

Pour une industrie **en santé**

Volume 22 • Numéro 2 • **PRINTEMPS 2023**

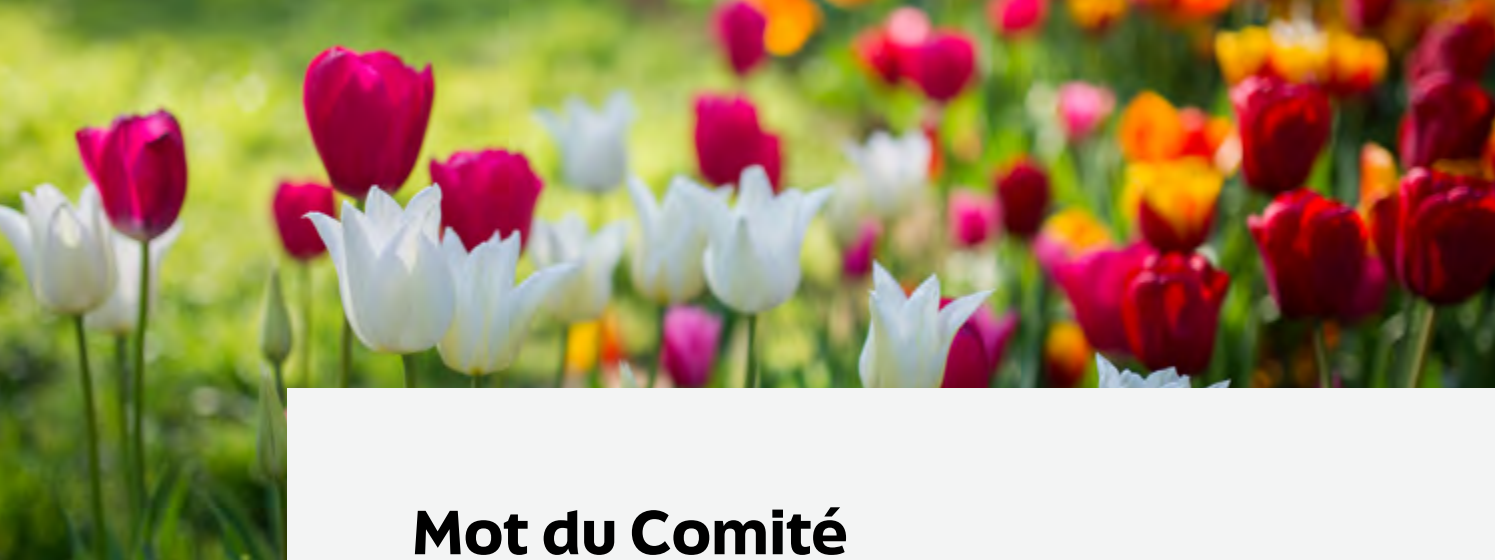
Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ+**



Numéro
spécial

L'engagement



Mot du Comité

Ce printemps, nous vous avons préparé un numéro spécial sur l'engagement. Tout d'abord, s'engager envers soi-même est essentiel afin de créer le meilleur de soi et pouvoir l'offrir aux autres. Il faut pour ça apprendre à s'aimer et à chercher ce qu'il y a mieux pour nous. La nutritionniste Judith Blucheau nous propose en ce sens une chronique sur l'alimentation intuitive. L'idée de cette approche est de laisser tomber les régimes amaigrissants afin de se reconnecter avec notre corps, en restant notamment à l'écoute de nos signes de faim et de satiété. Le journaliste Philippe Boivin a, pour sa part, rédigé un article sur la méditation. Plus qu'une simple méthode de relaxation, la méditation permet d'habiter son corps et de s'ancrer dans le moment présent.

L'engagement peut aussi désigner les liens affectifs forts que l'on crée avec les autres. Dans une relation d'amitié comme dans une relation amoureuse ou familiale, il est nécessaire de s'engager pleinement. Dans un couple, par exemple, il est facile de réduire l'intimité amoureuse à la sexualité. L'intimité requiert toutefois un engagement plus profond de la part des partenaires. Notre dossier spécial fait le tour du sujet avec une psychologue spécialisée en psychologie du couple et de la sexualité. Par ailleurs, l'engagement parent-enfant semble aller de soi. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas, surtout durant l'adolescence. Pour plusieurs raisons, une distance peut se créer et, parfois, perdurer. La chronique « Être parent » donne quelques conseils à ceux et celles qui souhaitent se rapprocher de leur enfant.

S'impliquer dans une cause, dans la société, est une autre forme d'engagement. Or, depuis la pandémie, certaines personnes engagées dans leur communauté ont délaissé leur implication. Le bénévolat est pourtant un excellent moyen de s'épanouir, de socialiser et de se sentir valorisé. Un article à lire dans notre chronique « On aura tout vu! ».

Bref, l'engagement, c'est donner et recevoir. C'est une grande richesse, qu'il importe de cultiver sous toutes ses facettes.

Bonne lecture,

Le Comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Alimentation intuitive : une approche bienveillante

09 On aura tout vu!

Le bénévolat : des bienfaits pour soi et la communauté

13 Dossier spécial

L'intimité dans le couple : la fondation d'une relation saine et durable

16 Bien dans sa tête

La méditation, pour révéler le meilleur de soi-même

19 Être parent

La relation parent-enfant : quand la distance s'installe...



