B ne réplique jamais ou rarement, alors A est dominant sur B et B est soumis à A. Cette observation fut le point de départ du champ de recherche dédié à l'étude de la dominance. Dans les années 1970, les chercheurs se sont intéressés aux garderies et ont observé et mesuré différents comportements chez des groupes d'enfants. Leurs conclusions? Même en bas âge, il existe déjà

une organisation hiérarchique entre les individus. En effet, les enfants, dès leur plus jeune âge, déploient de nombreuses stratégies de l'agression à la coopération pour atteindre la position sociale la plus prestigieuse, celle qui permettrait, par exemple, d'accéder au coin de jeu le plus convoité.

Aujourd'hui, la dominance est considérée, par les scientifiques, comme étant la capacité de chacun à contrôler des ressources et ce, quelque soit la stratégie employée pour y parvenir. Cette capacité individuelle est en fait une conséquence de l'évolution afin de faciliter la vie sociale. En effet, lorsque les ressources sont limitées, la fonction de la dominance prend tout son sens puisqu'elle dicte les droits de chacun et diminue ainsi l'agressivité en situation de compétition.

Pour s'en persuader, il suffit de comparer une meute de loups, où la hiérarchie est bien établie, à un groupe de chiens jouant dans un parc. En déposant un récipient de nourriture devant ces deux groupes, vous verrez une différence marquée ; dans le premier cas, aucun combat ne surviendra alors que dans le second, les chiens se battront pour avoir accès à la ressource. Chez les animaux, il existe différents types de hiérarchie et chacun a un impact sur la répartition des ressources au sein d'un groupe. D'un côté, les hiérarchies despotiques offrent aux individus ayant atteint la position dominante par l'agression et l'intimidation, un contrôle absolu à l'accès et la distribution des ressources. Au contraire, les hiérarchies égalitaires ont une distribution des ressources plus uniforme, et la dominance est obtenue avec le soutien des individus subordonnés.

Bien que la dominance soit un phénomène adaptatif à la vie en groupe, elle crée un stress associé à la répartition des ressources. Par exemple, les subordonnés d'une hiérarchie despotique vivront un stress chronique étant donné leur accès limité aux ressources. Est-ce donc juste d'affirmer que les subordonnés sont toujours plus stressés ?

En réalité, le lien entre stress et dominance varie en fonction de la stabilité de la hiérarchie.

Eh bien, non ! La conclusion n'est pas si simple. En réalité, le lien entre stress et dominance varie en fonction de la stabilité de la hiérarchie. Par exemple, si la hiérarchie est instable, le niveau de contrôle social par les dominants est faible et donc, la prévisibilité des événements s'en trouve diminuée, créant ainsi un stress chronique pour le dominant. Par contre, lorsque la hiérarchie est stable, les

subordonnés semblent être ceux qui vivent le plus de stress.

Nous savons aujourd'hui que le stress chronique a un impact sur la santé. Thorleif Schjelderup-Ebbe avait remarqué que les poules en bas de la hiérarchie étaient en moins bonne santé que les autres. Un siècle plus tard, un primatologue américain du nom de Robert Sapolsky publie dans le prestigieux journal *Science* une revue ayant pour titre *The Influence of Social Hierarchy on Primate Health*. Il y décrit de nombreux exemples du lien entre la santé et le stress chronique induit par la hiérarchie, décryptant ainsi l'observation séminale de Schjelderup-Ebbe. Sapolsky démontre que les chimpanzés dominants soumis à un groupe dont la hiérarchie est instable ont une diminution du nombre de globules blancs, les sentinelles de notre réponse immunitaire. Il explique aussi que les singes macaques dominants vivant dans une hiérarchie instable en viennent à développer des troubles cardiovasculaires. Même chez les rongeurs, les subordonnés montrent des signes de dommages au cerveau ! Donc, ce stress chronique, occasionné par la hiérarchie, semble avoir un impact sur différents systèmes et, ce faisant, contribue à l'émergence de divers problèmes : cardiovasculaire (ex. : hypertension), métabolisme des lipides (ex. : cholestérol élevé), reproduction (ex. : diminution des niveaux d'hormones sexuelles comme la testostérone), immunitaire (ex. : diminution du nombre de globules blancs) ou même neurologique (ex., diminution du nombre de nouvelles cellules du cerveau, phénomène appelé neurogénèse).

