

Les pieds dans les plats
**LES SOUPES
FROIDES AU MENU**

Bien dans sa tête
**LA GESTION
DE LA COLÈRE**

1, 2, 3, bougez !
**LE PATIN
À ROUES
ALIGNÉES**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 20 | Numéro 3 | **ÉTÉ 2021**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



La zénitude

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Cet été, on met les soupes froides au menu !	
ON AURA TOUT VU !	4
COVID-19 : et si on faisait ressortir le côté positif ?	
BIEN DANS SA TÊTE	6
La gestion de la colère : on y travaille !	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
(Re)découvrir le patin à roues alignées	
ÊTRE PARENT	8
Comment devenir un parent zen ?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

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

Associations et corporations



Syndicats



Mot du Comité

Avec tout ce qui se passe dans le monde, comment est-il possible de retrouver un calme intérieur ? Peut-on substituer les mauvais sentiments qui minent le moral par de bons sentiments, afin d'alléger le quotidien ? Remplacer le mécontentement et l'exaspération par de la clémence et de l'espoir ?

C'est en ce sens que ce numéro estival a été élaboré. Le dossier central porte un regard lumineux sur les effets de la COVID-19. Malgré tous les ravages et les bouleversements causés par la pandémie, certaines personnes en ont tiré du positif, que ce soit en passant plus de moments en couple ou en famille, en ralentissant leur rythme de vie ou en se réinventant, par exemple.

En ce qui a trait à la gestion de la colère, il est tout à fait normal d'être fâché de temps en temps, de s'emporter, de hausser le ton... Personne n'est parfait ! Par contre, il ne faut pas laisser ce sentiment prendre le contrôle de notre vie. Dans la chronique « Bien dans sa tête », un psychologue nous explique comment mieux maîtriser cette émotion intense.

La journaliste Elise Tardif Turcotte a, quant à elle, réfléchi aux façons de devenir un parent plus zen. En effet, quel parent ne s'est pas senti envahi par ses enfants ou n'a pas eu l'impression de perdre le contrôle de la maison à un moment ? Savoir lâcher prise, accepter ses erreurs et arrêter de se culpabiliser seraient quelques-unes des attitudes à développer...

Pour vous rafraîchir cet été, pensez aux soupes froides, qui sont faciles à préparer, en plus d'être bonnes pour la santé. Avec ses idées de recettes, la nutritionniste Judith Blucheau vous convaincra sûrement d'en intégrer davantage dans votre menu estival. Et n'oubliez pas que la meilleure façon de profiter des belles journées est de planifier des activités extérieures. À court d'idées ? Nous proposons de sillonner les pistes cyclables du Québec en patins à roues alignées.

Bref, cet été, profitez-en pour apprécier le beau temps... et n'oubliez pas de rester zen !

Le Comité

Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC 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 des affaires publiques et des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

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

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Carl Dufour – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMI

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ, Julie-Audrey Beaudoin, conseillère à l'assurance maladie 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

COVID-19 ET VITAMINE D

Depuis le début de la pandémie, plusieurs équipes de recherche s'intéressent aux possibles bienfaits de la vitamine D pour l'immunité et la réduction des infections comme la COVID-19. Si le lien n'a pas été clairement établi, les études ont toutefois déjà démontré que la vitamine D contribue à la prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, des pathologies neurodégénératives, voire de certains cancers. D'ailleurs, des spécialistes envisagent actuellement de recommander des suppléments de vitamine D à la population générale. En attendant d'en savoir plus, on peut se tourner vers ses deux sources naturelles, soit le soleil (les rayons UVB) et les poissons gras (sardines, saumon, morue) ainsi que les produits laitiers enrichis. (Source : ncbi.nlm.nih.gov)

MARCHER 10 000 PAS PAR JOUR ?

L'idée de devoir marcher 10 000 pas chaque jour pour rester en forme et en santé est bien implantée dans nos esprits. Mais d'où vient-elle, exactement ? Cette cible a été établie en 1965 par une entreprise japonaise qui a créé un podomètre. L'appareil s'appelait Manpo-kei, qu'on peut traduire par « compteur de 10 000 pas ». Cette stratégie de marketing a fini par s'imposer partout dans le monde comme étant un « objectif de santé » à atteindre et ce nombre arbitraire est même préprogrammé dans certaines montres intelligentes vendues sur le marché aujourd'hui. Il faut savoir que celui-ci a finalement fait l'objet de plusieurs études, qui ont confirmé que ces 10 000 pas par jour contribuent réellement à l'amélioration de la santé mentale et cardiovasculaire, en plus de réduire le risque de diabète. (Source : lactualite.com)