Pour une industrie **en santé**

Le journal *Pour une industrie en santé* est destiné aux personnes travaillant dans l'industrie de la construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

Présidente

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

Collaborateurs

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ | Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ | Robert-Claude Miron, directeur principal des affaires publiques et des communications à la CCQ | Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

Représentants patronaux

Dominic Robert – AECQ
Marie-Claude Tremblay – APCHQ
René Turmel – ACRGTQ
Amina Arbia – ACQ
Andréanne Robitaille – ACQ

Représentants syndicaux

Félix Ferland – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marc Bossé – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative
© images : stock.adobe.com

Révision linguistique

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Saviez-vous que...?!

Amélie Cournoyer, journaliste

Brosse, brosse, brosse...

Combien de temps dure votre brossage de dents, en moyenne? Trente secondes suffisent pour déloger toute trace de nourriture dans la bouche après un repas. Or, il faut augmenter cette durée pour enlever la plaque dentaire, cette mince pellicule composée majoritairement de bactéries qui se forme sur les dents et les gencives et qui cause les caries. Le temps idéal reste difficile à évaluer, puisqu'il dépend beaucoup de la technique de brossage. L'Association dentaire canadienne conseille donc un minimum de deux à trois minutes (sans oublier la soie dentaire). L'organisation mentionne toutefois que le temps de brossage est souvent surévalué : les gens qui croient respecter la recommandation s'y adonnent en général de 20 à 80 secondes seulement. Pour régler le problème, on se procure une brosse à dents électrique avec minuteur intégré ou on utilise le chronomètre de notre téléphone intelligent.

Source : sciencepresse.qc.ca



Le printemps et la bonne humeur

Rares sont les personnes qui ne se réjouissent pas de l'arrivée du printemps et du réchauffement de la température. Mais saviez-vous que la lumière contribue aussi de façon importante à l'amélioration de notre humeur? Une étude australienne publiée en 2022 a en effet montré que la production de sérotonine (l'hormone associée au bien-être) est directement liée à la période de clarté ainsi qu'à l'intensité de la lumière. Et on le sait : au printemps, ces deux facteurs sont en hausse..., d'où notre joie de vivre!

Source : lapresse.ca



Le germe de l'ail n'est pas si indigeste

Faites-vous partie des gens qui retirent le germe de l'ail quand ils cuisinent, croyant qu'il est difficile à digérer ou qu'il a un goût plus amer? Est-ce vraiment le cas? Ces dernières années, les scientifiques ont rapporté que les bénéfices sur la santé de l'ail germé seraient supérieurs à ceux de l'ail frais, ses effets anti-inflammatoires et antioxydants étant plus importants. Pour ce qui est du goût, il semble que ce n'est pas le germe lui-même qui a une saveur plus forte ou prononcée, mais la gousse d'ail au complet après que celle-ci a germé. Sachant cela, vous pouvez privilégier les gousses qui n'ont pas germé dans vos recettes à base d'ail. Mais ne jetez pas les gousses germées pour autant, puisque dans la majorité des plats, la différence de goût n'est pas perceptible...

Source : sciencepresse.qc.ca

Les chiens 100 % hypoallergènes n'existent pas

Vous souhaitez adopter un chien, mais votre enfant y est allergique? Vous avez sans doute entendu dire que certaines races sont hypoallergènes, comme les chiens d'eau portugais. Mais attention, il faut savoir que ce ne sont pas les poils de Fido qui causent les réactions allergiques, mais bien une protéine présente dans sa salive, ses squames (peaux mortes) et son urine. En ce sens, même les chiens qui n'ont pas de poils peuvent provoquer une réaction allergique. Une revue de littérature réalisée en 2017 conclut d'ailleurs qu'il n'existe pas encore de chats ni de chiens hypoallergéniques.

Source : sciencepresse.qc.ca



La dépression post-partum chez les papas

Autrefois taboue, la dépression post-partum chez les femmes est désormais bien connue des spécialistes et du grand public. Malheureusement, peu de gens savent qu'elle touche aussi les pères. En effet, 10 % des hommes souffrent de dépression paternelle pendant la grossesse et environ 9 % la vivent après l'arrivée du bébé. Si certains de leurs symptômes ressemblent à ceux de la mère, comme la fatigue et les changements dans l'appétit, les pères peuvent également ressentir de la colère, de l'irritabilité et une baisse de motivation, entre autres.

Parmi les facteurs qui augmentent le risque chez les hommes de faire une dépression post-partum, notons la dépression de la mère, une insatisfaction à l'égard de la relation conjugale et le fait d'avoir un bébé prématuré ou à besoins particuliers. Puisqu'il est encore difficile pour les pères dépressifs d'obtenir de l'aide, gardons un œil sur les nouveaux papas dans notre entourage...

Source : naitreetgrandir.com



Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

Alimentation intuitive : une approche bienveillante

Au Canada, 54 % de la population suivrait occasionnellement un régime amaigrissant. Pourtant, l'inefficacité de cette manière de perdre du poids est bien documentée : la majorité des personnes reprennent la totalité du poids perdu dans les cinq années suivantes. En avez-vous assez d'entreprendre ainsi des démarches infructueuses? Faites la paix avec votre corps et développez une relation saine avec la nourriture grâce à l'alimentation intuitive.

L'alimentation intuitive n'est pas un régime. Il s'agit d'une démarche globale dont l'objectif consiste à améliorer sa relation avec la nourriture et son corps. Cette approche positive et bienveillante encourage l'acceptation de soi et aide à reconnaître les signaux envoyés par l'organisme pour mieux reconnaître ses besoins. Les recherches démontrent que les personnes qui mangent de façon intuitive ont une alimentation plus saine et une meilleure santé psychologique.

