

On aura tout vu !
**LE STRESS : UNE
VRAIE MALADIE !**

Bien dans sa tête
**MIEUX COMPRENDRE
LES PHOBIES**

Être parent
**CONTRER
L'INTIMIDATION**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Pour une industrie **en santé**

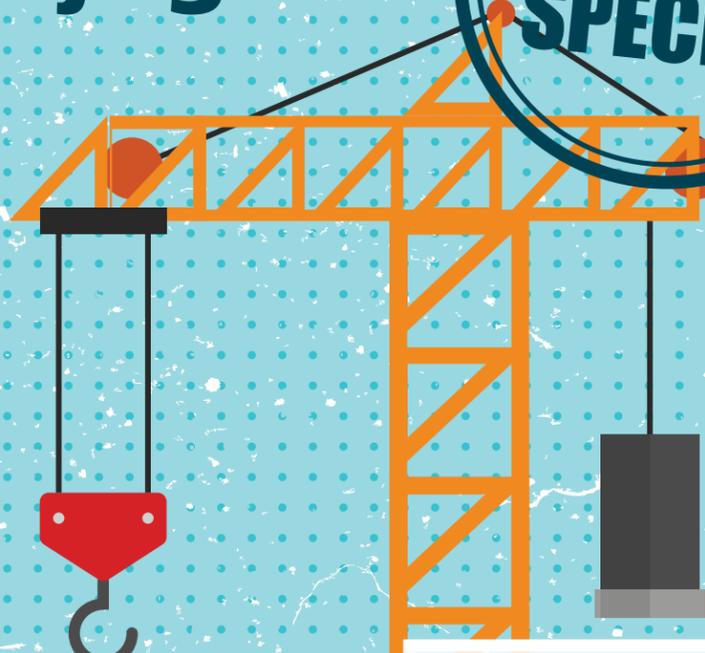
Volume 16 | Numéro 1 | **HIVER 2017**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

SANTÉ MENTALE Mettre fin aux préjugés

**NUMÉRO
SPÉCIAL**



DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Les troubles alimentaires au masculin	
ON AURA TOUT VU !	4
Le stress : une vraie maladie !	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Mieux comprendre les phobies	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Le sport : meilleur ennemi de la dépression	
ÊTRE PARENT	8
Contre l'intimidation	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Karine a si peur de se noyer que le moindre séjour en bord de mer s'avère impossible. Alexandre est tellement préoccupé par son apparence physique que sa vie sociale est réduite à néant. Le stress que Claude subit au travail déteint sur sa vie personnelle et provoque des crises d'angoisse. Ces trois personnes, bien que menant des existences fort différentes, ont un point commun : elles souffrent d'un trouble de santé mentale.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, un Canadien sur cinq sera victime d'un trouble de santé mentale au cours de sa vie. Le rythme effréné et les nombreuses obligations qui vont de pair avec la vie moderne contribuent à rendre chaque individu plus vulnérable à un problème de santé mentale. Personne n'est à l'abri d'une dépression, d'un trouble obsessionnel-compulsif ou d'une phobie. Le stress que nous subissons quotidiennement suffit à engendrer de nombreux problèmes de santé s'il n'est pas géré de façon efficace. Heureusement, il existe des techniques simples pour apprendre à déterminer et à réduire les sources de stress. Notre dossier « On aura tout vu ! » est d'ailleurs consacré à ce mal bien de notre époque.

Certains troubles de santé mentale sont directement liés aux pressions sociales auxquelles chacun d'entre nous est inévitablement soumis. Le simple fait d'aspirer à une apparence physique parfaite est susceptible de provoquer bon nombre d'excès pouvant mener à un trouble alimentaire ou à un trouble obsessionnel-compulsif. Les membres de la gent masculine, qu'on imagine à tort ne souffrir d'aucune préoccupation liée à leur image corporelle, ne sont pas moins affectés par l'anorexie, la boulimie ou la dysmorphie musculaire, qui poussent de nombreux hommes à tout mettre en œuvre pour obtenir un corps très musclé. La nutritionniste Judith Blucheau nous parle de ce trouble encore méconnu dans la chronique « Les pieds dans les plats ».

Cette période de l'année est tout indiquée pour s'accorder un moment de répit et retrouver l'équilibre qui nous fait parfois défaut. On a l'impression d'être constamment à court d'argent ? On dresse un budget rigoureux qui nous permettra de faire de précieuses économies. Une vieille querelle nous prive d'un ami cher ? On prend notre courage à deux mains pour régler le conflit. Se montrer proactif est un premier pas qui ne peut que porter fruit. Le sport est aussi une bonne façon de prendre soin de soi, comme en fait foi notre chronique « 1, 2, 3, bougez ! », qui présente les effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale. Un esprit sain dans un corps sain : voilà un excellent point de départ !

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

Dominique Lord, directrice des avantages sociaux à la CCQ

COLLABORATEURS

Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ
Annie Bordeleau, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, chef de section, création, Web et marketing à la Direction des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Jean-Philippe Cliche (ACQ)
Samuel Harvey (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTQ)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Guy Terrault (CSD Construction)
Annie Robineau (SQC)
Nicolas Roussy (CPQMC)

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, 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 Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

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.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

Saviez-vous que...

