

TABLE DES MATIÈRES

Marathon sur la santé mentale

Présenté par LifeSpeak inc.

Ce qui suit est la transcription de la journée du 6 mai 2021 pendant l'événement séance de clavardage « Demandez à un.e expert.e » en compagnie d'expert.e.s en santé mentale de LifeSpeak. Pour trouver la séance qui vous intéresse dans cette transcription, veuillez cliquer sur l'icône ci-dessous :

La santé en milieu de travail avec Dre Sophie Meunier

La santé mentale chez les enfants avec Dre Nadia Gagnier

L'anxiété, la dépression et autres troubles de santé mentale avec Dre Régine Tardieu-Bertheau

La santé mentale et les relations avec Dr François St Père

Veillez noter que ceci est une transcription exacte de l'exposé présenté par l'expert.e LifeSpeak. Les questions et réponses apparaissent comme lors de l'événement et n'ont pas été révisées pour en corriger la grammaire ou la typographie.

La santé en milieu de travail avec Dre Sophie Meunier

Bienvenue tout le monde! Nous sommes ravis d'avoir Sophie Meunier, Psychologue du travail et des organisations, avec nous aujourd'hui.

Nous commencerons à afficher des questions à 8 h 30 HE. LifeSpeak exercera le rôle de médiateur dans cette discussion et autorisera ou rejettera les questions au fur et à mesure qu'elles seront posées. Les questions peuvent être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté. Nous n'accepterons pas les questions contenant des attaques personnelles, des allégations non fondées, des termes vulgaires ou des affirmations diffamatoires.

Les réponses de Sophie sont offertes strictement à titre d'information et ne devraient remplacer en aucun cas la consultation d'un professionnel. Nous ferons de notre mieux pour poser autant de questions possibles.

DRE SOPHIE MEUNIER : Bon matin à tous! J'ai bien hâte de discuter avec vous et de répondre à vos questions.

PAUL : Bonjour, on va bientôt de voir retourner au bureau et je ne suis pas à l'aise avec cette idée. Qu'est-ce que je peux faire pour m'y faire et ne pas laisser mon malaise gâcher mes journées ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Paul,

Effectivement nous serons plusieurs à nous retrouver dans cette situation dans les prochains mois. Votre organisation a-t-elle déjà annoncé les modalités de retour au travail ? Plusieurs organisations songent à effectuer un retour en mode hybride, c'est-à-dire un retour combinant le travail en présentiel et le télétravail. Est-ce le cas de votre côté ? En vous renseignant sur ce volet, cela pourrait peut-être déjà vous rassurer. En ce qui concerne votre malaise, je crois que la première étape serait d'en identifier les causes. Avez-vous du contrôle sur ces causes ? Pouvez-vous changer certains éléments afin de vous sentir plus à l'aise ? Par exemple, si votre malaise est lié à la crainte de contracter la Covid, vous pourriez adopter certains comportements comme porter votre masque, laver fréquemment vos mains... S'il s'agit de causes sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle, il est alors préférable d'adopter des stratégies de gestion du stress/des émotions comme la relaxation ou encore la présence attentive. Je vous souhaite que ce retour se fasse tout en douceur.

HERVÉ : Si on sait qu'une tâche particulière est source d'anxiété pour une personne, mais qu'il s'agit d'une tâche qu'elle doit accomplir, quels sont les moyens de l'aider à surmonter cette anxiété ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Hervé,

Merci pour votre question. Dans un premier temps, je crois qu'il serait utile de discuter avec cette personne afin de connaître les sources de cette anxiété. Est-ce parce que la personne ne se sent pas capable de réaliser la tâche ? A-t-elle besoin de plus de soutien ou de formation pour se sentir plus confiante par rapport à cette tâche ? Dans un deuxième temps, lorsque nous n'avons pas de contrôle sur une situation (ex. : tâche obligatoire), il est aussi utile d'opter pour des stratégies de gestion des émotions. Il pourrait donc être opportun de suggérer des ressources pour permettre à cette personne de gérer le stress lié à cette tâche (ex. : exercice de pleine conscience, de relaxation). Bonne discussion avec votre employé !

JULIE : Comment puis me rétablir mentalement après avoir été soumise à un environnement de travail malsain pendant un bon nombre d'années ? Je suis maintenant dans un environnement de travail très sain et le passé semble me hanter.

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Julie,

D'abord le fait de changer de milieu de travail afin de trouver un milieu qui correspond mieux à vos valeurs et à votre bien-être est un très bon premier pas. Ensuite, dans un premier temps, vous pouvez essayer de circonscrire le problème : Qu'est-ce qui vous hante exactement, dans quel contexte ? Est-ce dans vos relations avec vos collègues/superviseurs ? Dans le cadre de certaines tâches spécifiques ? Vous semblez déjà consciente que certaines de vos réactions sont liées à cette expérience passée difficile, ce qui est aussi une première étape afin de désamorcer la situation actuelle.

Essayer de vous observer dans l'action et de remettre en question certaines pensées automatiques qui sont davantage liées à votre expérience passée qu'à votre environnement actuel. Si vous croyez qu'il serait utile de discuter de la situation avec autrui, n'hésitez pas à faire appel à votre réseau ou encore à une ressource d'aide (ex. : programme d'aide aux employés). Bonne chance dans vos démarches.

JULES : Il existe une personne qui contribue fortement à un environnement de travail malsain et qui cause beaucoup de soucis à de nombreux employés. Les managers semblent le savoir, les RH semblent l'ignorer. Que nous reste-t-il à faire ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Jules,

Si je comprends bien, il s'agit d'un de vos collègues ? Avez-vous abordé directement la question avec vos managers ? Il pourrait être utile d'en discuter avec eux en vous basant sur des faits concrets, sur des observations, des exemples de comportements non appropriés adoptés par cette personne. De cette façon, vos managers pourront documenter la problématique et prendre les mesures nécessaires. Dans un autre ordre d'idées, si vous n'avez pas de contrôle sur la situation, il est peut-être préférable de réduire au minimum vos contacts avec cette personne tout en demeurant professionnel. Le fait d'éviter (dans la mesure du possible) des personnes négatives est parfois une stratégie d'autogestion qui revient dans les études que nous menons sur la santé mentale au travail. Bonne chance pour la suite.

MAURICE : En tant que gestionnaire, comment est-ce que je peux motiver une grande équipe qd il y a souvent du changement du personnel ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Maurice,

Merci pour votre question. Comme il y a souvent des changements de personnel, il peut être plus difficile de créer une cohésion d'équipe. Je vous proposerais donc de ne pas hésiter à créer des occasions pour que les membres de votre équipe puissent échanger (ex. : réunion d'équipe). Des activités de consolidation d'équipe pourraient aussi être intéressantes. Finalement, essayez de cultiver ces 3 ingrédients de la motivation : la compétence (reconnaître les bons coups des employés, leur donner des projets qui leurs permettent d'exploiter

leurs compétences et de s'actualiser), l'autonomie (laisser la place à l'initiative) et l'affiliations sociales (créer des occasions pour favoriser les relations harmonieuses dans l'équipe). Bonne chance avec votre équipe !