Les 10 principes de l'alimentation intuitive

1

Rejeter la culture des régimes

Les régimes populaires promettent une perte de poids rapide en valorisant la minceur au détriment du bien-être global et de la santé. Ils brouillent les signaux de faim et de satiété envoyés par le corps, ne garantissent pas de résultats durables et ne favorisent pas l'amélioration des habitudes de vie.

2

Honorer sa faim

La faim modérée est un processus physiologique normal qui signifie que le corps a besoin d'énergie. Elle se reconnaît par une sensation de vide dans l'estomac, une baisse d'énergie et une difficulté à se concentrer. Être à l'écoute de ces signes permet de ressentir de la satisfaction lorsqu'on se nourrit. À l'inverse, retarder la prise alimentaire mène à une faim incontrôlable qui pousse à une suralimentation.

3

Faire la paix avec les aliments

Les aliments que l'on s'interdit sont toujours plus attrayants, puisque la privation augmente le désir de les consommer. Et lorsqu'on y succombe, on se sent coupable. Avec l'approche intuitive, tout est permis. On mange ce qu'on désire lorsque la faim est présente.

4

Cesser de catégoriser les aliments

Étiqueter les aliments comme « bons » ou « mauvais » favorise une mauvaise relation avec la nourriture. Ce type de classement engendre de la culpabilité, lorsqu'on consomme des aliments jugés moins nutritifs.

5

Découvrir le plaisir de manger

Manger ne se limite pas à nourrir le corps, cela génère également du plaisir et de la satisfaction. Pour y accéder, on prend conscience des différentes qualités organoleptiques des aliments (goût, odeur, aspect, couleur, consistance) et on prend le temps de les savourer.



**6****Considérer sa sensation de rassasiement**

La satiété survient lorsque le corps a reçu assez d'aliments pour poursuivre ses activités, sans ressentir d'inconfort. Pour la déceler, on fait une pause durant le repas afin d'évaluer son niveau de faim. Le rassasiement se reconnaît à la diminution du plaisir de manger, à la disparition de la faim et à la sensation d'avoir plus d'énergie.

7**Vivre ses émotions avec bienveillance**

Certaines personnes calment leurs émotions désagréables en mangeant. La nourriture sert alors de baume temporaire. En identifiant plutôt la source de l'inconfort (tristesse, ennui, stress), on peut plus facilement envisager d'autres moyens de la régler.

8**Respecter son corps**

L'approche intuitive met en valeur le poids naturel plutôt que la minceur. Il n'existe pas de formule magique pour l'atteindre. On l'obtient en se fixant des attentes réalistes et en adoptant de saines habitudes de vie.

9**Ressentir les bienfaits de l'activité physique**

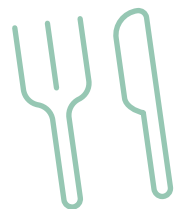
L'alimentation intuitive suggère de bouger par plaisir en optant pour des activités qui nous plaisent. En agissant ainsi, on s'entraîne avec le sourire plutôt que par obligation.

10**Honorer sa santé et ses papilles gustatives**

Plaisir de manger et santé ne sont pas en opposition, dans l'approche intuitive. Un seul aliment ne peut pas être responsable d'un problème de santé ou d'une prise de poids. Ici, on ne recherche pas un menu sans faille au quotidien, on vise plutôt l'amélioration des habitudes alimentaires à long terme.

Débuter progressivement...

Manger intuitivement est un processus qui nécessite du temps et de l'attention. Il ne s'agit pas d'un défi à relever en quelques jours! Pour se familiariser avec l'approche, il est préférable de travailler un seul concept à la fois. L'important est de progresser à son rythme. Les personnes qui souhaitent obtenir du soutien dans leurs démarches peuvent communiquer avec **l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec** (odnq.org) ou **l'Ordre des psychologues du Québec** (ordrepsy.qc.ca).



On aura tout vu!

Fanny Rohrbacher,
journaliste scientifique

Le bénévolat : des bienfaits pour soi et la communauté

Que ce soit pour se connecter aux autres, faire une différence au sein de la communauté, apporter du plaisir et de l'épanouissement à notre vie ou chercher un tremplin professionnel, toutes les raisons sont bonnes pour faire du bénévolat.

Pendant la crise sanitaire, les centres d'action bénévole ont perdu 80 % de leurs volontaires. C'était pourtant au moment où les organisations en avaient le plus besoin. Le premier ministre François Legault a donc lancé un cri du cœur à la fin mars 2020, demandant aux Québécois et aux Québécoises de s'impliquer bénévolement pour aider la province à traverser la crise. La plateforme nationale **Jebenevole.ca** a alors été créée, afin de jumeler les gens qui avaient du temps à offrir avec des organisations en manque de ressources. Heureusement, la population a répondu à l'appel : la plateforme a reçu plus de 40 000 candidatures.

Vincent Breton, un Montréalais de 45 ans à l'emploi de Service Canada, fait partie des gens qui ont mis la main à la pâte. « Pendant la pandémie, je n'avais pas grand-chose à faire, après le travail », témoigne-t-il. Il a donc proposé son aide au Centre de ressources et d'action communautaire de La Petite-Patrie. « Une fois par semaine, je prenais mon vélo et un chariot pour apporter de la nourriture aux personnes dans le besoin. Ça m'a permis de sortir de la maison, de faire de l'exercice physique – parfois en famille – et de voir une autre facette du quartier », se rappelle-t-il.



Les personnes engagées ont une meilleure santé mentale...

« Le bénévolat est une source de bien-être psychologique et de santé physique. De nombreuses recherches le démontrent », confie Isabelle Trudeau, conceptrice pédagogique et directrice adjointe intérimaire au Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ). Selon les données recueillies par l'organisme, s'engager dans sa communauté rend plus heureux et améliore la confiance en soi. Cela permet de contrer les effets du stress et de l'anxiété, en plus de lutter contre l'isolement social. Puis, en se forgeant des relations interpersonnelles et un réseau de soutien, on s'outille pour mieux surmonter les difficultés et combattre la dépression.