Marie-Josée Roy, journaliste

UN VACCIN CONTRE LA DÉPRESSION ?

Un scientifique américain qui se spécialise dans la psychobiologie du stress et l'influence du système immunitaire sur le cerveau a fait jaser en affirmant qu'un vaccin contre la dépression serait envisageable dans l'avenir. Selon Robert Dantzer, un traitement préventif chez les personnes à risque pourrait réduire l'inflammation cervicale associée à certaines dépressions. Si les recherches conduites sur des souris sont applicables à l'homme, les gens susceptibles de faire une dépression pourraient être vaccinés.

(Source : sciencesetavenir.fr.)



AUTISME : LES BIENFAITS D'UNE INTERVENTION PARENTALE EN BAS ÂGE

Des chercheurs des universités de Manchester et de Newcastle ainsi que du King's College London sont récemment parvenus à démontrer l'efficacité d'une intervention parentale guidée auprès des jeunes autistes. Les résultats de l'étude s'appuient sur une recherche effectuée six ans plus tôt. De jeunes autistes et leurs parents avaient alors été pris en charge par des professionnels lors de 12 séances réparties sur une période de six mois. Ainsi, les autistes ayant bénéficié de l'expertise de spécialistes en compagnie de leurs parents ont vu leurs habiletés sociales augmenter et leurs comportements répétitifs diminuer. Les parents avaient entre autres reçu des conseils pour bien communiquer et pour mieux jouer avec leur enfant. (Source : quebecscience.qc.ca.)

TDAH ET ALIMENTATION MATERNELLE SERAIENT LIÉS

Les enfants chez qui des troubles de comportement se sont manifestés à un très jeune âge risquent d'éprouver des symptômes de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) plus marqués entre 7 et 13 ans si leur mère a eu une alimentation riche en gras et en sucre pendant sa grossesse. C'est la conclusion à laquelle sont parvenus des chercheurs de deux universités britanniques qui ont comparé 83 enfants présentant de tels symptômes à 81 enfants qui n'en souffraient pas. Les scientifiques ont notamment étudié l'effet de l'alimentation maternelle sur le gène IGF2, qui joue un rôle dans le développement des régions cervicales liées au TDAH. (Source : lapresse.ca.)



DÉMÉNAGEMENT ET ADOLESCENTS NE FONT PAS BON MÉNAGE !

Vous avez la bougeotte ? Votre adolescent pourrait en souffrir. En effet, des chercheurs ont étudié le parcours de 1,5 million de personnes en vue de démontrer que les individus ayant vécu de nombreux déménagements avant l'âge de 14 ans étaient plus susceptibles de connaître un cheminement chaotique. Les scientifiques ont aussi découvert que les déménagements vécus entre 12 et 14 ans sont ceux qui entraînent les plus grandes répercussions chez les jeunes, qui doivent alors s'adapter à un nouvel environnement tout en vivant les bouleversements physiques et psychologiques propres à l'adolescence. Ces conclusions ont été publiées dans *l'American Journal of Preventive Medicine*. (Source : sante.lefigaro.fr.)



LES PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE : ON Y VOIT !

Si les premiers soins à donner à une personne blessée physiquement nous sont familiers, il en va tout autrement des interventions d'urgence en matière de santé mentale. Les premiers soins en santé mentale (PSSM) viennent en aide aux personnes en situation de crise ou en voie de développer un problème de santé mentale. À l'image des premiers soins physiques, les PSSM sont prodigués en attendant l'intervention d'un professionnel de la santé. Une courte formation est nécessaire afin de savoir reconnaître les symptômes d'un problème de santé mentale et intervenir de la bonne façon pour guider la personne vers une aide professionnelle adéquate. Pour en savoir plus, consultez le site de la Commission de la santé mentale du Canada.

(Source : mentalhealthfirstaid.ca.)



LES TROUBLES ALIMENTAIRES AU MASCULIN

Nombreux sont ceux qui croient que les troubles alimentaires ne concernent que les membres de la gent féminine. Pourtant, les hommes n'échappent pas aux préoccupations liées à l'image corporelle et sont aussi susceptibles de développer un trouble de l'alimentation. Nous faisons le point sur la question.

L'idéal masculin véhiculé par les médias et promu par la société conduit parfois les hommes à vouloir correspondre à des standards de beauté inatteignables. Cette valorisation d'un corps à la fois mince et très musclé peut engendrer une grande insatisfaction corporelle et mener à la dysmorphie musculaire, un trouble de santé mentale qui pousse ceux qui en sont atteints à faire de l'exercice de façon excessive dans le but de développer leur musculature et à contrôler leur alimentation afin d'optimiser les résultats de leur entraînement. Aux yeux des membres de leur entourage et des professionnels de la santé, les personnes souffrant de dysmorphie musculaire peuvent sembler en parfaite santé. Pourtant, il en va tout autrement...