LE SUCRE NE TUE PAS PLUS QUE LA CIGARETTE

Un article scientifique américain affirmant que la consommation excessive de sucre est responsable de davantage de décès dans le monde que la consommation de tabac a fait couler beaucoup d'encre dans la dernière décennie. Pourtant, les études internationales tendent à conclure le contraire : chaque année, les produits du tabac tueraient au moins 8 millions de personnes, alors que l'excès de glucose dans le sang serait lié à 3,16 millions de décès. Néanmoins, qui dit sucre dit souvent malbouffe, et celle-ci serait pour sa part responsable de 11 millions de morts annuellement sur la planète. Le verdict ? Ni le tabac, ni le sucre, ni la malbouffe ne sont recommandables... (Source : sciencepresse.qc.ca)

LA MUSIQUE CLASSIQUE ET L'INTELLIGENCE

Dans les années 1990, une théorie est sortie selon laquelle écouter de la musique classique améliorerait l'intelligence. Cette idée a rapidement conduit à la mise en marché de nombreux CD et DVD pour bébés et jeunes enfants. Or, on sait aujourd'hui que les résultats de l'étude originale ont été grandement extrapolés, en plus de n'avoir jamais été reproduits ni confirmés par des études subséquentes. Cela dit, la musique classique pourrait apporter d'autres bienfaits au cerveau, dont celui de diminuer la fréquence des crises chez les personnes épileptiques. Avant de l'envisager comme traitement, des recherches supplémentaires doivent toutefois être menées. (Source : sciencepresse.qc.ca)

FRACTURES CHEZ LES VÉGÉS

On savait déjà que les personnes végétariennes (qui ne consomment pas de viande ni de poisson) ont une densité minérale osseuse moindre que celles qui mangent de la viande. Mais l'automne dernier, l'Université d'Oxford a démontré que le régime végétalien (qui exclut les viandes, les poissons et tous les produits animaliers) augmente le risque total de fractures de 43 % par rapport au régime carné. L'étude, qui a été menée pendant plus de 17 ans, pointe plusieurs facteurs pour expliquer ce résultat, dont l'indice de masse corporelle (IMC) en moyenne moins élevé et la plus faible consommation de calcium et de protéines. Loin de condamner ces régimes alimentaires, l'équipe de recherche tient cependant à rappeler aux personnes végétariennes et végétaliennes l'importance de s'assurer d'un apport suffisant de calcium, de protéines, mais aussi de vitamine D pour la santé de leurs os. (Source : scienceetavenir.fr)



Cet été, on met les soupes froides au menu!

Gaspachos et vichyssoises sont des classiques, quand on pense aux soupes froides. Pourtant, il existe plusieurs autres recettes aux saveurs uniques. Cet été, plongez dans le fabuleux monde des soupes froides!

En entrée, au dessert ou comme collation au bord de la piscine, les soupes froides sont idéales pour s'hydrater et se rafraîchir lors de journées chaudes. Elles sont faciles à préparer : certaines recettes nécessitent une cuisson avant d'être refroidies, alors que d'autres se préparent uniquement au mélangeur. C'est de plus une savoureuse façon d'augmenter sa consommation de légumes et de fruits tout en mettant en valeur des aliments frais et locaux dans son assiette.

Le secret est dans la soupe

Les soupes froides sont essentiellement composées de produits frais, ce qui permet d'en maximiser le goût. Vous avez un jardin? Parfait! Suivez vos récoltes estivales pour varier les saveurs de vos soupes froides tout au long de l'été.

Pour épater la galerie

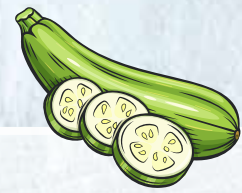
Lors d'un repas entre amis ou en famille (dans le respect des mesures sanitaires, bien sûr), les soupes froides sauront surprendre vos convives par leur originalité. Augmentez l'effet de surprise en les présentant dans une tasse en céramique, dans un verre à vin sans pied ou une verrine. Ajoutez aussi des garnitures au moment de servir, comme un filet d'huile, du vinaigre de framboise, du fromage de chèvre émietté, de la crème sure, du yogourt citronné, des pistaches concassées, des graines de sésame, des crevettes épicées, des cerises de terre, des tranches d'avocat, de la roquette ou des herbes fraîches ciselées. À la soupe, tout le monde!



Bon à savoir

Les soupes froides peuvent être insipides, si elles ne sont pas assaisonnées correctement. Pour optimiser leur goût, choisissez les bons ingrédients!

- ✓ Optez pour des bouillons, du lait ou du lait de coco plutôt que de l'eau.
- ✓ Combinez un fruit à une soupe à base de légumes, pour plus de douceur (ex. : tomate et fraise, concombre et melon miel, poivron rouge et framboise, betterave et pomme, courgette et pêche).
- ✓ Parfumez vos préparations de fines herbes fraîches, telles que la menthe, le persil, le basilic, la coriandre, l'aneth, la ciboulette ou l'origan.
- ✓ Rehaussez la saveur avec des assaisonnements, comme l'ail, la citronnelle, le gingembre frais, le piment d'Espelette, le cumin, le tabasco, le vinaigre balsamique blanc ou le zeste d'une lime.