Les bénévoles des Amis de la montagne, qui participent à la préservation et à la restauration des écosystèmes du mont Royal, ressentent justement ces bienfaits. « Leur implication favorise leur sentiment de bien-être, elle leur permet de tisser des liens sociaux et de mieux apprécier la connexion au vivant, à l'environnement et à la montagne », soutient Marie Tremblay, cheffe du service de l'action bénévole.

... et physique!

Marie Tremblay ajoute que les activités des Amis de la montagne amènent les bénévoles à faire de l'exercice. « Ça les aide à rester en forme », souligne-t-elle.

En permettant de demeurer actif, le bénévolat contribue à atténuer les douleurs chroniques, à diminuer la fréquence des maladies cardiaques et à abaisser la tension artérielle, selon des études canadiennes et américaines datant de 2013.

Des chercheurs et des chercheuses de l'Arizona ont pour leur part montré que le bénévolat réduit les risques de développer des troubles cognitifs, puisqu'il accroît les activités physiques et cognitives, ce qui protège contre le déclin et la démence liés au vieillissement.

En plus des nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale, le bénévolat contribue à l'acquisition de compétences sociales et professionnelles, à l'élargissement du réseau de contacts et à la possibilité de faire progresser une carrière. Surtout, il permet de faire une réelle différence dans la vie des autres et dans la communauté.

5 questions à vous poser avant de vous engager

De nombreux organismes communautaires ont besoin de bénévoles pour maintenir leurs activités. « Grâce aux bénévoles, on est en mesure d'offrir l'ensemble de notre programmation », confie Étienne Talbot, directeur du YMCA de Saint-Roch et responsable du programme de bénévolat aux YMCA du Québec. « Ça nous permet d'avoir certaines expertises complémentaires à celles de notre personnel et d'offrir des services plus personnalisés », ajoute-t-il.



Vous souhaitez « bénévoler »? Encore faut-il trouver chaussure à votre pied... Voici cinq questions à vous poser afin de vous assurer que votre implication est satisfaisante, autant pour vous que pour l'organisme que vous souhaitez aider.

1 Pourquoi? Mieux vous définirez la raison qui vous pousse à faire du bénévolat, plus vous trouverez la motivation à vous engager et à persévérer. Est-ce pour aider les autres? Acquérir de nouvelles compétences? Vous investir dans une cause qui vous tient à cœur? En choisissant une organisation qui correspond à vos champs d'intérêt et à vos habiletés, vous serez plus efficace dans votre travail et apprécierez davantage votre expérience. Laurène Smaghe, une Montréalaise de 39 ans, confie que plusieurs raisons l'ont motivée à s'impliquer auprès des jeunes : « À Grands Frères Grandes Sœurs, je trouvais ça chouette de développer un lien avec un enfant et de faire des activités avec lui ou elle régulièrement. J'ai eu la chance d'avoir plusieurs mentors et mentores, alors je voulais en être une à mon tour. » M^{me} Smaghe a aussi donné du temps au Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine pour bercer les nourrissons et leur chanter des chansons, jouer avec les enfants malades ou leur lire des histoires. « J'offrais un répit aux parents qui en avaient besoin. Je participais, selon moi, à l'humanisation des soins. »

2 Comment? Les animaux vous passionnent? Vous pourriez vous impliquer auprès d'une organisation de sauvetage animalier ou d'un refuge pour animaux. Vous êtes plutôt du type sportif? Pensez aux YMCA, qui accueillent de nombreuses personnes volontaires pour aider à la salle d'entraînement ou animer au gymnase. Vous avez des compétences en informatique? Pourquoi ne pas offrir vos services à un organisme qui a besoin d'aide dans la maintenance de son site Web? Si vous ne savez pas de quelle façon vous impliquer, rendez-vous sur le site Web du **RABQ** (rabq.ca) qui contient une quantité d'informations. Vous pouvez aussi remplir le questionnaire **Quel est votre profil de bénévole?** pour vous aider à y voir plus clair. Puis, pour trouver un organisme et une offre de bénévolat qui vous interpellent, consultez la plateforme **Jebenevole.ca**, qui est toujours en ligne.

« C'est LA ressource à utiliser. C'est vraiment là que toutes les offres de bénévolat du Québec sont répertoriées », soutient Isabelle Trudeau.

3 Qui? Prenez le temps de bien comprendre l'organisation dans laquelle vous souhaitez vous investir. Quel est son but? Qu'attend-elle de ses bénévoles? Quelle contribution pouvez-vous apporter? Hélène Carré, une maman de deux garçons de deux et cinq ans, est devenue marraine d'allaitement chez MAM durant sa deuxième grossesse et le congé parental qui a suivi. « On nous demande d'avoir au minimum une filleule par mois. Le temps qu'on donne va dépendre de la maman qu'on accompagne : d'une à deux heures par semaine lorsque le bébé vient de naître et, ensuite, ça dépend des besoins », explique-t-elle.

4 Quand? Évaluez le temps et les moments que vous pouvez consacrer à l'organisation, et ce, en fonction de vos obligations professionnelles et familiales. Ne vous engagez pas à donner plus que vous ne le pouvez en réalité. Il est préférable de commencer par un petit nombre d'heures, puis de l'augmenter progressivement. « Deux heures par mois, c'est suffisant, conseille Isabelle Trudeau. On peut s'impliquer à notre façon, mais il faut le prévoir dans son agenda. »

5 Combien? N'oubliez pas de prendre en compte les éventuelles implications financières de vos activités bénévoles. Devrez-vous vous déplacer? Sera-t-il nécessaire d'investir dans du matériel?