BINOÛ : Quels sont les moyens requis pour adapter un ebonne sante mentale en milieu de travail

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Binou,

Très bonne question ! Je pourrais vous en parler durant des heures mais je crois que ce qui est le plus important à retenir est que la santé mentale au travail est une responsabilité partagée. En effet, comme employé vous pouvez mettre en place différentes stratégies pour prendre soin de vous mais vos collègues et votre superviseur peuvent aussi adopter des bonnes pratiques (ex. : écoute, considération, flexibilité) pour vous permettre de préserver votre santé mentale au travail. Votre organisation peut également offrir des conditions de travail qui permettent de préserver la santé mentale et offrir des ressources pour venir en aide aux employés au besoin (ex. : programme d'aide aux employés). Bref, si on veut favoriser une bonne santé mentale au travail, il est selon moi nécessaire d'agir à tous ces niveaux.

SAB : Bonjour. Comment garder le contact avec un.e employee.e qui montre des signes de demotivation, deprime, tristesse... Merci

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Sab,

Merci pour votre question. Déjà vous faites preuve d'une belle sensibilité en ayant été à l'affut de ces signes précurseurs d'une difficulté de santé mentale. Une fois que vous avez remarqué ces signes, vous pouvez rencontrer l'employé.e et lui faire part de vos observations. Basez-vous sur des faits concrets, sur ce que vous avez remarqué et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour lui venir en aide. Certains accommodements au travail sont peut-être possibles (ex. : répartition différente des tâches, flexibilité de l'horaire). Évidemment, si l'employé.e vit une situation difficile au niveau personnelle, vous avez peu de contrôle sur cela. Vous pouvez par ailleurs lui suggérer des ressources d'aide au besoin (ex. : programme d'aide aux employés, ressources communautaires d'aide en santé mentale). Montrez-vous disponible et faites des suivis ponctuels auprès de celle-ci - en faisant attention que

cela ne devienne pas trop envahissant pour la personne non plus.

FATIGUÉE-DES-ÉCRANS : Depuis un an nous sommes toujours face à un écran. Parfois, je ne vais pas bien et je n'ai pas envie de mettre ma caméra mais je me sens dans l'obligation de le faire. Je mets aussi mon masque de la bonne humeur... Mon patron ne sais pas que je souffre d'anxiété. Que me suggérez-vous de faire?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Fatiguée-des-écrans,

En effet la situation que nous vivons depuis la dernière année est plutôt exceptionnelle et exigeante. Tout ce travail émotionnel que vous devez faire pour mettre votre "masque de la bonne humeur" peut demander beaucoup d'énergie. Vous sentiriez-vous à l'aise de discuter de la situation avec votre patron? Sentez-vous une ouverture de sa part? Sans nécessairement mentionner de diagnostic ou parler d'anxiété, vous pourriez lui mentionner que vous vivez une période plus difficile, plus stressante et que cela vous aiderait de pouvoir fermer votre caméra à l'occasion lors de rencontres. De cette façon vous pourriez vous sentir plus à l'aise de fermer votre caméra et votre patron comprendrait bien que cela ne provient pas d'un manque d'intérêt, mais au contraire plutôt d'une stratégie vous permettant de rester active au travail. Bonne chance dans vos discussions.

KATE : Quels conseils donneriez vous arriver a avoir une bonne santé mentale au travail, lorsque l'on est nouveau dans une entreprise, et que finalement nous ne connaissons presque personne a part notre équipe, car nous avons directement commencer a travailler en télétravail ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Kate,

Effectivement le télétravail n'est pas l'idéal lorsque nous sommes nouveaux dans une entreprise. L'entreprise organise-t-elle des activités sociales virtuelles ? Si oui, cela pourrait être une bonne occasion de faire de nouvelles connaissances. Sinon, vous pourriez aussi prendre l'initiative d'inviter certains de vos collègues pour un lunch virtuel afin d'apprendre à mieux les connaître ? Dans un autre ordre d'idées, il existe aussi certaines recommandations pour préserver sa santé mentale en télétravail. Par exemple, il est suggéré de bien

établir ses frontières en termes de temps (respecter les horaires de travail, se déconnecter après la journée de travail) et d'espace (dédier un espace au travail et éviter de s'éparpiller dans la maison). J'espère que ces conseils vous aideront. Rappelez-vous que l'intégration dans une nouvelle organisation peut prendre au moins 3 mois, si ce n'est pas plus en contexte de télétravail.

B : Bonjour, quand on réalise que ça ne va pas bien dans notre vie et on commence à être très stressé ou on se sent vraiment fatigué mentalement.. est-ce que nous devrions partager les détails de ce qui se passe dans notre vie avec notre superviseur? Personnellement, j'aurais tendance à garder mes problèmes pour moi ..

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour B,

C'est une bonne question qui pose un dilemme important. Il y a des avantages et des inconvénients dans les deux cas. D'abord, il est possible que vous ne vous sentiez pas à l'aise de révéler vos difficultés de santé psychologique à votre superviseur et cela est tout à fait légitime. Cela peut être par peur d'être stigmatisé ou tout simplement pour protéger votre vie personnelle. Par ailleurs, si la situation s'y prête et on décide d'en parler avec notre superviseur, cela peut nous permettre de bénéficier d'accommodements au travail pour nous aider à passer cette période difficile. Par exemple, votre superviseur pourrait essayer de vous dégager de certaines tâches, de vous donner plus de flexibilité par rapport à votre horaire... Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse. Un compromis pourrait être de mentionner certains éléments à votre superviseur (ex. : stress, tâches plus difficiles à effectuer) mais sans entrer dans les détails plus personnels ou parler de diagnostic quelconque. J'espère que ces pistes de réponses pourront guider votre réflexion.

MAREMKA : Que faire lorsque on ne tien pas de vos compétences pour vous aider à avan cer? Lorsque vos qualifications ne sont pas prises en considération et que vous avez levez la main à plusieurs reprises. C'est cela le stress qualitatif je pense. Merci

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Maremka,

Effectivement le fait de pouvoir utiliser ses forces et ses compétences au travail est un déterminant important de la santé psychologique au travail. De plus, l'utilisation

de nos forces au travail est non seulement énergisante, mais elle contribue au succès de notre organisation en favorisant notre performance. Vous semblez avoir déjà pris certaines initiatives en ce sens mais mon premier réflexe serait de vous suggérer d'en discuter avec votre patron. De lui parler de ces compétences inexploitées et de lui faire valoir la valeur ajoutée pour votre équipe et votre organisation de vous mettre davantage à contribution dans des mandats qui font appel à vos forces. Faire valoir comment cela peut être gagnant-gagnant pour vous et votre organisation. Sinon, sans nécessairement changer vos tâches, est-ce possible pour vous de changer certains volets de celles-ci ou la façon dont vous les abordez pour que ces dernières fassent davantage appel à vos forces et vos compétences? Il y a beaucoup de littérature actuellement sur le "job crafting" qui représente le fait de changer par soi-même certains aspects de son travail (dans la mesure du possible) afin qu'il corresponde mieux à ses intérêts. Je vous souhaite de pouvoir déployer ces forces et ces compétences dans un futur rapproché.

VD : J'ai vu le médecin. Il souhaite me mettre en arrêt de travail parce que je suis surmenée. J'ai toutefois très peur des effets sur ma carrière. Je ne voudrais pas avoir l'étiquette de la personne qui ne peut pas encaisser le stress et que cela me nuise pour progresser professionnellement. Je ne sais vraiment pas quoi faire, aidez-moi svp.