Soupe froide aux courgettes, à la menthe et au kéfir

Ingrédients

- 5 courgettes
- 12 feuilles de menthe fraîche
- 1/8 c. à thé de cumin
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel
- 2 tasses de kéfir nature

Garnitures

- Huile d'olive
- Feuilles de menthe fraîche, ciselées

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les courgettes entières pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Au mélangeur, mixer les courgettes cuites, la menthe, le cumin et le tabasco jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Saler. Réfrigérer pendant 2 heures. Ajouter le kéfir. Garnir d'un filet d'huile et de menthe.

Recette adaptée du livre *Sous le charme des courges et des citrouilles*, de Louise Gagnon (Éditions de l'Homme).



Soupe froide aux fraises

Ingrédients

- 2 tasses de fraises, coupées en morceaux
- 1 concombre anglais, pelé, épépiné et coupé en morceaux
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 tasse de tomates raisins, coupées en deux
- 1 c. à thé de vinaigre balsamique blanc
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel

Garnitures

- Poivre du moulin
- Huile d'olive
- Feuilles de basilic frais

Préparation

Dans un bol, mélanger les fraises, le concombre, le poivron et les tomates. Saler. Couvrir et laisser reposer pendant 2 heures à température ambiante. Au mélangeur, mixer jusqu'à ce que la préparation soit liquide et homogène. Passer au tamis. Ajouter le vinaigre et le tabasco. Réfrigérer pendant 3 heures. Garnir de poivre, d'un filet d'huile et de basilic.

Recette adaptée du livre *Sous le charme des petits fruits*, de Louise Gagnon (Éditions Modus Vivendi).



MÉDIC CONSTRUCTION EN LIGNE
SUR TOUS VOS APPAREILS NUMÉRIQUES

Pour en savoir plus : www.ccq.org/medicenligne
Téléchargez l'application mobile MÉDIC Construction



POUR DES RÉCLAMATIONS

PLUS FACILES ET RAPIDES



COVID-19 : et si on faisait ressortir le côté positif?

La pandémie qui s'étire a apporté son lot de mauvaises nouvelles et d'événements malheureux. Malgré tous les ravages et les bouleversements qu'elle a causés dans la dernière année, de bonnes choses en ont tout de même émergé...

PETIT BILAN OPTIMISTE EN SEPT POINTS.

Retrouver le temps perdu

Fini le cinéma, le théâtre, les loisirs parascolaires, le sport organisé, les soirées entre amis ou en famille... Le confinement nous a redonné du temps que nous n'avions plus et nous a fait prendre conscience du rythme effréné de nos vies. Ce surplus de temps a été pour certaines personnes l'occasion d'expérimenter de nouvelles activités (bonjour, pain maison!) ou d'autres façons de vivre et d'être. Plus profondément, cette pause obligée a poussé des gens à remettre en question des choix de vie ou de carrière, à réfléchir à certaines valeurs. « Une des choses les plus positives de la dernière année, c'est ça : prendre le temps de comprendre où on en est et nos décisions, de réfléchir à différents enjeux, autant sur le plan de la famille que de la société », fait remarquer le psychologue Bruno Ouellette. La crise, en mettant les projecteurs sur les faiblesses du système (de santé, scolaire, etc.), a provoqué les conversations et amené de nouvelles priorités sociétales, croit le spécialiste.

Quant au télétravail imposé à plusieurs, il a permis d'économiser de précieuses heures autrefois passées dans l'auto ou dans les transports en commun. « Certaines personnes aiment vraiment le télétravail. Elles n'ont pas du tout le goût de retourner au bureau et de devoir gérer à nouveau le stress d'arriver à l'heure, le trafic et tout le reste », souligne Dania Ramirez, psychologue et coordonnatrice du Service de soutien à l'apprentissage à l'Université de Montréal.



Se rapprocher... de nos proches

Par la force des choses, le confinement et la restriction des contacts sociaux nous ont recentrés sur nous-mêmes, sur notre couple et sur notre bulle familiale. Dania Ramirez cite en exemple la redécouverte de certaines activités qu'on ne faisait peut-être plus en famille, comme de jouer à des jeux de société, de faire des marches ou d'aller glisser. Bruno Ouellette a lui-même entretenu une patinoire naturelle, sur laquelle toute la famille a patiné l'hiver dernier. « Ça ne serait jamais arrivé autrement », assure-t-il en ajoutant que son fils de 10 ans est certainement ressorti gagnant du confinement. « Il a passé la plus belle année de sa vie : il a exploré les champs cet été, il a fait de la planche à roulettes et il s'est créé des amitiés dans le voisinage. Il est devenu autonome plus rapidement. »

Deux chercheuses de l'Université du Québec en Outaouais, Isabelle Côté et Christine Gervais, ont interrogé près de 200 parents et plus de 150 enfants de 6 à 17 ans pour comprendre comment ils ont vécu la pandémie. Il en ressort notamment que lors du premier confinement, au printemps 2020, les parents ont déployé de nombreux efforts pour préserver une certaine normalité et amuser les enfants avec des soirées thématiques, des jeux de société et des activités extérieures, entre autres. Les jeunes ont rapporté avoir pris plaisir à ces nouveautés et à tous ces moments passés en famille. Évidemment, la pandémie et le confinement sont mieux vécus lorsque les conditions de vie au départ sont meilleures.