En réfléchissant d'avance à toutes ces questions, vous serez mieux préparé à contribuer de manière significative à l'organisation et à profiter pleinement de l'expérience une fois sur le terrain. Finalement, n'oubliez pas de reconnaître et de célébrer vos réalisations! Vous tirerez une plus grande satisfaction personnelle de vos implications bénévoles et vous ressentirez plus de motivation pour continuer à donner de votre temps et à aider votre prochain.



Les jeunes aussi peuvent « bénévolater »

Le bénévolat est moins répandu au sein de la jeunesse québécoise. Pourtant, elle devrait y voir une occasion de se sentir utile, de faire de nouvelles connaissances et de contribuer à sa communauté. « Les jeunes bénévoles améliorent leurs compétences professionnelles, apprennent le travail en équipe, développent leur expertise et leur socialisation, augmentent leurs contacts avec des employeurs et des employeuses potentiels », énumère Mme Trudeau. Celle-ci mentionne que 38 % des jeunes bénévoles trouvent un emploi au sein de l'organisme dans lequel ils se sont impliqués. « C'est une belle façon d'entrer en contact avec le monde des adultes », poursuit-elle. C'est aussi un moyen d'apprendre le sens de la responsabilité et de l'engagement, la résolution de problèmes ainsi que la gestion de temps.

Que ce soit en milieu scolaire, au sein de groupes communautaires, d'associations sportives ou d'organismes culturels, les jeunes peuvent trouver de nombreuses possibilités de s'engager. De plus, divers programmes de subventions et de bourses sont offerts par les établissements d'enseignement, les municipalités et les institutions financières afin de les motiver à s'impliquer. Puis, saviez-vous que de plus en plus d'organismes offrent aux familles de faire du bénévolat ensemble? Cela permet aux parents de transmettre des valeurs d'entraide à leurs enfants... et à tous les membres de la famille de passer du temps de qualité ensemble.

Le bénévolat en chiffres*

En 2018, il y avait

5,4 millions
de bénévoles

de plus de 15 ans
au Québec.

Les Québécois et
Québécoises de 15 ans
et plus ont consacré

290 millions
d'heures

à des activités
bénévoles, en 2018.

* Source : *Enquête sociale générale - Dons, bénévolat et participation*, publiée par Statistique Canada en 2021.



L'intimité dans le couple : la fondation d'une relation saine et durable

Les couples heureux qui durent et qui traversent les épreuves ensemble ont un dénominateur commun : ils cultivent leur intimité. Alors que chacun la nourrit à sa façon, certains gestes et comportements contribuent encore plus fortement à la pérennité des unions..., tout comme à rapprocher les deux conjoints lorsqu'une distance s'installe.

Concrètement, qu'est-ce que l'intimité? Pour nous en faciliter la compréhension, la psychologue spécialisée en psychologie du couple et de la sexualité et professeure à l'UQTR Caroline Dugal tient d'abord à scinder ce concept en deux, soit l'intimité émotionnelle et l'intimité sexuelle.

« Celle émotionnelle décrit le fait de se sentir proche de son ou de sa partenaire et en harmonie avec lui ou elle », résume-t-elle.

Ce sentiment est notamment attribuable à la saine dynamique du couple, au sein duquel chaque partenaire est en mesure de partager des choses personnelles et d'exposer sa vulnérabilité, tout en se sentant soutenu, écouté et respecté. « On a besoin de ressentir que nos préoccupations intéressent l'autre. Il revient à chaque partenaire de déployer les efforts nécessaires pour répondre aux besoins raisonnables de l'autre », ajoute la psychologue.

Quant à l'intimité sexuelle, elle inclut bien sûr les contacts sexuels, mais aussi les interactions qui mènent aux relations sexuelles, comme les avances, ainsi que les discussions et les moments de proximité qui suivent les rapports sexuels. « La caresse d'une main baladeuse, un baiser dans le cou et l'envoi d'un texto coquin sont d'autres exemples de gestes qui contribuent à l'intimité sexuelle », image la D^{re} Dugal, psychologue. L'intimité sexuelle n'est donc pas une question de performance ni de fréquence, mais plutôt de plaisir partagé.

De la passion à la véritable intimité

L'exploration de l'autre et la sexualité enflammée du début finissent inévitablement par laisser place à la découverte du vrai visage de la personne aimée, avec ses côtés reluisants... et d'autres un peu moins. C'est toutefois à ce stade qu'on assiste à la naissance de la « vraie » intimité, ce moment où l'on accepte l'autre tel qu'il ou elle est. Cette étape ne marque pas nécessairement la fin de la passion. En effet, une étude menée en 2017 par le département de psychologie de la Middle East Technical University a rapporté qu'une augmentation de l'intimité peut accroître la passion, permettant ainsi aux couples ayant plus de vécu d'entretenir la flamme.



Comment nourrir l'intimité chaque jour

Le bonheur en couple étant un concept propre à chaque personne, il demeure complexe d'établir une « recette » à suivre pour tout le monde. Toutefois, certains comportements aident à paver la voie menant vers le bien-être à deux, comme faire preuve d'empathie envers l'autre, ainsi qu'éviter le mépris, le blâme, la contre-attaque, la critique et les conseils non sollicités lors de situations conflictuelles.