Qu'en est-il de nous ? Les hommes ne sont pas hiérarchisés d'une manière aussi linéaire et unidimensionnelle que les autres espèces animales. Cependant, pour Robert Sapolsky, le rang social de l'homme pourrait se mesurer par le statut socioéconomique qui est à l'origine des inégalités d'accès aux ressources. Mais existe-t-il des facteurs qui puissent contribuer à l'ascension d'une personne vers le haut de l'échelle ? Il semble que les individus ayant une personnalité qui facilite le leadership sont également ceux qui appartiennent aux strates socioéconomiques les plus élevées. Par exemple, l'hostilité, un trait de personnalité, est associée à un risque accru de problèmes cardiovasculaires.

Les scientifiques ont aussi montré que les personnes ayant un statut socioéconomique plus faible sont plus à risque de développer une dépression. Il est important de garder en tête que ces individus ont souvent un faible sens de contrôle sur leur travail et, contrairement aux individus qui occupent des postes

plus élevés dans la hiérarchie, ils n'ont pas la possibilité de prévoir et de planifier leurs efforts. D'ailleurs, une étude réalisée auprès de plus de 5 000 Canadiens a démontré que les répondants ayant un salaire plus élevé ainsi qu'un plus haut niveau d'éducation déclaraient avoir un plus grand sens de contrôle sur les événements de leur vie et avaient également une meilleure santé mentale et physique que les autres. Alors, si on revient à notre modèle du CINÉI il semble que le sens de contrôle joue un rôle important lorsqu'on parle de stress et de dominance.

En bref, ce que nous pouvons retenir, c'est que la dominance est présente à travers les différentes espèces animales, incluant l'homme, et qu'elle interagit également avec d'autres composantes essentielles de la personnalité

L'association entre la dominance sociale, le stress chronique qu'elle occasionne et la santé reste une question largement ouverte. Si, chez l'humain, la dominance peut être vue d'un point de vue socioéconomique, elle n'est sûrement pas limitée à cet aspect. En bref, ce que nous pouvons retenir, c'est que la dominance est présente à travers les différentes espèces animales, incluant l'homme, et qu'elle interagit également avec d'autres composantes essentielles de la personnalité, telles la réactivité, l'exploration, la sociabilité, l'agression et l'activité. Mon éducateur canin sourira sûrement lorsque je lui raconterai que nous partageons avec nos amis à quatre pattes cette caractéristique importante.

Conclusion

Notre but dans ce numéro était de vous initier à la recherche sur le statut socioéconomique, mais nous devons faire la confession que ces quatre articles ne montrent que la pointe de l'iceberg ! La multitude d'interactions entre les statuts socioéconomiques mesurés par l'éducation, les finances, l'emploi et l'accès aux biens et aux services est d'une grande importance pour chacun d'entre nous et ce, peu importe notre place dans la société. Nous avons tous une responsabilité éthique de distribuer les ressources de façon équitable et de ne pas les enlever aux autres. Si le fait de vivre dans un milieu défavorisé comporte un lot important de facteurs de risque pour des maladies cardiovasculaires, des allergies ou de l'asthme, nous devons donc nous affirmer et cibler ces problèmes par le biais de politiques sociales et de

bonne volonté. Ce faisant, cela nous forcera peut-être à s'interroger sur nous-mêmes et à questionner le côté moral de notre système de valeurs. Est-ce moralement bien de tromper financièrement quelqu'un ou de voler de l'argent à des personnes âgées? Aimerions-nous être traités de la sorte? Probablement pas ! La « richesse » n'est pas nécessairement mesurée par l'argent que vous avez dans votre portefeuille, mais plutôt par la richesse de votre valeur en tant qu'humains. Bien que l'être humain soit individualiste par moments, il importe de se rappeler que nous vivons en société et donc, que nos choix et comportements auront un impact sur les gens autour de nous. Après tout, l'argent est bien souvent éphémère et donc, nous devons cultiver d'autres attributs qui peuvent nous enrichir et être bénéfiques pour les autres.

Gardez en tête que le statut socioéconomique n'est pas coulé dans le béton et plusieurs autres facteurs ont une influence sur notre santé et nos opportunités. Ce construit est informatif, mais il est dynamique et non statique! En effet, il peut être changé ou du moins, modéré par différents facteurs de protection. Comment pouvons-nous entretenir ces facteurs de protection afin de vivre une meilleure vie et ce, peu importe notre statut socioéconomique? Les individus résilients répondent souvent qu'ils ont fait face à l'adversité ou à des moments difficiles en construisant de solides réseaux de support social ou en ayant des passe-temps constructifs ou encore, en lisant afin de s'instruire même si les finances ne permettaient pas l'accès à de grandes études. De plus, le travail communautaire peut aider à créer des réseaux sociaux. Non seulement ces exemples sont de bonnes façons de contrer le stress, mais en plus, ces facteurs de protection peuvent nous permettre de vivre mieux et d'être en meilleure santé. Et pour couronner le tout, ça ne coûte presque rien !

<http://www.hlhl.qc.ca/documents/pdf/Recherche/CESH/Mammoth-no8-FR-leger.pdf>

No 8, avril 2010 ~ MAMMOUTHMAGAZINE

POUR FAIRE FACE AU CHÔMAGE

Association canadienne pour la santé mentale

http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28-62&lang=2

Lorsque vous perdez votre emploi, ce n'est pas uniquement votre source habituelle de revenu qui disparaît, mais ce sont également vos relations de travail, vos habitudes quotidiennes et votre sentiment d'être utile. Le chômage peut être, comme c'est souvent le cas, un choc qui affecte tous les aspects de votre vie. Vous pouvez vivre quelques-uns des sentiments et des stress que vous auriez vécu si vous étiez grièvement blessé, si vous viviez un divorce ou si vous subissiez la perte d'un être cher. Vous pouvez passer par quelques-uns ou plusieurs stades de deuil, comme vous le feriez pour toute autre perte importante.

Vous vous sentirez probablement très instable au plan d'émotif, un peu comme si vous étiez dans des montagnes russes. Vous pouvez être en état de choc, en colère ou nier que quoique ce soit de négatif vient de vous arriver. Vous allez probablement vous inquiéter ou vous sentir anxieux face au paiement de vos factures. Cela peut aussi vous rendre frustré ou déprimé. Les sentiments de frustration, de colère, d'espoir et d'excitation apparaîtront et disparaîtront au cours de votre recherche d'un nouvel emploi. Le tour de montagne russe peut souvent se poursuivre tant que vous n'aurez pas trouvé un nouvel emploi.

Si vous avez perdu votre emploi, nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seul à vivre ces sentiments et qu'elle pourra vous aider à traverser les difficultés causées par le chômage.

Pourquoi cela m'arrive-t-il ?

Votre travail contribue grandement à votre estime de soi. Lorsque vous perdez votre emploi, votre estime de soi peut être affectée. Vous pouvez même commencer à vous sentir inutile; c'est une réaction courante.

Essayez d'être réaliste sur la raison pour laquelle vous avez perdu votre emploi. Est-ce dû à un facteur au-delà de votre contrôle, comme des problèmes financiers ou des décisions politiques au sein de la compagnie? Ou étiez-vous en partie responsable?

Si vous réalisez que vous étiez responsable de la perte de votre emploi, faites quelque chose pour améliorer vos habiletés. Il existe peut-être des programmes qui sont disponibles à votre Centre de main d'œuvre local du Canada ou d'organismes communautaires. Vous pouvez aussi aller à votre bibliothèque locale ou votre librairie pour y trouver des livres sur l'amélioration des habiletés de travail.

Et pour l'argent ?

Vous avez le droit de demander des prestations d'assurance-chômage ou d'assistance sociale et vous devriez le faire le plus tôt possible. Il n'y a rien de mal à cela.

En même temps, pensez à réduire vos frais de subsistance ordinaires. Recherchez dans votre communauté, les sources de divertissement, de récréation, d'alimentation et d'habillement qui coûtent moins cher. Si vous avez une famille, tout le monde devra se préparer à vivre avec un revenu moindre.

Créez une nouvelle routine quotidienne

Un emploi occupe une large part de votre horaire quotidien. Lorsque vous perdez votre emploi, il est important pour vous d'établir et de conserver une nouvelle routine. Votre recherche d'emploi prendra sans doute beaucoup de temps mais elle ne prendra probablement pas toute la place. Ne négligez pas vos activités récréatives ou de loisir. Essayez de vivre aussi normalement que possible durant votre période de chômage.