Quant aux parents, les trois quarts ont affirmé se sentir plus en lien avec leur famille, plus reconnaissants et chanceux. Puis, plus de la moitié ont dit ressentir plus d'empathie envers les personnes vulnérables et se sentir plus aimables, compatissants ou généreux avec autrui. Le premier confinement a par ailleurs été l'occasion pour eux de faire plus d'exercice physique (41 %), de s'offrir plus de pauses (49 %) et d'accorder plus de temps aux travaux de la maison (60 %).

Se sentir utile

La pandémie a permis à certains de découvrir l'importance de leur travail, comme le personnel de la santé, les préposés et préposées aux bénéficiaires ou les commis d'épicerie, qui ont été essentiels dans l'année qui vient de s'écouler. « La crise sanitaire a mis à l'avant-scène plusieurs professions », assure M. Ouellette. De nombreux parents ont d'ailleurs acquis une nouvelle appréciation pour la profession enseignante lors du premier confinement!

Par ailleurs, que ce soit en participant à l'effort collectif de vaccination ou en aidant des personnes vulnérables ou en quarantaine, aider son prochain est également très valorisant. « Le sentiment d'utilité est au centre du bien-être, ça donne un sens à notre vie », soutient le psychologue.



Se réinventer

Notre processus d'adaptation individuel et collectif est plutôt lent, habituellement. Or, les gens ont dû apprendre à se réinventer rapidement dans l'ouragan de la pandémie (Bruno Ouellette parle de l'ouragan TINA pour turbulence, incertitude, nouveauté et accélération). « Quand on vit ce genre d'événement, ça exige de la créativité », explique le psychologue. La situation nous a en effet obligés à mettre rapidement en place des choses qui auraient normalement pris des années à entrer dans les habitudes : pensons seulement à la télémédecine, au télétravail ou encore à l'implantation de rues piétonnes ou de pistes cyclables. « Il a fallu se réinventer. J'ai moi-même fait plein de trucs que je n'aurais jamais imaginé faire. C'est important de nous le rappeler : nous sommes capables de changer le cours des choses », souligne M. Ouellette.



Revenir à l'essentiel

« J'avais une vie bien ordinaire du genre métro-boulot-dodo », remarque Caroline Vézina, travailleuse autonome et mère de trois enfants. La vie suivait son cours – implication à l'école de ses enfants, maison en banlieue, travail dans le même domaine depuis 12 ans – quand la pandémie a frappé. Le confinement amenant son lot de stress et d'anxiété (moins de contrats pour elle, école à la maison pour les enfants et de nombreux ajustements pour que la famille ne se marche pas trop sur les pieds au quotidien), celle-ci a décidé « de se repositionner dans la vie ». Un an plus tard, la famille est en voie d'acheter une ferme à la campagne avec des alpagas, des poules, des lapins et des potagers en permaculture. « J'ai envie d'en faire une entreprise à moyen terme. Les animaux pour la fibre – je me suis mise au tricot –, et les légumes et les œufs frais pour les vendre en kiosque à la ferme ou ailleurs. Les enfants devront changer d'école, et notre vie va changer du tout au tout », relate-t-elle.

Le psychologue Bruno Ouellette confirme que ce temps d'arrêt a donné l'occasion à plusieurs de réfléchir et de faire des prises de conscience. Pour Caroline, le début du confinement a été plus difficile, mais elle croit qu'il lui a tout de même permis de se concentrer sur sa famille et de revenir à l'essentiel. « Je me suis demandé ce qui était le plus important pour moi et quelles valeurs je souhaitais transmettre à mes enfants, et j'ai pris des décisions en ce sens », confie-t-elle.



Lancer une entreprise

Propriétaire d'une maison d'édition, Marc-André Audet n'a pas pu aller à la rencontre des lecteurs et des lectrices ni participer aux activités internationales du monde de l'édition dans la dernière année. Même si la vente de livres pour enfants ne s'est pas essoufflée (au contraire !), « la pandémie a eu pour effet de geler un peu le cerveau des gens créatifs », soutient-il. À la recherche d'un projet positif, stimulant et rassembleur pour son équipe, M. Audet a décidé d'ouvrir un café-restaurant-librairie, alors que les restaurants de la métropole sont toujours restreints à la vente pour emporter. « On avait de toute façon besoin d'un local pour faire les commandes Web et il n'y avait pas d'endroit dans le quartier où les familles pouvaient se réunir », constate-t-il. Ce pied-à-terre lui permettra d'aller à la rencontre des lecteurs et des lectrices du quartier dans un espace ludique de proximité. « Sans la COVID-19, je ne pense pas que j'aurais ressenti ce besoin-là ou que j'aurais eu cette idée-là », conclut M. Audet.