Reconnaître les symptômes

L'homme atteint de dysmorphie musculaire est complètement obsédé par l'entraînement physique. Son quotidien est organisé en fonction des heures qu'il prévoit de passer au gymnase. Ce mode de vie très rigide complexifie souvent les relations de la personne avec sa famille et ses amis, et peut même lui causer des problèmes au travail. La Clinique St-Amour, un centre spécialisé dans le traitement des troubles de l'alimentation, décrit bien les différents symptômes propres à la dysmorphie musculaire :

- Un sentiment intense d'être trop petit ou trop maigre, malgré une musculature bien développée.
- Un désir incessant et obsessionnel de modifier son apparence corporelle grâce à un entraînement physique des plus rigoureux.
- Des rituels et des règles rigides au sujet de l'entraînement et de l'alimentation et, dans certains cas, la prise de suppléments nutritionnels ou d'autres produits permettant un gain de masse musculaire.
- Un sentiment intense de culpabilité si la personne ne parvient pas à exécuter tous les exercices physiques qu'elle s'impose.
- Un entraînement quotidien de plusieurs heures, souvent au détriment d'autres activités de loisir et de détente.

- Un surentraînement pouvant causer de la fatigue et des blessures sportives liées à l'absence de périodes de récupération.
- Des répercussions négatives sur l'humeur et l'estime personnelle, de même que sur la vie affective et sociale.

Et les autres troubles alimentaires ?

Bien que la dysmorphie musculaire soit le trouble de l'alimentation le plus fréquemment observé chez les hommes, ceux-ci peuvent souffrir d'autres troubles liés à l'insatisfaction corporelle et aux comportements alimentaires. On estime qu'entre 10 et 25 % des diagnostics d'anorexie et de boulimie concernent des membres de la gent masculine. Ces derniers représentent aussi 40 % des personnes souffrant d'hyperphagie boulimique, un comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion de très grandes quantités de nourriture sans avoir recours à une purge ou à l'utilisation de laxatifs.

Comme la croyance populaire associe davantage les préoccupations liées à l'image corporelle et les troubles alimentaires aux femmes, les hommes craignent souvent d'être jugés ou de faire rire d'eux s'ils avouent en souffrir. Ils sont généralement moins portés à aller chercher l'aide dont ils ont besoin et présentent souvent des symptômes plus prononcés, donc plus difficiles à traiter, une fois qu'un spécialiste de la santé a posé un diagnostic précis.

On remarque aussi que ces hommes, lorsque comparés aux femmes atteintes d'un trouble alimentaire, développent davantage de problèmes psychologiques concomitants, comme l'anxiété, la dépression ou un trouble obsessionnel-compulsif. Ils abusent également plus fréquemment de l'alcool et de drogues, ce qui peut compromettre leur état de santé physique et psychologique. C'est donc dire que l'insatisfaction corporelle et les troubles alimentaires au masculin sont bien réels et associés à une grande souffrance.

DES RESSOURCES UTILES

Si vous soupçonnez un homme de votre entourage de souffrir de dysmorphie musculaire ou d'un trouble de l'alimentation, faites-lui part de votre inquiétude et encouragez-le à consulter un professionnel de la santé, comme un médecin (cmq.org), un psychologue (ordrepsy.qc.ca) ou un nutritionniste (opdq.org). De nombreux centres spécialisés, dont la Clinique St-Amour (cliniquestamour.com), peuvent aussi vous aider.




**dépôt
direct**

**Recevez votre argent,
plus rapidement !**

- ▶ Réclamations d'assurance maladie et dentaire
- ▶ Prestations d'assurance salaire
- ▶ Rentes mensuelles de retraite

DISPONIBLE DÈS MAINTENANT



**COMMISSION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC**



Le stress : UNE VRAIE MALADIE

Le stress est responsable de nombreux problèmes de santé physique et mentale. Hélas, il fait partie intégrante de notre quotidien et est pratiquement impossible à éliminer. La solution ? Apprendre à le reconnaître et à l'apprivoiser afin d'en assurer une gestion saine.

Tout le monde vit du stress..., mais pas nécessairement pour les mêmes raisons. Par exemple, un poste de chargé de projet qui s'avère trop stressant pour Julien conviendra parfaitement à Michel. Par contre, ce dernier peut se sentir infiniment stressé en présence du patron, alors que Julien sera parfaitement à l'aise en sa compagnie. Mais qu'est-ce qui fait que, dans une situation donnée, le niveau de stress diffère selon les individus ?

La recette du stress

« Les chercheurs ont découvert que les sources de stress varient d'une personne à l'autre, mais que ce qui est considéré comme une situation stressante comporte toujours les quatre mêmes composantes », explique Catherine Raymond, étudiante au doctorat au Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Plus une situation intègre ces composantes, plus le niveau de stress est élevé. Voici donc ce que les chercheurs appellent « la recette universelle du stress » :

- L'impression d'avoir peu de contrôle sur une situation
- L'imprévisibilité (ne pas savoir à l'avance ce qui se produira, vivre quelque chose d'inattendu)
- La nouveauté (faire l'expérience de quelque chose pour la première fois)
- L'ego menacé (sentir que ses compétences ou ses capacités sont mises à l'épreuve)

Des origines préhistoriques

La réaction de l'organisme au stress est la même aujourd'hui qu'à l'époque de la préhistoire, le cerveau humain ne faisant pas de différence entre le fait de se retrouver devant un mammouth ou celui d'être surchargé au boulot. Quand il fait face à une situation qu'il perçoit comme négative ou menaçante, le cerveau réagit toujours comme si c'était une question de survie. Il augmente alors la sécrétion d'adrénaline et de cortisol, que l'on appelle d'ailleurs les « hormones du stress », afin de mobiliser toute son énergie pour affronter la menace ou pour la fuir.