Multiplier les moments de qualité en couple permet de se rapprocher de son ou de sa partenaire. Ces moments n'ont pas tous besoin d'être grandioses, car on a des vies occupées avec le travail et les enfants. Partager le déjeuner, marcher ensemble le midi ou préparer le souper à deux compte tout autant, car ils permettent les échanges. « On en profite pour partager nos joies, nos peines, nos appréhensions, ce qui nous stresse, nos désirs..., ou quelques rires tout simplement.

Et surtout, on démontre à la personne aimée qu'on la comprend et qu'on s'intéresse à elle et à sa réalité », conseille la professeure à l'UQTR. On comprend donc que cuisiner avec ses écouteurs ou regarder la télé chacun assis dans son coin ne contribue pas à renforcer l'intimité.

Par ailleurs, il est crucial de démontrer son affection et sa reconnaissance envers l'autre, que ce soit en lui faisant un câlin, en échangeant un sourire complice, en ne ménageant pas les mercis, en le ou la complimentant (tant sur ses qualités que sur ses réalisations), en saupoudrant le quotidien de petites attentions (comme laisser un mot avant de partir le matin) et en lui rendant service.

Enfin, respecter la vie privée de l'autre tout en lui accordant sa confiance nourrit incontestablement l'intimité. « Personne n'est tenu de tout révéler à l'autre. Néanmoins, on devrait se sentir à l'aise de se confier à son conjoint ou à sa conjointe », relativise la spécialiste du couple et de la sexualité.

Renouer quand la distance s'installe

L'intimité n'est jamais acquise : il est normal qu'elle fluctue au rythme des épreuves (comme le deuil, la perte d'un emploi ou la maladie), des périodes de stress et de l'arrivée d'un enfant, notamment. C'est justement quand on sent un éloignement qu'il faut se tourner vers l'autre pour trouver du soutien et de l'affection, insiste la psychologue. « Malgré les contraintes de temps, les couples ont intérêt à se prioriser, ne serait-ce que quelques minutes par jour, pour s'offrir une étreinte sentie ou s'envoyer des textos d'encouragement, par exemple », conseille-t-elle. Un autre truc est de se remémorer les débuts de la relation afin de reproduire certains gestes ou attentions qui favorisaient alors le sentiment de proximité.

Quant aux couples qui se sentent brisés ou qui cumulent les frustrations depuis un long moment, la thérapie conjugale peut donner lieu à de belles réconciliations et mener à des changements de comportement bénéfiques. Pour trouver un ou une thérapeute de couple, on consulte le répertoire de l'**Ordre des psychologues du Québec**, à ordrepsy.qc.ca.

Être 100 % soi-même

Plus un couple vit une intimité, tant sur le plan émotionnel que sexuel, plus les partenaires s'épanouissent et restent authentiques. « Il n'y a rien de tel que la complicité, l'ouverture et l'écoute, pour chasser la peur, que ce soit de déplaire, de s'affirmer ou d'être jugé. De cette intimité découle un sentiment de sécurité, qui est essentiel au couple », conclut la psychologue.



Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste



La méditation, pour révéler le meilleur de soi-même

Les bénéfices de la méditation sont loin d'être ésotériques : en plus d'avoir un effet réel sur notre santé physique, cognitive et mentale, elle permet de nous orienter vers le positif et de devenir de meilleures personnes, plus calmes et conciliantes. Faisons le vide... pour faire le plein de vitalité et de bonté!

La méditation est un exercice mental réalisé généralement en position assise qui consiste à se concentrer sur un point – le plus souvent sur sa respiration ou encore sur un objet –, afin, notamment, de se détacher de ses pensées. L'objectif n'est pas de les bloquer, mais de les laisser défiler sans leur prêter attention. Avec une pratique soutenue, ces périodes de paix intérieure peuvent se produire à l'extérieur des séances de méditation, à travers le quotidien.

Au fil du temps, on parvient à faire une rupture avec les idées reçues qui influencent nos pensées et nos actions. « Que ce soit à cause de l'éducation qui nous a été donnée à l'école ou par nos parents ou encore de l'influence de nos amis et de la société, on finit par se créer une idée de soi-même, de la vie et de ce qu'elle doit être. Avec la méditation, on peut s'affranchir progressivement de ses croyances et préjugés, puisqu'on parvient à se distancer de ceux-ci et à les mettre en perspective », explique Chantal Turgeon, enseignante de méditation et propriétaire du Centre Kaivalya, à Sainte-Anne-des-Plaines.

Pour mieux gérer le stress

Le stress et ses effets négatifs amènent plusieurs personnes à vouloir s'initier à la méditation. « Qu'il provienne du travail, de la vie de famille, d'une perte d'emploi, d'une maladie ou de toute autre situation malencontreuse, le stress se reflète par plusieurs symptômes, comme l'agitation mentale, l'insomnie et les tensions physiques. La méditation est alors utilisée pour faire cesser cette souffrance », souligne M^{me} Turgeon.

L'étudiant en acupuncture Louis-Thomas Plamondon a réduit significativement son niveau de stress grâce à la pratique régulière de la méditation. Il a aussi constaté qu'il absorbait désormais beaucoup moins celui des autres. « Je suis vraiment plus calme qu'avant, et ce, même lorsque survient un problème. Je suis aussi de meilleure humeur et j'ai plus de facilité à me rendre disponible pour mes proches », observe-t-il.

Plusieurs études corroborent l'expérience positive de M. Plamondon à propos des propriétés antistress de la méditation, qui ont un effet boule de neige sur la santé en général. Car moins de stress se traduit par une meilleure santé cardiovasculaire et musculosquelettique, et par un système immunitaire plus efficace, entre autres.