Redécouvrir le local et le plein air

Devant la difficulté de voyager ainsi que l'appel du gouvernement à consommer localement, plusieurs en ont profité pour faire des améliorations à leur maison et à leur terrain, ou encore pour redécouvrir leur ville, leur région et la province. « On a redécouvert et apprécié ce qu'on avait », souligne Bruno Ouellette. Des liens se sont aussi tissés dans le voisinage. « Au lieu de voir des gens qui habitent à 30 km, on s'est tournés vers ceux dans notre rue », ajoute-t-il.

En outre, à cause des nombreuses restrictions concernant les activités intérieures, beaucoup se sont tournés vers le plein air. Les vélos, tout comme les traîneaux, l'équipement de camping et les skis de fond se sont envolés des magasins. Les gens ont pris d'assaut les parcs, les forêts et les montagnes, été comme hiver, et ils n'ont jamais autant marché dans les rues de la ville, profitant ainsi d'une bouffée d'air frais bénéfique pour leur santé physique et mentale.



S'outiller pour la suite...

Si certaines personnes ont profité du premier confinement pour apprendre la guitare, pour se mettre à cuisiner ou pour redécouvrir leur quartier, il est évident qu'une certaine fatigue s'est installée dans les derniers mois. Le psychologue Bruno Ouellette utilise l'acronyme **SENS** afin de se souvenir des choses à mettre en place dans sa routine, qui a été particulièrement chamboulée ces derniers temps.

- S** : Apprendre à **souffler**, peu importe la situation.
- E** : Faire de l'**exercice**, même si c'est pendant 5 minutes.
- N** : Porter attention à la **nutrition**.
- S** : Ne pas lésiner sur le **sommeil**.

Sans tomber dans la psychologie positive ni la « psycho pop », M. Ouellette rappelle qu'il est important de voir le bon côté des choses et de cultiver la gratitude, de faire l'effort de prêter attention aux petites choses, mais aussi d'entretenir ses amitiés, qui sont l'une des clés d'une bonne santé mentale.

Bien dans sa tête

Marie-Josée Roy, journaliste

LA GESTION DE LA COLÈRE : ON Y TRAVAILLE !

La pandémie qui nous affecte n'est pas sans effet sur notre état d'esprit. Le stress et l'insécurité suffisent parfois à provoquer des situations tendues où notre humeur est mise à rude épreuve. Mais d'où vient cette colère que nous ressentons? Et comment éviter que ce sentiment ne prenne le dessus sur notre raison?

Il nous arrive tous d'être en colère. Une dispute avec un proche, un patron qui nous fait des misères, un manque de sommeil, des soucis d'ordre financier : personne n'échappe aux aléas de l'existence. « Face à une menace, il y a trois réactions possibles : la fuite, la contre-attaque ou la paralysie. On peut se sentir menacé quand quelqu'un s'en prend à nous ou à nos proches, ou encore à nos intérêts ou à ceux de nos proches », explique le psychologue Jonathan Loranger, qui œuvre au sein du Centre d'intervention et de recherche en violence conjugale et familiale PRO-GAM.

Les personnes qui réagissent en contre-attaquant pour se défendre ressentiront une colère instinctive, devant la menace. L'important, c'est d'être en mesure de trouver la source de cette colère afin de désamorcer la situation et d'éviter que l'émotion ne se transforme en agressivité.

Quand la violence s'en mêle

L'agressivité se manifeste quand la colère que nous ressentons est mal gérée. Qu'elle soit exprimée verbalement ou physiquement, elle peut mener à des comportements répréhensibles que la personne regrettera une fois la tempête passée...

Chacun de nous a un seuil de tolérance différent face à la colère, d'où l'importance de s'interroger sur sa façon d'y réagir. « Notre gestion de la colère est à travailler, si on a tendance à se défouler, que ce soit sur les gens qui nous entourent ou sur des objets, précise le psychologue. Le fait de se sentir en colère plusieurs heures par jour pendant quelques mois est également un signe que quelque chose ne passe pas. » M. Loranger évoque aussi les gens qui expriment leur colère de façon détournée, par exemple en lançant des piques à tout vent : « Ils ont un problème de colère, car ils n'arrivent pas à la ressentir. Une personne saine va ressentir la colère assez rapidement, quand elle monte en elle. »

À chacun sa colère

Comme nous n'exprimons pas tous nos émotions de la même façon, il existe différents types de personnes colériques. Les colériques impulsifs, par exemple, se débarrassent au fur et à mesure de leur trop-plein d'émotions en se défoulant. « Ces gens se libèrent de leur colère, mais leur moyen d'y parvenir n'est pas adapté. C'est trop rapide, trop impulsif », révèle M. Loranger.