Ainsi, que l'on soit pris dans un embouteillage ou dans une maison en flammes, le corps réagit au stress de la même façon : le rythme cardiaque s'accélère dans le but d'amener plus de sang vers les muscles, la respiration s'approfondit pour augmenter le taux d'oxygène dans le sang, les sens s'affinent afin d'améliorer la vision, l'ouïe et le toucher, les glandes sudoripares s'activent pour rafraîchir le corps et de l'endorphine (un analgésique naturel) est sécrétée afin de diminuer la douleur en cas de blessure. Le problème, c'est que les situations que nous considérons comme stressantes sont aujourd'hui beaucoup plus nombreuses et que la réponse de notre corps, qui réagit chaque fois comme si notre vie en dépendait, épuise notre organisme.

Les aléas du stress chronique

Le stress devient chronique quand il est continu ou répété et qu'il perdure dans le temps, par exemple à la suite d'une situation conflictuelle au travail, d'une procédure de divorce qui s'éternise ou de la maladie grave d'un proche. « Le stress chronique force la sécrétion d'hormones du stress sur une période prolongée, ce qui finit par épuiser l'organisme,



LES TROIS DEGRÉS DU STRESS

Dans les années 1920, Hans Selye, un étudiant en médecine de l'Université de Montréal, a été le premier à proposer une définition du stress et à en démontrer les effets sur la santé. Il a divisé les réactions d'un organisme subissant du stress en trois stades.

STADE 1

LA RÉACTION D'ALARME

C'est la réponse immédiate de l'organisme qui vit un stress. Le corps mobilise alors toute son énergie afin de fuir ou de combattre le stress en question.

STADE 2

LA RÉSISTANCE

La réaction d'alarme perdure dans le temps, ce qui force l'organisme à sécréter les hormones du stress en continu. Cela s'effectue aux dépens des autres systèmes, comme le système immunitaire, ce qui explique pourquoi on tombe souvent malade au début des vacances, quand le stress diminue à la suite d'une période très occupée.

STADE 3

L'ÉPUISEMENT

La sécrétion d'hormones sur une période prolongée finit par fatiguer l'organisme, qui résiste de moins en moins bien au stress et qui voit son système immunitaire faiblir, le rendant vulnérable aux maladies.

LE « BON STRESS » EXISTE-T-IL ?

On a tendance à penser que le stress est forcément négatif, alors qu'il n'en est rien. Un certain niveau de stress est nécessaire, voire essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Quand le stress est bien dosé, il assure notamment le fonctionnement optimal de nos capacités cognitives (mémoire, capacité d'apprentissage, concentration) et des différents systèmes de notre corps (digestif, reproducteur, immunitaire). En d'autres mots, le stress peut s'avérer positif et même devenir un allié... à condition de savoir comment le réduire quand il devient trop élevé, mais aussi d'en tirer parti lorsqu'il se manifeste, en effectuant par exemple des tâches qui exigent plus de concentration ou de force physique.

DES STRATÉGIES EFFICACES

S'ACCORDER DU REPOS

On prend du temps pour soi chaque jour, seul et sans stimuli externes (téléphone intelligent, ordinateur, radio, télévision), ce qui permet d'analyser notre environnement et de mieux déterminer les situations qui nous stressent.

RESPIRER

On s'accorde un moment pour bien inspirer et expirer profondément.

DÉPENSER DE L'ÉNERGIE

On s'assure de bouger suffisamment en pratiquant un sport, en marchant davantage ou en choisissant l'escalier plutôt que l'ascenseur.

FAIRE DE LA VISUALISATION

On concentre notre attention sur une situation, une image ou un moment positif et apaisant.

S'OUVRIRE SUR LE SUJET

On discute de ce qui nous stresse avec nos proches, afin de nous aider à éclaircir la situation et à prendre du recul par rapport à celle-ci.

DEMANDER DE L'AIDE

On n'hésite pas à solliciter l'aide de notre entourage au besoin.

RIRE

On multiplie les occasions de rire et de s'amuser, afin de relâcher les tensions accumulées par le stress.





affaiblir le système immunitaire et prédisposer ce dernier aux maladies », affirme M^{me} Raymond. Le stress chronique peut entraîner plusieurs problèmes de santé. Il est non seulement responsable de divers maux (diarrhée, constipation, migraine, tensions musculaires, fatigue, insomnie) et sautes d'humeur (irritabilité, colère), mais il peut aussi entraîner des problèmes de santé physique (diabète de type 2, hypercholestérolémie, obésité abdominale, troubles cardiaques) ainsi que de santé mentale (anxiété, dépression, épuisement professionnel).

Pour mieux gérer son stress

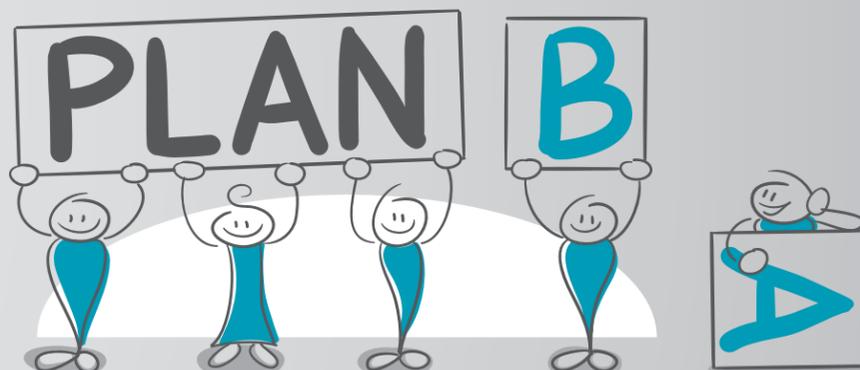
Comme il est impossible d'éliminer toutes les sources de stress de notre vie, mieux vaut apprendre à le gérer. La première étape consiste à reconnaître les manifestations du stress en prêtant attention aux signes que nous envoie notre corps : accélération du pouls, mal de tête persistant, irritabilité... Les symptômes du stress sont facilement identifiables. On pense à tort que la gestion du stress requiert la maîtrise de techniques de relaxation, alors qu'elle passe plutôt par la résilience. En effet, le fait de recevoir un massage peut nous aider à nous calmer, mais n'agira aucunement sur la source du stress.

Pour ce faire, il faut savoir détecter les situations qui nous stressent de la façon la plus précise possible. Par exemple, admettre que notre emploi est une source de stress ne suffit pas ; on doit plutôt découvrir le ou les éléments qui génèrent du stress avant de déterminer pourquoi il en est ainsi. Cette démarche nous permettra ensuite de trouver une solution appropriée pour diminuer ou, mieux encore, pour enrayer complètement la source de stress. Ainsi, si on réalise que notre stress est causé par les commentaires désobligeants d'un collègue qui remet constamment nos compétences en doute, on peut décider de lui en parler franchement.

Un plan B

L'idéal est d'imaginer une solution alternative dans l'éventualité où notre première démarche ne donnerait pas de résultats. Dans ce cas, une discussion avec le patron ou une mutation dans un autre service pourraient être envisagées. « La majorité des gens n'utiliseront jamais leur plan B, mais l'important est de donner au cerveau l'impression d'avoir plus de contrôle sur la situation, ce qui diminuera l'importance du stress. C'est la seule technique dont l'efficacité a été prouvée pour mieux gérer le stress à long terme », conclut Catherine Raymond.

Pour en savoir plus : stresshumain.ca



LE YOGA POUR GÉRER LE STRESS ?

Le yoga, tout comme la méditation ou l'acupuncture, ne fonctionne pas pour tout le monde. « Il y a très peu de preuves scientifiques qui démontrent que le yoga contribue à réduire le stress. Certaines recherches affirment que c'est le cas d'une personne sur trois », révèle M^{me} Raymond. Cela dit, si une personne ressent des bienfaits en pratiquant le yoga, elle a tout intérêt à redoubler d'ardeur en période de stress.



QUAND CONSULTER ?

Si personne n'échappe au stress, rares sont ceux qui consultent à ce sujet. Quand est-il nécessaire d'aller chercher de l'aide ? « Dès qu'on a l'impression de perdre le contrôle de nos moyens ou de manquer de ressources pour gérer notre stress au quotidien, répond Catherine Raymond. L'idée est d'apprendre à mieux le gérer avant qu'il ne nous rende malades. »

Sachez que le programme *CONSTRUIRE en santé* vous offre un soutien gratuit et confidentiel pour que vous puissiez mieux gérer votre stress.



1 800 807-2433

LES ENFANTS ET LES AÎNÉS : PAS MOINS STRESSÉS !

Le Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal a demandé à 1 500 personnes de tous âges et de tous horizons de définir le stress. La majorité des sujets interrogés ont répondu que le stress qu'ils vivaient découlait d'une contrainte de temps ou d'une surcharge de travail. En suivant cette logique, on comprend mieux pourquoi plusieurs sont convaincus que les enfants et les personnes âgées sont moins stressés que les adultes. Or, ces deux groupes sont en réalité aussi vulnérables au stress, sinon plus. En effet, une situation est stressante parce qu'on la perçoit comme telle (impression de contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, ego menacé). En conséquence, si une perte d'emploi est stressante pour un adulte, un déménagement, un divorce ou un conflit peuvent l'être tout autant pour un enfant ou une personne âgée.

LE STRESS CAUSE-T-IL LE CANCER ?

On dit que le stress est la cause de plusieurs problèmes de santé physique et psychologique, de la dépression aux maladies cardiaques, en passant par le mal de ventre. Mais peut-il causer le cancer ? À ce jour, les études menées sur le sujet n'ont pas établi de lien causal entre le stress et le cancer, ce dernier étant davantage associé aux habitudes de vie, comme la mauvaise alimentation, le tabagisme et la sédentarité.



MIEUX COMPRENDRE LES PHOBIES

On peut très bien avoir peur des serpents, ne pas aimer prendre l'avion ou éprouver du dégoût pour les microbes sans nécessairement souffrir d'une phobie. Qu'est-ce qui différencie une simple peur d'une phobie? Comment vaincre une angoisse irrationnelle? Voici ce qu'il faut savoir sur ce trouble encore méconnu.

Quand Martine voit une araignée, elle sursaute et pousse un cri. Si elle est seule, elle réussit à écraser les plus petites avec un papier-mouchoir. « On peut dire que Martine a peur ou qu'elle éprouve du dégoût pour les araignées, mais ce n'est pas une phobie », nuance Émilie de Tournay-Jetté, psychologue au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Devant sa plus grande peur, la personne qui a une véritable phobie des araignées sortira plutôt de la maison jusqu'à ce qu'on lui confirme que l'araignée est morte. Sa peur l'empêchera de faire du camping, du jardinage et toute autre activité où elle pourrait se trouver en contact avec des araignées. « La personne aux prises avec une phobie vit une détresse importante à cause de sa peur excessive et déraisonnable, et cela nuit à son fonctionnement », explique la spécialiste.

Un instinct de survie

De 8 à 12 % de la population souffre de ce qu'on appelle une phobie simple ou spécifique, les femmes étant deux fois plus touchées que les hommes. On classe les phobies en cinq grandes catégories :

- Animale (chiens, serpents, abeilles, etc.)
- Environnementale (hauteurs, orages, eau, etc.)
- Médicale (sang, injections, aiguilles, etc.)
- Situationnelle (transports en commun, endroits clos, avions, etc.)
- Autre (étouffements, maladies, vomissements, etc.)

S'il existe différentes hypothèses scientifiques visant à expliquer les phobies, la théorie évolutionniste est la plus répandue. « Au cours de son évolution, l'être humain a été programmé pour avoir peur de certaines choses, comme les hauteurs, les serpents ou les orages, qu'il fallait fuir ou éviter parce qu'ils représentaient une réelle menace de mort », révèle la psychologue.

Les phobies seraient aussi en grande partie culturelles et héréditaires. En effet, les membres d'un même

groupe ethnique ou d'une même famille souffrent souvent d'une phobie similaire. « Si la mère s'empêche de marcher dans la nature en disant à ses enfants qu'elle tombera sans connaissance si elle rencontre une couleuvre, ceux-ci grandiront avec l'idée que les couleuvres sont dangereuses et seront plus susceptibles de développer la même phobie que leur mère », explique M^{me} de Tournay-Jetté.

Une thérapie d'exposition

Une phobie qui apparaît durant l'enfance et qui n'est pas traitée disparaît à l'âge adulte dans seulement 20 % des cas. Si une phobie cause une grande détresse émotionnelle ou une perturbation importante dans le fonctionnement d'une personne, cette dernière gagne assurément à consulter.

Le traitement des phobies le plus reconnu est la thérapie cognitivo-comportementale, qui est proposée par les psychologues. « Celle-ci consiste à fournir au patient de l'information juste sur l'objet de sa phobie et l'origine de ses symptômes, et à remplacer les croyances non fondées par des pensées plus réalistes. On mise ensuite sur une exposition graduelle, ce qui lui permet d'affronter sa peur de façon structurée et sans surprise, parce que c'est lui qui détermine les étapes d'exposition », détaille M^{me} de Tournay-Jetté. Par exemple, une personne qui a peur des chiens peut commencer par regarder des photos, puis des vidéos de l'animal en question, avant de s'aventurer dans un parc canin afin de s'en approcher petit à petit. « Le système nerveux de quelqu'un qui souffre de phobie s'active à la vue de l'objet de sa peur. Le fait de fuir envoie au cerveau le message que cette chose est bel et bien dangereuse, puisque la personne éprouve un grand soulagement par la suite », dit la psychologue.



Le but de la thérapie est donc de maintenir le patient en contact avec l'objet de sa peur jusqu'à ce que son système nerveux se désamorce, ce qui peut prendre une vingtaine de minutes.

Le seul hic, c'est que le patient doit s'exposer régulièrement à l'objet de sa peur s'il espère préserver ses acquis après la thérapie. Une personne qui voyage rarement et qui souffre d'une phobie des avions, par exemple, devrait alors opter pour des médicaments, comme les benzodiazépines. « Par contre, ces médicaments doivent être utilisés de façon exceptionnelle, car ils créent rapidement une dépendance et ont des effets secondaires importants », souligne M^{me} de Tournay-Jetté.

Pour trouver un psychologue dans votre région, rendez-vous sur le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec : ordrepsy.qc.ca.