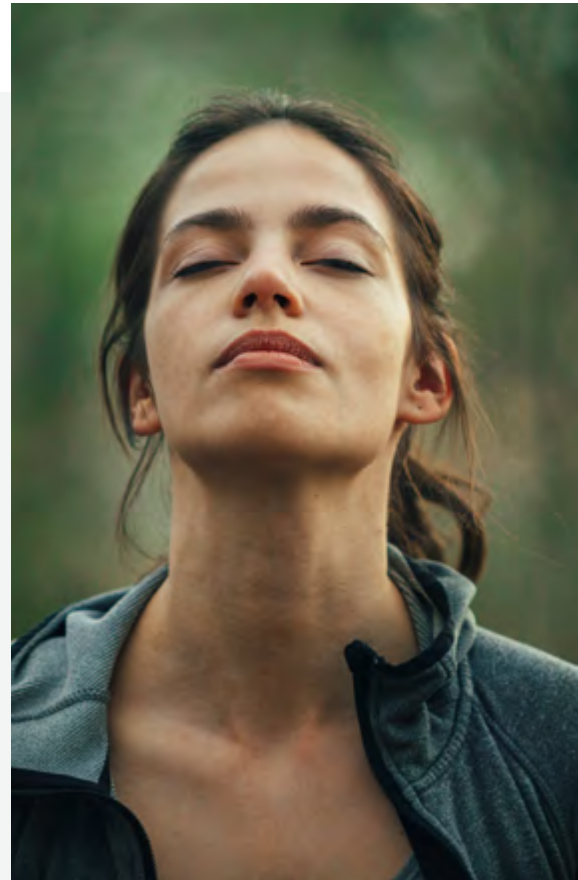
Pour développer sa concentration

Puisqu'elle sollicite la concentration, la méditation est un excellent exercice pour le cerveau, qui s'habitue à ne plus se laisser distraire par les pensées et le monde extérieur. À la suite d'un accident de moto qui lui a causé des séquelles sur le plan cognitif, Chantal Turgeon a pu justement réapprendre à se concentrer grâce à la méditation. C'est d'ailleurs à ce moment charnière qu'elle a su qu'elle consacrerait le reste de sa vie à cette pratique.

Pour ressentir plus de calme

En quête d'un état de calme intérieur, c'est toutefois à l'adolescence que M^{me} Turgeon a découvert la méditation. En effet, la vie de la jeune Chantal était fréquemment ponctuée de nuits blanches ainsi que de crises d'angoisse et de panique. « À ce moment, la méditation m'a beaucoup aidée », confie-t-elle.

Il en va de même pour Cynthia Ouellet, 36 ans : la méditation lui a permis de développer une connexion profonde avec elle-même, en étant plus à l'écoute de son corps et de ses émotions. « Avant, tout se passait très vite dans ma tête, confie-t-elle. Mon agenda étant toujours rempli, je ne voulais pas perdre une minute. Le stress et l'anxiété me talonnaient au quotidien. Depuis que j'ai découvert la méditation, il y a environ huit ans, je me sens plus outillée pour affronter les situations difficiles et anxiogènes. »





Méditer un peu ou beaucoup?

On entend souvent parler de méditation concentrée ou intensive, soit des séjours consacrés à cette pratique. Ceux-ci permettent une immersion totale et peuvent ouvrir la voie à des changements profonds et rapides, mais aussi à un sentiment d'inconfort. M^{me} Turgeon explique : « Le choc peut être grand, quand on n'a jamais médité, qu'on a une vie très chargée et qu'on prend soudainement contact avec notre souffrance intérieure. Je conseille plutôt de commencer tranquillement. »

L'idéal pour retirer un maximum de bénéfices de la méditation, selon elle, est de l'intégrer à notre routine quotidienne. À n'importe quel âge, on peut s'initier à cette pratique dans le cadre de cours hebdomadaires afin d'apprendre les techniques, notamment de respiration, et de se familiariser avec les positions et les mantras à répéter. On pourra ensuite s'y adonner chez soi, dans un espace qui y sera dédié. « Les premiers temps, certaines personnes n'y investissent que cinq minutes chaque jour à la maison, pour graduellement augmenter la durée des séances. La clé est vraiment dans la constance », conclut M^{me} Turgeon.

Les cours en ligne et les applications : ce qu'il faut savoir

Les cours en ligne et les applications mélangent souvent méditation et détente guidée. « La détente nous amène dans une zone entre sommeil et état de veille, alors que la méditation nous conduit dans un espace très profond où l'on reste très présent », tient à nuancer Chantal Turgeon. Ainsi, pour ceux et celles qui souhaitent s'initier à la méditation, rien ne vaut les cours de groupe.



La relation parent-enfant : quand la distance s'installe...

Plusieurs facteurs peuvent créer une distance entre un parent et son enfant. Certains peuvent être ponctuels, comme une période particulièrement chargée professionnellement, et d'autres persistants, comme l'adolescence ou encore une incompatibilité de caractère. Que faire, quand on sent que la relation avec notre enfant s'effrite?

Catherine est une fière maman de trois garçons de 17, 14 et 6 ans. Elle se souvient vaguement de l'arrivée à l'adolescence de son plus vieux : elle était tellement prise dans les couches et les virus de son bébé qui entrainait à la garderie qu'elle dit avoir « manqué » le début de la puberté de son plus grand. « Il vivait tous ces changements et avait besoin que je le soutienne, mais je n'étais pas disponible mentalement ni physiquement », confie-t-elle. Le lien de confiance entre eux a donc été mis à l'épreuve. « J'ai dû redoubler d'efforts pour rétablir notre relation. Par chance, nous avons toujours été proches, et je sens que ça a beaucoup aidé », raconte-t-elle avec de l'émotion dans la voix.