Quant aux individus ayant du mal à ressentir la colère, ils peuvent s'avérer de véritables bombes à retardement. « Souvent, ça provient de traumatismes liés à l'enfance où la personne s'est sentie très impuissante, ce qui a développé une forme de rage intérieure. Elle craint d'avoir des comportements démesurés si elle se fâche. Elle a peur de sa propre colère », ajoute le psychologue. Quelle que soit notre façon de vivre cette émotion extrême, nous gagnerons à faire un examen de conscience en nous demandant si notre réaction est appropriée.

Un premier pas à franchir

Jonathan Loranger l'affirme d'emblée : « Le plus sage est d'avoir le réflexe de prendre du recul et de tenter de voir si on comprend vraiment ce qui se passe à l'intérieur de soi. Il faut demeurer à l'affût et s'intéresser aux émotions que l'on vit. Développer une curiosité, une envie de se comprendre... »

Que notre façon de gérer la colère soit teintée par des événements du passé ou par notre tempérament explosif, reconnaître le problème et demander de l'aide est la première étape à franchir. En ayant recours aux services d'un ou une psychologue ou d'un organisme spécialisé dans la gestion de la colère, on s'assure de traiter la source du problème et d'acquérir les outils nécessaires pour garder le cap.

Mieux vaut prévenir...

Voici quelques pistes pour améliorer sa gestion de la colère :



On s'informe. On apprend à mieux se connaître pour être en mesure de discerner les émotions que l'on ressent. Est-on fâché? Impatient? Triste? On détermine les éléments déclencheurs de ses crises de colère et on consulte ses proches pour recueillir leurs suggestions.



On prend le taureau par les cornes. On s'organise de façon à pouvoir compter sur un soutien adéquat en cas de crise. Par exemple, on peut mentionner à ses proches qu'on cherchera peut-être à s'isoler si on est très fâché, histoire de mieux réfléchir à la situation. Le simple fait de se confier peut parfois faire des miracles...



On s'occupe de soi. La faim, le manque de sommeil et le surmenage nous rendent plus vulnérables aux émotions extrêmes, d'où l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. On apprend de plus à respecter ses limites et à exprimer de façon respectueuse ses frustrations et ses insatisfactions.

**DES RESSOURCES
POUR S'EN SORTIR**



CONSTRUIRE EN SANTÉ :
1 800 807-2433



Le centre d'intervention et de
recherche en violence conjugale
et familiale **PRO-GAM**
514 270-8462 | pro-gam.ca

Tel-Aide : un service d'écoute gratuit,
anonyme et confidentiel
514 935-1101 | telaide.org



CONSTRUIRE
en santé

**Colère, insécurités, sentiment d'impuissance,
perte de contrôle, ça ne va plus.**

**Absence de liberté, émotions difficiles,
peur pour ta sécurité ou ta vie, c'est fini.
Tu as besoin d'aide.**

La violence conjugale, physique et psychologique,
est inacceptable et doit cesser.

Appelle, on va t'aider, c'est gratuit !

1 800 807-2433 24 H SUR 24 / 7 JOURS SUR 7 **SANS FRAIS**

(Re)Découvrir LE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Très populaire dans les années 1990, le patin à roues alignées effectue un retour en force sur nos pistes cyclables depuis quelque temps. Guide d'achat et conseils de pros : voici tout ce que vous devez savoir pour vous y initier.

Pratiqué en solo, entre amis ou en famille, le patin à roues alignées fait le bonheur des adeptes de plein air. « Les gens affectionnent particulièrement ce sport parce qu'il procure un grand sentiment de liberté », fait remarquer Tamara Ducatel, conseillère chez Décathlon Boisbriand. Certains, surtout des jeunes, iront même jusqu'à en faire un sport acrobatique, effectuant des sauts et des figures de toutes sortes.

Avant d'acheter, ouvrez l'œil !

Les pistes cyclables vous appellent ? Vous devrez d'abord faire l'acquisition d'une paire de patins qui vous convient. Voici les éléments à regarder attentivement avant de passer à la caisse.

1 LE DIAMÈTRE DES ROUES

La plupart des modèles de patins pour adultes de style récréatif sont munis de quatre roues dont le diamètre mesure entre 80 et 90 mm (en ce qui concerne les patins pour enfants, il est plutôt de 72 mm). « Vous trouverez aussi des patins pour adultes à trois roues allant jusqu'à 125 mm de diamètre, mais ceux-ci sont conçus pour le patin de vitesse de niveau plus avancé », précise M^{me} Ducatel. Ainsi, les patins à grandes roues demeurent plus stables à haute vitesse, alors que ceux qui sont pourvus de plus petites roues se manient et tournent plus facilement.

2 LA RIGIDITÉ DES ROUES

Alors que les roues très fermes permettent des accélérations rapides et facilitent le maintien de la vitesse, celles qui sont plus souples offrent une meilleure adhérence au sol ainsi qu'une plus grande absorption des chocs. « Ces dernières conviennent donc mieux aux personnes débutantes », conseille M^{me} Ducatel. Normalement, un nombre entre 76 et 90 (suivi de la lettre A) est inscrit sur les roues : plus celui-ci est élevé, plus les roues sont dures.

3 LE ROULEMENT À BILLES

Un roulement à billes de qualité fera en sorte de maximiser vos poussées : vous prendrez ainsi de la vitesse aisément et la conserverez plus longtemps. « La qualité du roulement à billes des patins d'entrée et de milieu de gamme est déterminée par la cote ABEC. Par exemple, des patins ABEC-9 (soit le maximum offert sur le marché) rouleront mieux que des ABEC-3. Il existe en outre la cote ILQ, utilisée pour catégoriser les patins haut de gamme. Ici aussi, une cote élevée est synonyme de performances accrues, ILQ-9 étant la meilleure », clarifie l'experte.

4 LES CHÂSSIS

Les châssis des patins de style récréatif sont fabriqués avec un aluminium souple, garantissant confort et maniabilité, alors que ceux qui sont conçus pour la course sont en aluminium extrudé, donc beaucoup plus rigides et moins appropriés pour les nouveaux initiés.

5 LA BOTTINE

Afin d'avoir plus de confort, optez pour une coquille mixte faite de tissu et de plastique, qui offre à la fois le soutien nécessaire à la cheville et un meilleur contrôle dans les virages tout en demeurant souple. « Il faut aussi regarder la hauteur de la bottine. Une hauteur moyenne conviendra parfaitement à la plupart des patineurs et des patineuses », rappelle M^{me} Ducatel.

Pour tous les budgets

Si vous comptez ne faire que quelques randonnées au cours de l'été, il pourrait être tentant d'acheter une paire de patins d'occasion par souci d'économie. Cependant, le kinésologue et préparateur d'athlètes de haut niveau Dominique Dupuis décourage cette pratique : « Les patins ont pris la forme des pieds de leur ancien propriétaire, ce qui les empêchera de se mouler aux vôtres. Vous risquez donc de les trouver inconfortables et de les sortir moins souvent que vous le pensiez. »

Mais s'équiper en neuf sans se ruiner, est-ce possible ? Bien sûr ! Pour environ 50 \$, les petits pourront se chausser convenablement et, pour 25 \$ de plus, ils s'épargneront de vilaines blessures grâce à un ensemble de protège-genoux, coudes et poignets. Il ne manquera plus qu'à enfiler un casque à vélo ! Pour des patins pour adultes, prévoyez entre 80 et 250 \$.

Patineuse infatigable, Nancy Ouellet n'en est pas à sa première paire. Bien qu'elle se soit personnellement tournée vers des modèles haut de gamme pour répondre à ses besoins, elle affirme : « Vous trouverez un excellent rapport qualité-prix avec des modèles à plus ou moins 150 \$ munis d'un roulement à billes ABEC-5, un choix approprié si vous faites 1 balade ou 2 par semaine. »

Quelques pistes pour s'évader

Puisqu'il est interdit de pratiquer le patin à roues alignées dans les rues et sur les trottoirs pour des raisons de sécurité, vous devez vous évader sur des pistes cyclables ou encore sur des circuits intérieurs prévus à cet effet (selon les mesures sanitaires en vigueur dans votre région). Voici quelques suggestions :

À MONTRÉAL

- Parc Jean-Drapeau et circuit Gilles-Villeneuve
- Parc Angrignon
- Le Taz (circuit et parcours intérieurs)

À LAVAL

- Centre de la nature de Laval

À LONGUEUIL

- Parc Michel-Chartrand

EN OUTAOUAIS

- Cycloparc PPJ
- Parc de la Gatineau

À QUÉBEC

- Centre Castor
- Parc linéaire de la rivière Saint-Charles
- Parc des Champs-de-Bataille – plaines d'Abraham



Ça roule pour tout le monde... ou presque !

Bien qu'il se destine à la majorité des petits comme des grands, le patin à roues alignées reste contre-indiqué pour certains. « Je le déconseille à ceux et celles qui souffrent de maux de dos ou de genou, car la position et les torsions qu'il exige pourraient aggraver leur état », souligne Dominique Dupuis.

Être parent

Elise Tardif Turcotte, journaliste

COMMENT DEVENIR UN PARENT ZEN?

Quel parent ne s'est jamais senti dépassé par ses émotions? Que faire, pour garder son calme devant les défis quotidiens qui viennent avec la parentalité? Voici les conseils de la coach familiale Nancy Doyon pour rester zen (le plus souvent possible).

Quand on demande à Nancy Doyon quels éléments déclenchent des réactions émotives chez les parents, elle répond tout de suite que c'est parce que ceux-ci sont trop patients... qu'ils perdent patience. « On étire notre élastique jusqu'au bout! Quand on avertit, on explique, on avertit encore, on menace plusieurs fois sans agir et que l'enfant fait sa 42^e bêtise de la journée, c'est normal de passer de maman Caillou à Hulk en quelques secondes! », raconte de façon imagée celle qui est également éducatrice spécialisée, auteure et conférencière.

Deuxième constat de l'experte : les parents ne priorisent pas toujours bien leurs interventions. Et à force de vouloir intervenir partout, tout le temps, on finit par s'épuiser et perdre patience plus rapidement. « Ça prend 18 ans pour élever un enfant, rappelle-t-elle. Il n'est pas nécessaire de tout enseigner en bas âge. Il faut choisir ses priorités d'intervention en se demandant ce qui est vraiment important sur le moment pour le bien-être de la famille et pour que l'enfant soit fonctionnel et heureux dans ses activités quotidiennes. »

En route vers la zénitude

La coach familiale propose d'agir en amont afin d'éviter que la « jarre à patience », comme elle l'appelle, se vide. Pour ce faire, et elle insiste, on baisse son seuil de tolérance. « Au lieu d'argumenter longtemps avec un enfant qui ne veut pas sortir du bain, par exemple, on le prend et on le sort avant que la situation dégénère », explique-t-elle.

Pour économiser notre patience afin d'en avoir en réserve au moment où ça compte, Nancy Doyon propose de lâcher prise quand il s'agit de quelque chose qui n'est pas prioritaire. On peut se demander : « Est-ce que la situation peut se régler sans que j'intervienne? » Si la réponse est oui, on garde son énergie pour autre chose, conseille-t-elle. « Il vaut mieux accepter d'habiller notre enfant qui s'entête, même s'il peut très bien le faire seul, si ça permet d'offrir à toute la famille des matins plus paisibles. De toute façon, à 16 ans, il va s'habiller tout seul, c'est certain! », lance-t-elle en riant.

Par ailleurs, Nancy Doyon propose de s'entendre avec le coparent sur les interventions jugées prioritaires ainsi que sur les façons de les appliquer afin de se montrer cohérent et d'éviter d'être pris au dépourvu au moment où la tension monte. « Si on convient à l'avance d'une stratégie d'intervention lorsque l'enfant tape quelqu'un, par exemple, comme de le prendre à part et de lui expliquer clairement qu'il n'est pas permis de faire ça, on risque moins d'avoir une réaction émotive et on augmente nos chances de rester calme », dit-elle.

Quand on perd patience

Il arrive que les émotions nous envahissent malgré nous. Que faire rapidement, pour retrouver son calme? « Je me sauve aux toilettes! », répond en riant Cassandra, une maman de 2 enfants de moins de 5 ans. « Moi, je compte jusqu'à 10 dans ma tête ou je traduis à mesure tout ce que mon enfant dit », ajoute Anne, mère d'une ado de 13 ans et d'un garçon de 10 ans.

S'éloigner, changer de pièce, respirer ou dédramatiser la situation sont en effet de bons comportements à adopter, selon Nancy Doyon. « Les émotions vives comme la colère et l'irritation durent rarement plus de deux minutes », souligne-t-elle. Un bon truc, quand c'est possible, est donc de retarder notre intervention, le temps de laisser passer la bulle émotive.

Et quand on perd le contrôle, il faut être capable de se pardonner. Se culpabiliser risque de causer encore plus de stress et augmente les probabilités de perdre son calme. « Être un bon parent 80 % du temps, c'est une bonne note. Il faut se donner le droit d'être un parent nul aussi par moments », dit Nancy Doyon. L'important, c'est de s'arrêter dès qu'on se rend compte de son émotivité. On présente ensuite des excuses à son enfant en assumant l'entière responsabilité de ses actions. « On évite de lui dire des trucs du genre "J'ai crié parce que tu n'as pas écouté la consigne", précise-t-elle. Ce n'est pas la faute de l'enfant, si on a fait une erreur. »

Une pandémie, ça use, ça use...

La dernière année a amené son lot de défis pour les parents, mais aussi pour les enfants. La crise sanitaire dans laquelle nous sommes plongés a pu exacerber les difficultés pour certaines familles, dont le stress et les conflits. Nancy Doyon rappelle que tout le monde a la mèche plus courte. Il importe donc d'être plus indulgent envers soi-même, envers ses enfants, et de ne pas avoir peur de nommer les émotions telles qu'elles sont. On veille de plus à s'accorder du temps pour prendre soin de soi et, surtout, on n'hésite pas à aller chercher de l'aide dès qu'on en ressent le besoin.

Psitt!

Quand demander de l'aide?

Si vous sentez que vous perdez le contrôle de vos émotions, communiquez avec un organisme local de soutien aux familles ou la LigneParents, un soutien professionnel gratuit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (ligneparents.com ou 1 800 361-5085).