Cherchez à obtenir du soutien

Nous avons tous besoin de partager nos soucis. Ce faisant, nous percevons autrement nos problèmes qui peuvent nous sembler moins graves. Discutez avec votre famille et vos amis des problèmes auxquels vous faites face pendant votre période de chômage. Leur attention et leur soutien peuvent vous être d'un grand secours au cours de cette période. Vous allez sans doute découvrir qu'ils se soucient de vous et que vous êtes important à leurs yeux, même si vous n'avez pas d'emploi. La famille et les amis

peuvent être une source inestimable de suggestions, ils peuvent même vous aider à trouver un nouvel emploi.

En plus de la famille et des amis, soyez à l'affût des organismes locaux qui offrent des programmes conçus pour aider les personnes sans emploi à renforcer leur confiance en soi et à améliorer leurs techniques de recherche d'emploi. Des groupes d'entraide existent peut-être dans votre région pour vous aider à faire face aux changements dans votre vie.

Si vous croyez que vos problèmes sont trop accablants, parlez à votre médecin de famille de l'idée de rencontrer un professionnel de la santé mentale.

Guide de survie

Pour vous aider à garder votre stress au plus bas niveau, votre moral bien haut, votre santé et vos relations en pleine santé, vous devez mettre certaines stratégies en place pendant votre période de chômage, telles que:

- Établir un horaire quotidien en y incluant une période de temps pour les activités de recherche d'emploi.
- Vous fixer des objectifs quotidiens que vous croyez être en mesure de pouvoir atteindre. Aller marcher un peu, aller à la bibliothèque, appeler un ami.
- Contacter le Centre de main-d'œuvre local du Canada ou un autre service d'aide à l'emploi pour obtenir des renseignements sur les programmes offerts dans votre communauté.
- Faire bon usage de vos contacts. Dites à vos connaissances le type de travail que vous recherchez et demandez-leur s'ils sont au courant de possibilités d'emploi ou s'ils connaissent des compagnies susceptibles d'avoir besoin de personnel possédant les habiletés que vous avez acquises. Il est possible que vos amis, vos proches ou vos connaissances ne pensent pas immédiatement à vous aider en ce sens parce qu'ils n'ont pas une idée suffisamment claire du type d'emploi que vous recherchez. Sachez que

de nombreuses personnes trouvent du travail par le "bouche à oreille".

- Lire quelques livres ou participer à un atelier sur les techniques de gestion du stress. Tout le monde subit un stress supplémentaire en période de chômage et vous pouvez vous épargner ainsi qu'à votre famille un épuisement émotionnel si vous apprenez quelques techniques efficaces de gestion du stress.
- Aider une autre personne qui se trouve dans votre situation. Vous vous sentirez mieux tous les deux.
- Demeurer occupé et actif à l'extérieur de votre foyer. En vous isolant à la maison, vous n'obtiendrez pas un nouvel emploi et vous ressentirez un stress mental ou émotionnel supplémentaire.
- Vous récompenser régulièrement de vos efforts
- Avant d'aller vous coucher, préparer un plan par écrit pour la journée suivante. Cela vous donnera une raison pour vous lever le matin.
- Pratiquer un passe-temps que vous avez toujours voulu faire mais pour lequel vous n'avez jamais eu de temps.
- Envisager la possibilité d'une nouvelle carrière ou celle de poursuivre vos études.
- Adopter un horaire et faire régulièrement de l'exercice. Éviter la surconsommation de caféine, de cigarettes et d'alcool. Vous voulez être en bonne condition pour votre prochain emploi.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire

Si vous êtes au chômage et que vous désirez de plus amples renseignements sur les ressources et les programmes communautaires qui offrent de la formation sur les techniques de recherche d'emploi, l'orientation professionnelle et le soutien disponible, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale, qui pourra vous aider à trouver du soutien supplémentaire.

TRUCS ANTI-STRESS

Association canadienne pour la santé mentale
http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf

Étirements

Lorsque vous êtes stressé(e), la tension s'accumule au niveau du cou et de la mâchoire. Prenez une minute pour bouger votre tête doucement et lentement d'avant en arrière, de chaque côté, puis dans un cercle complet. Pour la mâchoire, ouvrez grand la bouche et bougez lentement votre mâchoire inférieure de chaque côté, puis d'avant en arrière.

(Note: si vous ressentez une douleur ou si vous avez déjà subi des blessures au dos, au cou ou à la mâchoire, consultez d'abord votre médecin.)

Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le!

Des objectifs irréalistes semblant hors de portée augmentent le niveau de stress.

Essayez de vous fixer un objectif cette semaine à l'aide du tableau SENSÉ:

- Spécifique : Choisissez un objectif modeste et mettez-le sur papier.
- Encouragement : Décidez quelle sera votre récompense lorsque vous aurez atteint votre but pour vous encourager.
- Numéroté : Pouvez-vous compter ou cocher votre objectif sur une liste?
- Succès : Quelles sont vos chances de succès? Modifiez votre objectif s'il n'est pas réaliste.
- Échéance : Fixez une date spécifique et réaliste pour atteindre votre objectif.

Pauses- comique - Moquez-vous du stress

- Prévoyez du temps pour le rire, le mécanisme naturel de soulagement du stress. Louez la vidéocassette de votre comédie préférée.
- Enregistrez une émission de télévision comique et ayez-la à portée de main pour les urgences-stress.
- Allez à la bibliothèque et empruntez le livre d'un auteur qui vous fait rire.
- Lisez les bandes dessinées dans le journal.

- Ou téléphonez à la personne la plus drôle que vous connaissez!

Pauses-marche - Éloignez-vous du stress

Au lieu de vous asseoir devant une autre tasse de stress liquide à la pause-café, au dîner ou à la maison...prenez donc une marche chasse-stress et énergisante. Si vous n'aimez pas marcher seul(e), formez un groupe de marche avec deux ou trois de vos collègues ou ami(e)s.

SERVICE D'INTERVENTION IMMÉDIATE ET SEMI-IMMÉDIATE

CAVAC Centre-du-Québec

Depuis sa création, le CAVAC Centre-du-Québec poursuit ses actions afin de toujours répondre le mieux possible aux besoins grandissant de sa clientèle et être davantage proactif auprès d'elle. Les programmes d'intervention immédiate implantés depuis quelques années dans deux CAVAC, ont permis de démontrer que la prise en charge rapide des personnes ayant été victimes d'actes criminel permettait de faire une réelle différence entre le rétablissement d'une personne ou une victimisation chronique et persistante. À la lumière de ces constats, le CAVAC Centre-du-Québec a choisi d'élargir sa prestation de services.

C'est donc avec plaisir et fierté que nous vous annonçons la mise sur pied de notre nouveau programme d'intervention immédiate ou semi-immédiate 24/7 s'adressant aux personnes victimes d'actes criminels et leurs proches. Ce nouveau service est offert en collaboration avec la Sûreté du Québec et sera effectif à partir du 1er octobre 2010.

Le service 24/7 offre aux personnes victimes d'actes criminels, à leurs proches et aux témoins de crimes des services de support, d'accompagnement et de

références disponibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine dans la MRC Drummond, d'Arthabaska et de l'Érable. Ce service prévoit qu'une ou deux intervenantes du CAVAC accompagnent les policiers, sur demande de ceux-ci, pour une intervention directe et de première ligne auprès des personnes victimes, leurs proches ou les témoins de crime.

Le programme d'intervention immédiate 24/7 vise à intervenir auprès des personnes victimes d'actes criminels le plus tôt possible afin de réduire les conséquences d'un acte criminel et d'agir en prévention de l'état de stress post-traumatique. Il s'agit d'un projet novateur qui permettra aux personnes victimes d'être soutenues par des professionnelles dès les premiers moments et ensuite d'être rapidement référées aux ressources pouvant contribuer à leur rétablissement.

Pour toutes questions concernant le programme, communiquez avec Ève-Marie Dion au 819-472-1110.

MOT DE LA FIN

Nous souhaitons que ce bulletin de liaison entre les membres du Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis inc. vous a plu et qu'il saura rejoindre les objectifs que nous nous sommes donnés. Nous en profitons pour remercier tous ceux et celles qui se sont impliqués à la réalisation de ce journal.

À la prochaine,

Paula Vachon, coordonnatrice

Le bulletin de liaison des membres
Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis inc.

Rédaction
Paula Vachon
Joanie Pothier

Conception et montage
Julie Bolduc

Réalisé en collaboration
Paula Vachon
David Généreux
Julie Bolduc

Page en-tête, graphisme
Hélène Coulombe
Et
Roxanne Huart

Produit par
*Le Réseau de Prévention Suicide
des Bois-Francis inc.*