Des fondations à bâtir dès la petite enfance

La relation que l'on entretient avec notre enfant se construit dès sa naissance. Selon le magazine *Naître et grandir*, tous les moments que l'on consacre à son tout-petit sont essentiels à son développement et permettent de créer des liens forts. Ces fondations posées au cours de la petite enfance auront des effets bénéfiques sur les habiletés sociales et la confiance en soi de l'enfant plus tard.

« Le temps de qualité passé avec son jeune enfant aura un effet positif sur l'ensemble de ses comportements. Il aura moins tendance à mentir, à désobéir ou à tester les limites de son parent, par exemple », ajoute Karine Roy, une psychologue qui cumule plus de 20 ans d'expérience auprès des familles.

Rester à l'écoute

La relation avec son enfant reste d'abord et avant tout une relation entre deux personnes. La clé est donc dans la communication. « La communication implique une grande part d'écoute. C'est la partie qu'on a tendance à négliger avec nos enfants, particulièrement les ados. Il faut faire de la place pour ce qu'ils et elles ont besoin de raconter, sans jugement. »

Lorsque vient le temps d'aborder des sujets plus délicats avec notre enfant, la psychologue suggère au besoin de lui écrire nos pensées en lui faisant part de notre ouverture et en l'invitant à y répondre lorsqu'elle ou il se sentira capable de le faire. « Il faut rester soi-même, surtout! Notre enfant ne se sentira pas à l'aise de s'adresser à nous si l'on fait semblant ou si l'on est nous-même mal à l'aise. L'idéal est de partager nos propres expériences et de laisser tomber les phrases toutes faites. »

Des trucs simples au quotidien

« Il n'y a pas de recette miracle, pour entretenir un lien positif entre deux personnes. Il suffit de miser sur les petites choses du quotidien pour les rendre les plus agréables possibles », souligne Karine Roy.

La psychologue propose de partager les repas en famille en laissant de côté les écrans, par exemple, ou de consacrer les dimanches après-midi à faire une activité familiale comme une randonnée, une séance de jeux de société ou alors de regarder des photos et d'autres souvenirs ensemble, tout simplement. Elle conseille aussi de prendre le temps nécessaire afin de régler les chicanes ou de les mettre sur pause avant d'aller au lit. « Je suggère de faire l'effort de clore la journée sur une note positive en prenant le temps de dire "je t'aime" à son enfant et de souligner un de ses bons coups du jour », conclut-elle.

L'adolescence : les cinq pièges à éviter

L'adolescence étant une période particulièrement propice à un éloignement parent-enfant, voici cinq façons d'éviter d'aggraver la situation, selon la psychologue Karine Roy.

- 1** S'immiscer dans son intimité : Fouiller dans ses poches, ouvrir ses tiroirs ou lire ses textos n'est pas une bonne idée. Pour rétablir ou maintenir un lien de confiance, vaut mieux ne pas brimer l'intimité de votre ado. Il est préférable de faire preuve d'ouverture et de lui répéter que vous êtes disponible pour répondre à toutes ses questions, même à propos des sujets plus intimes ou délicats.
- 2** Utiliser un ton ou des mots infantilisants : L'adolescence étant une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, il est important d'utiliser des mots que votre enfant comprendra, mais qui lui feront sentir que vous reconnaissez sa maturité.
- 3** Tout rapporter à soi : Ne tombez pas dans le piège de parler uniquement de vous et de vos expériences. Bien que ce soit une bonne façon d'entrer en dialogue, il faut accorder la priorité aux expériences de votre enfant.
- 4** Poser trop de questions et insister pour avoir des réponses : Les interrogatoires risquent de créer une réaction de fermeture de la part de votre ado. Montrez plutôt de l'intérêt pour ce qu'il ou elle vit en posant des questions, mais en n'insistant pas trop.
- 5** Critiquer ses fréquentations : En prenant de l'autonomie, votre ado diversifie ses sources d'influence. C'est tout à fait normal. Plutôt que de critiquer les nouvelles personnes significatives dans sa vie, amenez votre enfant à développer son jugement critique.

Et si la distance persiste?

Malgré tous vos efforts, si la relation s'effrite et que vous sentez que votre enfant se renferme sur lui-même ou sur elle-même, Karine Roy conseille de faire part de vos inquiétudes à une personne professionnelle qui pourra vous outiller, comme les psychologues ou encore les *coachs* familiaux.

Plusieurs ressources gratuites sont aussi accessibles par téléphone ou en ligne :

- **LigneParents** : Offre du soutien professionnel et gratuit à toute heure du jour ou de la nuit ([ligneparents.com](https://www.ligneparents.com) ou 1 800 361-5085).
- **Info-Social 811** : Permet de joindre rapidement une ou un professionnel en intervention psychosociale. Le service est gratuit et disponible 24 h/24, 7 j/7.
- **Tel-jeunes** : Propose un espace confidentiel pour les jeunes de 20 ans et moins qui souhaitent parler ou obtenir de l'information.

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

« MA LIBERTÉ
EST BRIMÉE ET
JE RESENS DE L'IMPUISSANCE.
J'AI PEUR POUR
MA SÉCURITÉ. »



J'ai besoin d'aide pour m'en sortir.
La violence conjugale, c'est tolérance zéro.
Qu'elle soit physique ou psychologique.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉS DE LA PLUPART DES RÉGIMES D'ASSURANCE ET À LEURS PERSONNES À CHARGE. SONT TOUTEFOIS EXCLUS LES RÉGIMES R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 ET RT3) ET LE RÉGIME Z.

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats