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

La thérapie d'exposition utilisée aujourd'hui pour traiter les phobies remonte aux années 1960. À cette époque, on employait une stratégie d'immersion qui consistait à enfermer la personne avec l'objet de sa phobie jusqu'à ce que la peur disparaisse. « C'était très efficace, mais il y avait peu de volontaires, explique M^{me} de Tournay-Jetté. C'est pourquoi on privilégie aujourd'hui une exposition graduelle, une approche plus appréciée des patients et nettement moins radicale. »



LE SPORT : MEILLEUR ENNEMI DE LA DÉPRESSION

Il n'est un secret pour personne que la pratique d'une activité physique régulière est un premier pas vers le maintien d'une bonne santé physique et mentale. Toutefois, le sport peut-il nous aider véritablement à prévenir ou à vaincre une dépression et à lutter efficacement contre l'anxiété, des problèmes qui touchent de plus en plus de Canadiens ?

Selon l'ostéopathe et thérapeute en réadaptation physique Antonio Moraga Diaz, l'activité physique régulière aide à se protéger contre la dépression et l'anxiété, en plus de réduire la sévérité et la durée des symptômes provoqués par ces maladies. « Les effets du sport sur le cerveau sont nombreux. D'une part, l'exercice augmente la production d'endorphines, qui diminuent la sensation de fatigue, calment les douleurs, retardent le vieillissement, renforcent le système immunitaire et produisent un état de bien-être et d'euphorie chez l'individu. D'autre part, les ondes alpha se voient décuplées avec l'effort, ce qui engendre une sensation de détente profonde, un peu comme celle qu'on ressent après une séance de méditation. Finalement, l'activité physique stimule la production de certains neurotransmetteurs, des substances chimiques qui visent à diminuer le stress tout en augmentant la vigilance », explique-t-il.

Sport ou médication ?

Est-ce donc dire que le sport peut remplacer la médication dans les cas de dépression ? Malheureusement, non. Bien que l'activité physique soit une alliée considérable en matière de santé mentale, elle n'agit pas de la même manière sur le cerveau qu'un traitement prescrit par un médecin. Il faut aussi tenir compte de la gravité des symptômes et du type de dépression. Cependant, rien n'empêche de combiner activité physique et traitement médical. En effet, aucun médicament ne permet de socialiser dans un environnement positif, contrairement à une séance de danse aérobique en groupe, par exemple. Le simple fait de pratiquer une activité avec d'autres s'avère motivant et incite à garder le moral. De plus, l'effet positif d'un mode de vie actif sur l'estime de soi n'est plus à prouver.

À chacun son rythme

Pour profiter pleinement de l'apport bénéfique de l'exercice sur la santé mentale sans hypothéquer sa forme physique, M. Moraga Diaz conseille d'opter pour une approche progressive : « Ce qu'on veut, c'est éviter les blessures. Une personne sédentaire qui s'initie au sport verra sa condition changer en s'adonnant simplement à la marche trois fois par semaine durant 20 à 30 minutes. On augmentera la cadence et l'intensité de l'activité peu à peu, selon la progression de l'individu. »

Un peu de tout

Si les exercices de type cardiovasculaire sont à intégrer à notre routine, il en va de même pour la musculation. « Pour les personnes aux prises avec des troubles anxieux, l'idéal est de viser de 30 à 45 minutes d'activité cardiovasculaire trois fois par semaine et de 30 à 60 minutes de musculation à raison d'une ou deux séances par semaine. Pour celles souffrant de dépression, on recommande, en plus de l'entraînement cardiovasculaire, deux ou trois séances de musculation hebdomadaires de plus ou moins 45 minutes », conseille le spécialiste. Pour commencer, mieux vaut privilégier des exercices d'une intensité modérée. « On ne voudrait surtout pas exacerber les signes de fatigue et augmenter les risques de blessure. Avec un entraînement adapté, conçu par un professionnel, on devrait sentir un gain et non une baisse d'énergie. Si on désire s'adonner à des activités très exigeantes physiquement, il faut s'assurer que la séance n'est pas trop longue », poursuit M. Moraga Diaz.

Le gymnase ? Non merci !

Soulever des poids et haltères n'est pas notre tasse de thé ? Rassurons-nous : il existe mille et une façons de bouger au quotidien. Voici quelques suggestions :

- On converse activement. Lorsqu'on parle au téléphone, on en profite pour faire quelques pas (à l'intérieur ou à l'extérieur) le temps que dure notre appel.
- On laisse les places assises aux autres. Dans les transports en commun, on travaille notre équilibre en restant debout durant tout le trajet.
- On redonne aux courses leur sens propre en laissant la voiture dans le garage. Pourquoi ne pas augmenter le tempo quand vient le temps de transporter les sacs d'épicerie ? À la fin de la course, on fait quelques flexions de biceps avec ces haltères improvisées.
- On devient le partenaire de jeu de nos enfants. On les incite à s'adonner à des jeux exigeants physiquement, comme la tag, et on y participe.
- On se transforme en expert des tâches ménagères. On fait le ménage à la vitesse de l'éclair (sueurs garanties !), on déneige la cour au lieu de déléguer la tâche, on se met au jardinage, etc.

LE PLAISIR D'ABORD !

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), « la notion de plaisir et les motivations intrinsèques dans les pratiques d'activités physiques revêtent un rôle d'importance lorsqu'on s'intéresse aux effets sur la santé mentale et les troubles mentaux »¹.

Les personnes s'adonnant au sport pour des motifs extrinsèques, comme le désir de plaire à quelqu'un ou de se conformer aux diktats de la société, ne profiteront pas des mêmes bénéfices sur le plan de la santé mentale. « Le fait de bouger augmente la circulation sanguine et engendre une multitude d'effets positifs au niveau du cerveau, que l'on ressent du plaisir ou non durant l'activité. Toutefois, la sensation de plaisir décuple ces effets, d'où l'importance de trouver une activité physique qui nous ressemble et qui s'intègre bien dans notre vie », conclut M. Moraga Diaz.

¹ DORÉ, Isabelle. *Bouger pour être en bonne santé... mentale !*, Institut national de santé publique du Québec, n° 10, septembre 2015, www.inspq.qc.ca/publications/2037.



CONTRE L'INTIMIDATION

L'intimidation fait des ravages chez les jeunes. Est-il possible de contrer ce phénomène? Comment aborder efficacement le sujet avec notre enfant? Voici quelques explications pour mieux faire face à cette triste réalité.

L'intimidation a plus d'un visage. Ainsi, celui qui en est victime peut être humilié par des paroles blessantes lancées dans la cour d'école, souffrir d'exclusion sociale, faire l'objet de rumeurs non fondées sur les réseaux sociaux ou encore subir de la violence physique. Dans tous les cas, l'intimidation s'exprime par un geste ou un commentaire qui vise à blesser, à frustrer ou à humilier un individu.

L'origine du problème

L'intimidation ne concerne pas uniquement les adolescents, puisqu'elle apparaît dès l'école primaire. « L'intimidation naît entre nos murs, mais elle dégénère souvent à l'extérieur », observe Marie-Josée Lévesque, directrice d'une école primaire à Montréal et ex-enseignante au secondaire. « Ça commence par des insultes verbales qui dégèrent peu à peu en différentes formes de violence, dont la cyberintimidation », explique-t-elle.

Intimidation 2.0

À l'heure de l'omniprésence d'Internet, les adeptes de cyberintimidation disposent d'une foule de technologies pour nuire à leurs victimes. Publication de photos embarrassantes sur les réseaux sociaux, propagation de rumeurs ou de secrets, envoi en rafale de messages textes ou de courriels cruels : les bourreaux ne manquent pas d'imagination, quand il s'agit d'humilier et de blesser leurs proies.

Un enfant averti en vaut deux

Comme il est plus facile de se montrer cruel quand on ne voit pas sa victime, l'intimidation en ligne peut devenir très violente. Aucun enfant « branché » n'est à l'abri de la cyberintimidation. Il est donc impératif de s'entretenir avec lui des enjeux liés aux nouvelles technologies, de surveiller d'un œil ses activités sur le Web et de lui mentionner que notre porte sera toujours ouverte. « On recommande aux victimes de conserver toute preuve de cyberintimidation, afin de trouver

des solutions pour que la situation cesse, de concert avec les parents, l'enseignant, le psychoéducateur et même la police, si nécessaire », explique Annik Brisson, enseignante au primaire.

L'importance d'agir

Selon Ginette Dionne, Ph. D. et professeure titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval, « l'adulte responsable, que ce soit le professeur à l'école ou le parent à la maison, doit demeurer à l'affût de l'intimidation qui a lieu entre enfants et intervenir au besoin. Cette forme d'agressivité, même si elle n'est que verbale ou écrite, doit être proscrite, au même titre que le serait la violence physique entre enfants. »

Des signes qui ne mentent pas

Voici quelques indices qui peuvent démontrer que notre enfant est victime d'intimidation à l'école :

- Baisse d'intérêt pour les activités qu'il affectionnait auparavant
- Trouble du sommeil
- Vêtements abîmés ou manquants
- Déclin de ses résultats scolaires
- Sautes d'humeur (tristesse, irritabilité...)

Des gestes concrets

Voici trois gestes-clés que peut faire une victime d'intimidation :

- Signaler l'arrêt, le refus
- S'éloigner
- En parler

MON ENFANT EST L'AGRESSEUR : COMMENT RÉAGIR ?

Apprendre à notre enfant à traiter les autres comme il aimerait être traité fait partie intégrante d'une bonne éducation. Le nôtre a la tête forte? Mieux vaut l'aider à devenir un leader positif plutôt qu'un intimidateur. Si la situation nous échappe et qu'on soupçonne notre jeune d'intimider ses semblables, on s'outille efficacement et on n'hésite pas à consulter avant d'aborder la question avec lui.

BESOIN D'AIDE ?

- ▶ L'Autorité canadienne en matière de prévention de l'intimidation (prevnet.ca)
- ▶ La Fondation Jasmin Roy (fondationjasminroy.com)
- ▶ Le projet Ensemble (contrelintimidation.ca)