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour VD,

Je comprends votre réticence. Il y a malheureusement encore beaucoup de stigmatisation autour des difficultés de santé psychologique. Le fait de comparer les difficultés de santé psychologique aux difficultés de santé physique peut parfois être aidant. Tout comme pour une difficulté de santé physique, ce n'est pas de votre faute si vous vivez présentement des difficultés de santé psychologique et il est important de prendre soin de vous. Il existe des ressources d'aide très efficaces pour vous soutenir dans cette période difficile. Aussi, dites-vous que nous n'étés pas obligés de divulguer votre diagnostic à votre employeur. Certaines personnes se sentent à l'aise de le faire et d'autres pas, et les deux scénarios sont tout à fait légitimes. Dans le cas où il serait possible d'avoir des accommodements au travail (ex. : retour progressif) vous pourriez choisir de

divulguer certaines informations (ex. : limites ou tâches que vous ne pouvez pas faire) sans dévoiler l'ensemble de votre situation. Les gens qui traversent un épisode d'épuisement en ressortent souvent plus fort et grandi, ce qui au final sera positif pour votre carrière. Prenez soin de vous et bon rétablissement.

NATHALIE : Que faire pour se prémunir de l'épuisement professionnel lorsque la charge de travail en situation de pandémie est nettement supérieure à notre capacité à gérer celle-ci, et que les gestionnaires sont aussi affectés par cette situation que les employés?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Nathalie,

En effet, notre santé psychologique est mise à l'épreuve durant cette situation de pandémie. Pour pallier les demandes grandissantes auxquelles nous devons faire face, il est nécessaire d'aller chercher davantage de ressources. Les ressources représentent tout ce qui nous donne de l'énergie et qui nous permet de recharger nos batteries. Cela peut varier d'une personne à l'autre mais dans un premier temps il est nécessaire de bien récupérer son énergie entre les journées de travail-et même durant les pauses lors de la journée de travail. Habituellement les activités qui permettent de se détacher psychologiquement du travail (ex. : en faisant des activités différentes que ce que l'on fait au travail), de relaxer (ex. : méditation) ou d'avoir du plaisir (ex. : socialiser avec un ami-collègue) nous permettent d'aller chercher de précieuses ressources. Dans un contexte où la charge de travail est si intense, il faut aussi apprendre à mettre ses limites et à prioriser. Finalement, il faut surtout faire preuve de bienveillance et de compassion envers soi en étant pas trop sévère et exigeant. La situation que nous vivons est exceptionnelle et ne doit pas représenter la norme. Il est plus que jamais important de prendre soin de soi si nous voulons rester fonctionnel. J'espère que ces petits conseils vous aideront.

CHOUSHA : Avec le télétravail, j'ai l'impression de toujours être sollicité pour le travail. Je pense qu'on a le droit à la déconnexion. J'en ai parlé en réunion mais mes collègues sont restés silencieux. Ma patronne continue de nous écrire à tout moment. Ce la me stress car j'ai l'impression d'être le seul dans l'équipe à ne pas réagir en temps réel, je suis pourtant un employé engagé et très travaillant. Est-ce moi le problème?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Chousha,

La difficulté à se déconnecter est effectivement un des principaux problèmes reliés au télétravail. À long terme, cette incapacité à se déconnecter est néfaste pour la santé mentale et du même coup pour le fonctionnement des employés. Vous avez donc de bons réflexes. Les bonnes pratiques en matière de télétravail indiquent qu'il est nécessaire et salutaire de se déconnecter après les heures de travail (ex. : ne pas consulter les courriels, désactiver les notifications). Il existe une loi à cet effet en France mais nous n'avons malheureusement pas l'équivalent au Canada. Mon premier réflexe serait de vous suggérer d'en parler individuellement avec votre patronne. De lui mentionner que vous êtes toujours aussi engagé envers votre travail mais que vous désirez mettre en place de bonnes pratiques de télétravail en vous déconnectant le soir. Vous ne pouvez pas contrôler les messages que vous recevez durant la soirée mais vous pouvez contrôler le moment auquel vous allez y répondre (le lendemain matin). Si vous en avez discuté avec votre patronne, elle ne sera pas surprise par cette nouvelle façon de faire. Bonne chance dans vos démarches !

CAROLE : Je suis enceinte et en télétravail. Bien sûr être à la maison peut aider à diminuer le stress, mais pour ma part, le télétravail est très angoissant....Jongler avec des exigences statistiques, les clients, l'écran, je me sens fatiguée et stressée et ma santé mentale est affectée. J'ai peur de donner une mauvaise image de moi à mes collègues et responsables, alors je continue à me dépasser, mais je suis exténuée. Avez-vous des conseils ?

DRE SOPHIE MEUNIER : Bonjour Carole,

Effectivement le télétravail comporte ses avantages et ses inconvénients. Certaines personnes adorent ce mode de travail et d'autres n'aiment pas du tout. Le problème durant cette pandémie est que nous sommes tous forcés à effectuer du télétravail peu importe nos préférences. C'est un grand changement dans nos méthodes de travail et cela nécessite beaucoup d'énergie, sans compter tous le stress et les difficultés liés à notre vie personnelle en situation de pandémie. Dans ce contexte, il est plus important que jamais d'avoir de la compassion envers soi. En effet, dans des conditions aussi difficiles, il n'est pas toujours réaliste de conserver les mêmes standards de performance et cela est tout à fait normal. Si vous

sentez des signes d'épuisement, il est important de prendre encore plus soin de vous, de décrocher le soir et le week end, de faire des activités qui vous font du bien pour vous ressourcer. Si vous êtes épuisée, il sera encore plus difficile pour vous de fonctionner au travail. Vous semblez préoccupée par les perceptions de vos collègues et responsables. En avez-vous parlé avec eux ? Nous sommes souvent le juge le plus sévère de nous-même et vous pourriez être surprise de connaître leurs perceptions. Cela pourrait peut-être vous rassurer. N'hésitez pas à les contacter si vous en ressentez le besoin.

DRE SOPHIE MEUNIER : Merci à tous pour cette belle séance de clavardage. J'espère que mes réponses vous ont été utiles. N'oubliez pas de prendre soin de vous :)

LIFESPEAK : *Merci Sophie de nous avoir consacré du temps aujourd'hui. Je regrette que nous n'ayons pas eu le temps de répondre à toutes les excellentes questions qui ont été posées. Merci à tous pour votre participation !*

Rejoignez-nous à 11 h 00 HE pour notre session sur la santé mentale chez les enfants !

La santé mentale chez les enfants avec Dre Nadia Gagnier

Bienvenue tout le monde! Nous sommes ravis d'avoir Nadia Gagnier, Ph.D., psychologue, avec nous aujourd'hui.

Nous commencerons à afficher des questions à 11 h 00 HE. LifeSpeak exercera le rôle de médiateur dans cette discussion et autorisera ou rejettera les questions au fur et à mesure qu'elles seront posées. Les questions peuvent être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté. Nous n'accepterons pas les questions contenant des attaques personnelles, des allégations non fondées, des termes vulgaires ou des affirmations diffamatoires.

Les réponses de Nadia sont offertes strictement à titre d'information et ne devraient remplacer en aucun cas la consultation d'un professionnel. Nous ferons de notre mieux pour poser autant de questions possibles.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour,

Bienvenue à cette séance de clavardage. J'ai bien hâte de discuter avec vous de la santé mentale des enfants...

Bon clavardage !

Nadia Gagnier, Ph.D.

Psychologue

NATHALIE : J'ai remarqué que ma pré-ado est devenue obsédée par son apparence physique. Elle veut porter du maquillage et s'habiller avec des vêtements qui selon moi ne sont pas appropriés à son âge. Elle a aussi souvent l'air triste. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider ?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Nathalie,

Il est normal à cet âge que la conscience du regard des autres sur soi se développe rapidement. Les changements que subit le corps arrivent parfois plus rapidement que la capacité de l'enfant à s'y adapter. Il en résulte parfois des tentatives de contrôler ou d'expérimenter avec son apparence.

Il peut être important d'avoir des discussions avec elle sur divers sujets :

- La sexualité, les changements corporels liés à la puberté et le consentement
- L'image corporelle positive (apprécier son corps pour autre chose que son apparence, prendre conscience de la diversité corporelle, prendre soin de son corps...)
- Les effets des technologies de l'information sur notre perception de notre apparence (ex. : vidéoconférence

qui distorsionne notre image et qui peut nous complexer, filtre photo qui nous amène à convoiter une fausse image plutôt que d'apprécier notre apparence réelle)

Bien sûr, vous ne pourrez couvrir tous ces sujets en détail en un seul week-end ! Il s'agit là d'un projet de discussion qui durera tout au long de son adolescence !

Je vous recommande de vous documenter sur ces différents sujets avant de les aborder avec elle, afin d'avoir un discours informé et rationnel. Les ressources qui aident les jeunes (ex. : tel-jeunes, jeunesse j'écoute, pour le Québec) ont souvent des dossiers bien vulgarisés pour les jeunes, sur leurs sites Web. L'accès aux parents n'y est pas interdit... alors, profitez-en ! ;)

Bonne chance !

PAULO : Mes enfants mentent beaucoup ces derniers temps. Ils ont 10 et 12 ans. Certaines choses ne sont pas très graves, d'autres le sont plus. Comment rétablir notre confiance ?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Paulo,

Il existe plusieurs types de mensonges :

- Le mensonge "blanc" : lorsque l'on ment pour être gentil, par exemple, lorsque l'on complimente la nouvelle coiffure de quelqu'un, même si l'on juge qu'elle n'est pas très réussie ! ;)
- Le mensonge défensif : lorsque quelqu'un a fait une erreur, et ment dans l'objectif de "cacher" son erreur, par crainte d'être puni
- Le mensonge délibéré : lorsque quelqu'un ment pour

faire délibérément du mal à autrui, ou pour manipuler (ex. : fraude, exploitation...)

Lorsqu'il s'agit d'un enfant qui ment, le parent doit se demander si son autorité est permissive, autoritaire ou un genre d'équilibre entre les deux. Il est possible que le mensonge de l'enfant soit le signe d'un style d'encadrement un peu trop autoritaire (mais ce n'est pas toujours le cas).

Il est aussi important d'entamer une discussion avec vos enfants sur la notion de confiance... comment elle est parfois si difficile à gagner, et si facile à perdre. Que les privilèges, les permissions spéciales et une plus grande liberté viendront avec une plus grande confiance. Expliquer le principe qu'une faute avouée est à demi (ou totalement) pardonnée serait également une bonne intervention.

Bref, le dialogue franc est la clé pour améliorer les choses, selon moi.

Bonne chance !

CATH : J'ai une fille adolescente qui pense qu'elle a un TDAH en se basant sur les symptômes que certains TikToker ont partagés. Elle valide les conseils des TikToker qu'elle suit plutôt que des experts/médecins. Est-ce normal ?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Cath,

Il est important de ne pas adopter un discours qui diaboliserait trop TikTok. Cela risque de discréditer tout votre discours à ce sujet à ses yeux (incluant vos bons conseils !).

La meilleure approche à prendre, selon moi, c'est de valider que TikTok est un bon divertissement (comme les autres réseaux sociaux), mais que comme tout le monde peut y partager à peu près n'importe quoi, il est parfois très difficile d'y distinguer le vrai du faux.

Il n'est pas mauvais d'écouter un témoignage de TikToker, surtout s'il nous touche et qu'on s'y identifie. Cela peut être un pas vers une meilleure connaissance de soi... mais il faut ensuite se tourner vers d'autres sources plus fiables pour valider nos hypothèses.

Parce que c'est tout ce que peuvent nous apporter les informations que l'on trouve sur les réseaux sociaux :

des hypothèses à vérifier. Ce n'est pas une mauvaise démarche, mais c'est une démarche incomplète.

En adoptant ce genre de discours avec elle, vous ne discréditez pas totalement les TikTokers qu'elle apprécie, et vous la mettez tout de même en garde contre l'idée de s'auto-diagnostiquer à l'aide d'une source peu fiable.

Un diagnostic, c'est quelque chose de complexe à faire, même pour quelqu'un qui s'est entraîné pendant de nombreuses années universitaires à le faire... chaque cas est unique, et il est facile de se tromper. Alors ce n'est pas avec TikTok qu'on a les meilleures chances d'arriver à un diagnostic précis et valide. Mais TikTok peut être un miroir... on peut se reconnaître dans le témoignage des TikToker. Comme je le disais plus haut, c'est un pas dans une démarche de connaissance de soi... mais il faut valider auprès d'un professionnel pour que la démarche soit complète.

Bonne chance !

MC : Pendant cette pandémie - existe-t-il des stratégies pour aider les garçons atteints de TDAH à rester motivés pendant l'apprentissage en ligne, à part minimiser les distractions et maintenir un système de récompense.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour MC,

Limiter les distractions et maintenir un système de récompenses sont déjà d'excellentes stratégies ! Bravo ! ;)

Les pauses fréquentes sont également essentielles, et n'importe quelle solution qui lui permet de manipuler un objet ou de travailler des muscles pendant qu'il doit se concentrer sont de bonnes solutions. Par exemple, serrer et relâcher une balle de stress, placer ses pieds derrière une bande élastique (installée aux deux pattes avant de sa chaise) et les forcer vers l'avant, s'asseoir sur un ballon d'exercice... les activités motrice et musculaire aident les enfants qui ont un TDAH à maintenir leur attention. C'est la raison pour laquelle tous les outils que je viens d'énumérer sont maintenant de plus en plus utilisés en classe. Il existe même des pupitres dominés à un vélo stationnaire, dans certaines classes... mais j'imagine que c'est beaucoup plus cher que les autres outils que je vous suggère !

Dernières suggestions, mais qui vous paraîtront sûrement évidentes : l'activité physique, et beaucoup

d'encouragements de la part des parents ! ;)

Bonne chance !

CJ : J'ai un fils qui a reçu un diagnostic d'autisme et il me dit qu'il est déprimé. Je suis incapable de lui parler ou il ne peut pas expliquer pourquoi il est déprimé. En dehors des médicaments, y a-t-il un moyen de l'aider à faire face à la dépression ?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour CJ,

Bien sûr, il existe des moyens. Ne connaissant pas les détails de ses symptômes (il existe une grande diversité de constellation de symptômes chez les personnes autistes, et c'est pourquoi on dit maintenant trouble du spectre de l'autisme), il est difficile pour moi de vous répondre de manière aussi spécifique qu'un intervenant qui le connaît bien pourrait le faire.

Mais je crois qu'il serait bon de vous orienter vers une recherche de livre jeunesse dont l'histoire porte sur l'autisme, le fait d'être différent et la dépression ou la déprime. Lire un livre dans lequel un personnage vit une situation semblable à celle de l'enfant aidera ce dernier à s'exprimer sur ce qu'il vit, et lui permettra de comprendre qu'il n'est pas le seul à vivre ce genre de situation.

Une visite à la bibliothèque municipale ou à la librairie (si elle est ouverte dans votre région) vous permettra de découvrir la grande quantité d'œuvres qui existent sur ces sujets. N'hésitez pas à demander l'aide d'un libraire ou du bibliothécaire... ils sont là pour ça!

Voici un site où vous trouverez une foule de recommandations d'œuvres de littérature jeunesse, selon le type de difficulté vécue par l'enfant: <https://enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/Guide-Info-famille>

Il suffit de cliquer sur la première lettre de la difficulté de l'enfant (A), puis sur le nom de la problématique (autisme), pour ensuite trouver une fiche comportant une foule de ressources, dont les livres jeunesse.

Bonne chance !

THIERRY : Je pense que ma fille souffre d'anxiété, mais à un si jeune âge, il m'est difficile de le savoir. Quels sont les signes et comment puis-je l'aider ?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Thierry,

Les experts savent maintenant depuis 15-20 ans qu'il est possible qu'un enfant souffre d'anxiété. C'est maintenant de plus en plus connu dans la population générale... à un point tel, que beaucoup d'ados s'inquiètent aujourd'hui de souffrir d'anxiété, car on en parle partout ! Il est important de comprendre que tant que votre fille arriver à fonctionner au quotidien (vie scolaire, vie familiale), vous pouvez l'aider vous-même en vous informant sur l'anxiété chez les enfants. Si, par contre, son niveau de fonctionnement est déjà significativement affecté par l'anxiété, il vaut mieux consulter. Les signes précurseurs d'un trouble anxieux sont :

- Des demandes incessantes de réassurances
- Chercher à éviter plusieurs situations. Cela se traduit parfois par une opposition à certaines consignes, est cela peut nuire à son bon développement si elle se met à éviter des situations qui pourraient contribuer à son bon développement (ex. : activités sociales, aller à l'école...)
- Plaintes somatiques : maux de ventre, maux de tête...
- Réfractaire à la nouveauté, aux changements, aux imprévus

Pour en savoir plus, je recommande la lecture suivante : Incroyable Moi maîtrise son anxiété (Éditions Midi Trente).

Bonne chance !

VICKY : Bonjour, J'ai un garçon qui aura 3 ans en juin, et depuis quelques mois, il a développé des tics nerveux on dirait. Il pèle la peau autour de ses ongles de doigts, et il a récemment commencé à mordiller le dessous de sa lèvre inférieure et à mettre ses mains dans sa bouche. Savez-vous ce qui peut causer ça? Il est enfant unique et notre routine est stable. Merci!

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Vicky,

En n'ayant pas évalué l'enfant, il est difficile pour moi de juger s'il agit véritablement de tics nerveux (qui seraient de nature neurobiologique), ou simplement de mauvaises habitudes. Il peut également s'agir de moyens d'évacuer les stress ou de s'auto-stimuler, comme le font parfois les enfants qui ont un trouble du déficit de l'attention. Ce ne

sont que des hypothèses, et je ne veux absolument pas vous inquiéter outre mesure avec ces pistes de réflexion.

Mon conseil est de commencer à intervenir auprès de ces comportements tout simplement comme s'il s'agissait de mauvaises habitudes dont il n'a pas conscience.

- On lui fait part de nos observations
- On lui dit que l'on souhaite faire équipe avec lui pour l'aider à cesser ces mauvaises habitudes
- On convient avec lui que notre rôle de parent sera de l'aviser subtilement (ex. : avec un code secret) lorsqu'on le surprend à faire le comportement, et son rôle à lui est de simplement devenir conscient qu'il fait le comportement et de le cesser.

De cette façon, l'enfant se sent soutenu plutôt que disputé et perçoit le tout comme un défi à relever, plutôt qu'un proche.

Si, toutefois, cette forme d'intervention s'avérait insuffisante, je vous recommanderais de consulter. Ce n'est pas urgent, puisqu'il ne semble pas souffrir de ces comportements. Mais ces derniers pourraient être les signes précurseurs d'une autre difficulté... et, dans ce cas, il n'est jamais trop tôt pour en avoir le cœur net.

Bonne chance !

PATRICIA : Mon fils de 10 ans souffre d'anxiété selon son médecin. Parfois, il cherche à reprendre sa respiration pour chercher de l'air. Cela lui arrive à l'école et à la maison lorsqu'il joue au jeu vidéo, regarde la télé ou seulement lorsqu'il lit un livre sur le pouf. Avez-vous un des trucs pour l'aider lorsqu'il est anxieux, par exemple un site pour apprendre à se calmer (mieux respirer), site Yoga pour enfants...). Merci

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Patricia,

Pour le yoga, la méditation ou la respiration pour enfants, je recommande souvent les ressources suivantes :

- Livre CD Calme et attentif comme une grenouille
- Application Petit Bambou
- CD pour enfants de la maîtresse Yoga Nicole Bordeleau

Pour l'anxiété en général, il y a le livre : Incroyable Moi maîtrise son anxiété (aux Éditions Midi Trente).

Bonne chance !

J : Mon fils aura 8 ans prochainement, il fait l'école à la maison depuis mars 2020 sans support de l'école depuis ce moment il n'a plus vraiment de contact avec des jeunes de l'extérieur en dehors de nous, ses parents et sa petite soeur de 3 ans. À l'occasion il parle avec des amis par vidéo mais son comportement a graduellement changé depuis mars 2020, je dirais qu'il est plus 'bébé'. Il fait des crises pour pas grand chose, exemple, on lui offre le choix entre 2 loisirs, 2 repas ou autre, il en choisit un et par la suite il revient à la charge en bougonnant disant qu'il veut l'autre option qui est maintenant trop tard. Comment pouvons-nous l'aider à se recentrer et apaiser son anxiété qui cause toute cette colère?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour J,

D'après moi, votre enfant a des réactions normales à une situation anormale ! Son irritabilité, son indécision et ses comportements de "régression" sont un signe de détresse et d'insécurité (pas nécessairement profonde, mais possiblement modérée et constante). Les meilleures solutions que je peux vous proposer sont les suivantes :

- Lui donner une plus grande dose d'attention chaque jour (ex. : période de jeux en famille, dialogue et bilan de la journée avant le dodo...)
- Valider ses émotions en les normalisant, lorsqu'il les exprime (ex. : c'est normal d'être déçu, de t'ennuyer de tes amis, de vivre des frustrations.)
- Lui dire que, bien que ses émotions sont valides, certains comportements demeurent toutefois inacceptables (ex. : manque de respect, agressivité...).
- Lors de moments de discussion calme, voir avec lui quelles sont les activités ou les solutions qui lui font du bien (ex. : appeler un ami, sortir jouer dehors, lire un bon livre...)
- On peut également se procurer des outils de méditation ou de pleine conscience et faire de petites séances avec lui (ex. : livre-CD Calme et attentif comme une grenouille, application Petit Bambou ou Calm...). Ce sont des méthodes qui peuvent aider la régulation

émotive.

- Évidemment, lorsque les mesures sanitaires s'assoupliront, il faudra lui permettre d'en profiter, en favorisant les occasions de socialiser.

Bonne chance !

MC : ma fille pose beaucoup de questions et souvent elles vont très loin, est-ce un signe d'insécurité, d'anxiété?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour MC,

Ne connaissant pas le contenu des questions de votre fille, il est difficile pour moi de me prononcer à ce sujet.

Est-ce qu'il s'agit de demandes incessantes de réassurance par rapport à des scénarios catastrophiques qu'elle s'imagine et qui sont peu probables ? Est-ce que ces demandes vous semblent exagérées et accaparantes ? Dans ce cas, il est probable qu'il s'agisse d'anxiété, mais seule une consultation auprès d'un professionnel qualifié pour permettra de le confirmer. En attendant, il est toujours bon de se documenter sur l'anxiété (voir les références suggérées à d'autres participants, plus bas dans ce clavardage).

Il est également possible qu'il s'agisse d'une simple curiosité débordante... dans ce cas, il faut tenter de répondre aux questions de manière simple et brève. Surtout lorsque votre fille vous pose des questions qui vous forcent à lui donner de "mauvaises nouvelles"... par exemple : "est-ce que tu vas mourir un jour ?". Dans ce cas, il faut dire la vérité, mais brièvement, par un simple "oui". Ensuite, on se laisse guider par les questions supplémentaires de l'enfant, s'il y en a. Tant qu'elle pose des questions, c'est signe qu'elle est prête intellectuellement et sur le plan affectif pour avoir les réponses. Lorsque ses questions sur un sujet cessent, c'est signe qu'elle en sait assez pour le moment, et qu'elle a peut-être besoin d'un peu de temps pour "digérer" cette information.

Bonne chance !

BINOUC : Bonjour Dre GAGNIER, j'ai un enfant de 2 ans mais il a une drôle de façon d'exprimer son mécontentement. Il pousse des cris forts sans raison, et moi bien sûr j'essaie de le calmer. j'ai essayé de l'ignorer

avec ces cris pour voir sa réaction et il s'arrête après au moins 4 -5 min consécutives de cri. Est-ce que je devrais ignorer dans ce cas du moment où ça marche? il y a-t-il d'autres méthodes que je pourrais utiliser? Merci.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Binou,

Vous êtes sur la bonne voie ! En effet, ignorer les cris de l'enfant demeure la meilleure intervention, même si ça ressemble plutôt à une non-intervention ! Je me permets d'ajouter les précisions suivantes :

- Quand on ignore l'enfant, il faut être soi-même calme. Si on a l'air inquiet, tendu ou en colère, cela pourrait ajouter de l'huile sur le feu. Comment rester calme ? En se disant que ce genre de crise est normal pour un enfant de cet âge, et que ce n'est aucunement un signe qu'il n'aime pas ses parents. C'est l'immaturité de son cerveau et son manque d'expérience avec les petites frustrations de la vie qui l'amène à réagir aussi intensément. L'ignorer ou s'éloigner n'est pas tant une punition ou du rejet, qu'un outil de retour au calme.

- Dès qu'il cesse de crier et qu'il semble prêt à discuter, on lui donne immédiatement de l'attention POSITIVE (ne pas le réprimander pour sa crise) en le félicitant pour avoir réussi à se calmer. Cette étape de "réconciliation" est très importante, car elle favorisera que l'enfant fasse des crises moins longues, moins intenses et moins fréquentes.

- Dans votre conversation "post-crise" avec l'enfant, il est important de lui dire qu'il est normal d'être fâché. Que lorsque l'on est fâché, on peut le dire avec des mots, pour que les autres comprennent comment on se sent. Cela favorisera le développement du vocabulaire affectif de l'enfant, ce qui coïncide habituellement avec une baisse de son agressivité.

Bonne chance !

JD : Ma fille souffre d'anxiété très sévère ce qui la rends avec un comportement très intense/difficile, elle va pincer, mordre, cris très intense et j'en passe. J'ai souvent consulté mais je n'arrive pas à résoudre le problème...c'est très lourd pour tous et je ne peux pas imaginer comment elle devrait se sentir en dedans elle-même. Merci pour vos conseils.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour JD,

Vivre avec quelqu'un qui souffre d'un problème de santé mentale peut être très lourd et épuisant. Il est important de trouver des façons de vous ressourcer au quotidien, afin d'éviter l'épuisement de compassion. Je viens tout juste de recommander à un autre participant de contacter les associations suivantes... et je crois que cela pourrait être une démarche aidant pour vous et votre famille :

- L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale: <https://aqpamm.ca>

- L'Association canadienne pour la santé mentale: <https://cmha.ca/fr>

Le fait de participer aux activités de ces associations pourrait vous permettre de rencontrer d'autres gens qui sont dans une situation similaire à la vôtre, ce qui peut briser le sentiment d'isolement et vous inspirer des solutions... je le recommande chaudement !

Bonne chance !

LAURENCE : Bonjour, Ma fille de 15 ans souffre d'anxiété de performance malgré qu'elle réussit très bien à l'école. Auriez-vous des suggestions de livres, vidéos ou autres ressources que je pourrais consulter pour l'aider? Merci!

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Laurence,

La maison d'édition Midi Trente a publié un roman jeunesse intitulé Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence. Dans ce roman, un ado souffre d'anxiété et consulte un psychologue. En lisant l'histoire, le lecteur apprend des stratégies de gestion de l'anxiété par le biais des consultations du personnage. C'est très bien fait.

Voici le lien: <https://www.miditrente.ca/fr/produit/alex-surmonter-l-anxiete-a-l-adolescence>

Je recommande de regarder le catalogue de cette maison d'édition qui publie de très bons livres, tant pour les jeunes, leurs parents que pour les intervenants! ;)

Bonne chance !

D : Mon fils, qui a maintenant 18 ans, souffre de TOC et d'anxiété. Depuis qu'il est majeur, il n'a plus le support

d'une équipe médicale comme avant. Il continue à prendre sa médication mais ne se sent pas prêt à rencontrer de nouveaux intervenants. J'aimerais avoir des trucs pour l'épauler. Je me demandais si vous connaissez des ressources pour les aidants/parents. Merci.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour D,

Je crois que vous faites très bien de tenter de respecter son hésitation à rencontrer de nouveaux intervenants. Continuer à lui dire que s'il change d'avis, vous serez prêt à le soutenir et à l'appuyer dans sa démarche, au degré qui lui conviendra.

En attendant, vous avez raison de croire que le fait de vous documenter sur l'anxiété chez les jeunes pourrait vous aider à mieux le soutenir... voici quelques références

- <https://www.miditrente.ca/fr/produit/10-questions-sur-l-anxiete-de-performance-chez-l-enfant-et-l-adolescent>

- <https://www.messageries-adp.com/trecarre/anxiete-appriovisee/amelie-seidah/livre/9782895687788>

Bonne chance !

PATRICIA : J'avais été plus tôt que mon fils de 10 ans souffre d'anxiété. Vous m'avez recommandé Petit Bambou mais il n'a pas aimé l'utiliser. Est-ce qu'il existe d'autres ressources qui apprennent à un enfant comment bien respirer lorsqu'il a des crises, comment expliquer à l'enfant ce qu'est l'anxiété, des organismes qui peuvent nous aider (j'habite dans la rive-sud de MTL à Longueuil). Merci.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Patricia,

Pour enseigner une bonne technique de respiration à votre fils, vous pouvez lui demander de placer une main sur la poitrine, et l'autre sur le ventre. Ensuite, demandez-lui d'inspirer doucement par le nez, durant 3 secondes ; de retenir son souffle durant 3 secondes ; puis d'expirer lentement par la bouche durant 3 secondes. Il faut lui préciser lorsqu'il inspire, son ventre doit se gonfler autant ou plus que sa poitrine. Si sa poitrine se gonfle plus que son ventre, c'est signe que sa respiration est trop superficielle (pas assez profonde).

Si vous habitez la Rive-Sud de Montréal, sachez qu'il existe une clinique universitaire de psychologie pour

enfants et adolescents, à l'Université de Sherbrooke, campus Longueuil. Les listes d'attentes sont moins longues que dans le réseau de la santé publique, et les prix y sont modiques et beaucoup plus abordables qu'au privé. Les services sont offerts par des stagiaires en 2e année de doctorat en psychologie, supervisés par des psychologues d'expérience.

<https://www.usherbrooke.ca/psychologie/clinique-devaluation-et-dintervention-en-enfance-et-en-adolescence/>

Bonne chance !

MAREMKA : Bonjour Docteur, Mon fils de 16 ans est devenu très instable depuis qu'il étudie à distance. C'est une bataille de tous les jours pour qu'il suive ses cours, fasse ses devoirs et s'implique un peu dans quelques tâches ménagères. À mon avis il est démotivé. Nous avons eu plusieurs conversations, il fait des promesses pour changer, mais il ne les tient pas. C'est épuisant, et j'essaie de garder mon calme. Devrait-il consulter? Quels sont les outils disponibles? Merci.

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Maremka,

Nous sommes pas mal TOUS affectés par ce que les experts appellent maintenant la langueur de la pandémie... cette espèce de spleen et de baisse de motivation qui nous donnent un air un peu blasé.

Vous faites bien de discuter calmement avec lui de ses difficultés. Les meilleures choses à faire ?

- Nommer le fait que sa "démotivation" est normale, dans le contexte actuel.
- Répéter que vous êtes là pour le soutenir, bien plus que pour le disputer (même si les légères pertes de patience sont normales de votre part... vous êtes humaine, tout comme lui).
- Continuer à l'encadrer en répétant vos limites et vos attentes envers lui, mais avec un peu plus d'indulgence qu'avant la pandémie... notre santé physique et notre santé mentale devraient être prioritaires à notre performance, que ce soit au travail, dans nos tâches, dans notre travail scolaire...
- Mais faites attention de ne pas trop le

déresponsabiliser... il pourrait percevoir que tout manque d'effort peut-être mis sur le dos de la pandémie ! Il doit comprendre que malgré votre indulgence, vous souhaitez quand même un minimum d'effort... pas seulement pour qu'il vous fasse plaisir, mais parce qu'étudier, assister à ses cours et bouger un peu pour faire ses tâches, c'est aussi sain pour lui et son avenir !

Bonne chance !

MADAME Y : Bonjour, ma fille aînée (19 ans) a reçu un diagnostic de trouble personnalité limite il y a qq mois. Les 3-4 dernières années ont été très difficiles pour la famille (i.e. couple et sa sœur de 17 ans). Savez-vous s'il existe des ressources pour soutenir les familles au prise avec ce type de problème?

DRE NADIA GAGNIER : Bonjour Madame Y,

Il en existe un peu partout... je ne sais pas si vous êtes au Québec. Si tel est le cas, une des bonnes références serait l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale: <https://aqpamm.ca>

Si vous êtes ailleurs au Canada, je pense que vous pourriez tout de même les appeler, et ils sauront sûrement vous aider à trouver un organisme équivalent dans votre province ou territoire.

Il y a aussi l'Association canadienne pour la santé mentale, dont voici le lien vers son site Web : <https://cmha.ca/fr>

Si vous voulez connaître des ressources communautaires à l'échelle plus locale, je sais qu'au Québec, on peut composer le 2-1-1 pour un service de référence. J'ignore si ce service existe dans les autres provinces ou territoires... j'ose croire que oui !

Bonne chance !

DRE NADIA GAGNIER : Merci pour toutes vos questions et vos commentaires.

Clavarder avec vous fût fort enrichissant pour moi... je vous souhaite une belle fin de journée.

Prenez soin de vous !

Nadia Gagnier, Ph.D. Psychologue

LIFESPEAK : *Merci Nadia de nous avoir consacré du temps aujourd'hui. Je regrette que nous n'ayons pas eu le temps de répondre à toutes les excellentes questions qui ont été posées. Merci à tous pour votre participation !*

Rejoignez-nous à 13 h 30 HE pour notre prochaine session sur l'anxiété, la dépression et autres troubles de santé mentale !

L'anxiété, la dépression et autres troubles de santé mentale avec Dre Régine Tardieu-Bertheau

Bienvenue tout le monde! Nous sommes ravis d'avoir Dre Régine Tardieu-Bertheau, Psychologue clinicienne, LPs., PhD, avec nous aujourd'hui.

Nous commencerons à afficher des questions à 13 h 30 HE. LifeSpeak exercera le rôle de médiateur dans cette discussion et autorisera ou rejettera les questions au fur et à mesure qu'elles seront posées. Les questions peuvent être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté. Nous n'accepterons pas les questions contenant des attaques personnelles, des allégations non fondées, des termes vulgaires ou des affirmations diffamatoires.

Les réponses de Régine sont offertes strictement à titre d'information et ne devraient remplacer en aucun cas la consultation d'un professionnel. Nous ferons de notre mieux pour poser autant de questions possibles.

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Bonjour à toutes et à tous.

LAURENT : C'est difficile pour moi de garder ma vie professionnelle et ma vie personnelle séparée : je me sens coupable quand je prend des pauses pour me faire un café, ou prendre une collation alors je travaille tard le soir. Mais je passe du coup moins de temps avec ma famille... Ca me stress beaucoup. Qu'est-ce que je pourrais faire pour ne plus me sentir coupable de faire passer ma vie perso avant ma vie pro ?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Bonjour Laurent,

C'est une excellente question. Tout d'abord je vous encouragerais à déterminer quelles sont vos priorités du moment. Ce que j'entends c'est que vous avez du mal à vivre le moment présent pour chacun de ces aspects. Octroyer-vous le droit de travailler à vos heures de bureau et permettez-vous de profiter des membres de votre famille lorsque vous êtes avec eux. Il se pourrait qu'à certains moments votre travail soit prioritaire et c'est correct mais assurez-vous d'être en harmonie avec vos choix, cela va diminuer votre sentiment de culpabilité.

ALBERT : J'ai le sentiment que chaque seconde de la journée, je suis soit en train de m'occuper de mon enfant en bas âge, soit en train de travailler. Je commence à noter des effets négatifs sur mon sommeil et sur ma santé mentale. Quand devrais-je me faire du soucis par rapport à ce stress et au possible burnout ?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Bonjour Albert,

Je pense que c'est maintenant le moment de vous préoccuper de votre santé mentale. Souvent notre corps nous lance des messages que nous ignorons, mais lorsque nous ne l'écoutons pas cela finit par nous rattraper. Commencez par voir quels changements vous pouvez faire, si minimes soient-ils. Il faut prendre le temps de changer d'air, de faire des choses qui nous procurent du plaisir, d'incorporer de l'activité physique dans notre quotidien. Vous prenez certainement bien soin de votre travail et de votre enfant, c'est tout à votre honneur, mais si vous tombez malade vous ne pourrez bien faire ni l'un ni l'autre. Prenez soin de vous dès aujourd'hui

AL : Est-ce possible de se débarrasser de la dépression une bonne fois pour toutes? Je souffre de dépression et ça revient tout le temps, malgré la médication, les thérapies, etc. J'ai l'impression que ça ne peut jamais bien aller très longtemps pour moi. Comment se sortir de ce cercle vicieux?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : C'est difficile à dire si on peut se débarrasser de la dépression une fois pour toutes. Mais la pharmacothérapie combinée à la psychothérapie offrent de bons résultats. Parfois il y a des dépressions qui se rattachent à d'autres types de troubles et c'est donc plus compliqué.

Dans d'autres cas, des traumatismes très importants ont pu être vécus et laissent des séquelles, notamment un sentiment de grand vide pour certaines personnes. Je vous encourage donc à continuer d'explorer des avenues qui vous permettront de trouver des solutions qui fonctionnent bien pour vous.

V : J'ai un trouble d'anxiété généralisé et j'ai fait une thérapie cognitivo-comportementale il y a quelques années. Entre la pandémie, l'encadrement des enfants en apprentissage virtuel et un travail très occupé, je me trouve souvent en état de panique. Comment retrouver le "zen" avec si peu de temps pour moi?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : C'est en effet difficile de retrouver "le zen" avec tout ce qui se passe autour de vous, car c'est une situation hors de l'ordinaire. Nous voulons fonctionner au meilleur de nos capacités comme si tout était égal par ailleurs, alors que ça ne l'est pas.

De plus, nous n'avons plus autant de possibilité de nous ressourcer, tout est plus difficile. Si vous ne créez pas ce temps pour vous-même, votre corps va vous rappeler à l'ordre. Même si ce n'est pas évident, il est encore plus important de prendre des pauses, d'aller vous aérer, de faire des activités qui vous font du bien.

PATRICK : Je trouve que je souffre de PTSD à cause de la façon que mon frère me traitait quand j'étais petit. Je me trouve que quand quelqu'un agit d'une façon similaire ou m'insulte d'une façon que mon frère le faisait, je suis en colère incontrôlable. Mon frère s'excuse pour la façon qu'il m'a traité mais encore, j'ai de la misère à pardonner comme mentionné dans ma dernière question. Est-ce qu'il y a une façon de gérer mes émotions?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Bonjour Patrick, vous semblez avoir gardé des douleurs du passé qui resurgissent dans le présent. Si malgré les excuses de votre frère vous n'arrivez pas à retrouver la paix intérieure, je vous encouragerais à consulter afin d'explorer ce qui est encore vif pour vous.

Pour bien gérer nos émotions nous devons d'abord être capables de les identifier, de les accepter, de les gérer de manière adéquate. Malheureusement ce n'est pas toujours évident de faire ce travail seul. Il y a de bons livres sur la gestion des émotions qui peuvent nous aider. Il y a aussi un petit film animé de Pixar "Inside out" très intéressant pour comprendre le fonctionnement des émotions. Je le recommande à mes clients adultes. C'est un bon début !

CYNTHIA : Avez-vous des suggestions pour encourager

le partage d'informations des employés vers leurs gestionnaire par rapport à la santé mentale. Par exemple, j'aimerais bcp savoir quand mes employés se sentent plus anxieux, moins motivés, etc.

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Parler de problèmes de santé mentale reste un sujet difficile pour beaucoup encore aujourd'hui. C'est d'autant plus inconfortable dans le milieu du travail car les employés craignent souvent d'être jugés défavorablement et de risquer de perdre leurs postes à cause de cela. Peut-être que partager du contenu sur les bonnes pratiques pour prendre soin de sa santé mentale, offrir l'accès à des professionnels de la santé, se montrer bienveillant de manière générale sont quelques idées pour montrer votre ouverture et votre désir de les encourager.

MAMAN : J'ai une ado qui tolère mal mes interventions, même constructives, mes idées, etc. Bref, à peu près tout provenant de moi. Elle s'oppose presque tout le temps. Comment s'y prendre pour rétablir des relations conviviales et un climat sain où elle ne se sent pas menacée?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Vous mentionnez que vous aimeriez rétablir des relations conviviales avec votre fille, cela veut dire que les relations étaient bonnes auparavant. Il faudrait peut-être voir quel événement s'est produit, ce qui a pu provoquer ce changement.

De plus, vous mentionnez qu'il s'agit d'une adolescente, c'est souvent une période "roller coaster" pour les parents. Il faut être patient. Partagez avec elle votre désir d'améliorer votre relation. Demandez-lui comment elle se sent et si elle voit des éléments que vous pourriez améliorer de votre côté. Valorisez ce qu'elle fait de bien. Essayez de préserver le lien autant que possible. Elle a besoin de vous même si elle donne l'impression du contraire.

CAROLINE : Bonjour! En ce temps de pandémie, je trouve que la solitude est difficile à porter. Je n'ai pas vu physiquement ma famille depuis plus d'un an, tout comme mes amis, ...). Je vis seule. Mon monde est rendu tellement virtuel (travail, cours, yoga, activités physiques, dîners virtuels, ...) que je décroche des écrans quand c'est possible et par le fait même, de mon "social". Je décroche parce que je suis certaine

que le trop de temps d'écran participe également à mes problèmes de sommeil. Par contre, mon niveau d'anxiété a monté énormément au courant de la dernière année. Je ne suis plus habituée à ressentir la présence de quelqu'un dans mon entourage, donc maintenant, juste aller à l'épicerie, s'il y a plusieurs personnes, je deviens tellement stressée que je rêve de sortir de là au plus vite! J'ai l'impression que j'ai perdu mes aptitudes à socialiser avec le monde en présentiel et ça me perturbe **BEAUCOUP!** Qu'est-ce que je pourrais faire pour m'aider? À voir tout ce qui m'arrive ou s'aggrave depuis un an, je me demande également quels sont les autres problèmes de santé physique et mentale qui peuvent arriver? Ça contribue à mon anxiété et à mon stress. J'ai l'impression d'être dans un cercle vicieux et je cherche des moyens pour m'aider. Je cherche des moyens de m'aider pour tous les problèmes mentionnés plus haut. Merci pour votre aide et bonne journée....

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Merci Caroline pour cette belle question.

Je pense qu'elle fera écho chez plusieurs autres personnes. Vous mentionnez beaucoup de points importants.

1. La solitude. En effet nous sommes des êtres sociaux et avons besoin du contact humain pour nous développer. Boris Cyrulnik a d'ailleurs fait une entrevue récemment où il met l'accent sur ce besoin des autres pour se développer à tous les niveaux.
2. Le temps d'écran. Très bonne idée de réduire les temps passé devant les écrans même si c'est un bon moyen pour rester en lien avec les autres. Serait-ce possible d'aller marcher à l'extérieur avec une amie ou une collègue en prenant les précautions d'usage par rapport à la pandémie ?
3. Aptitudes à socialiser. Les êtres humains sont capables de bien s'adapter à leur environnement donc vous devriez vous réhabituer à socialiser au fur et à mesure.
4. Autres problèmes de santé. Oui la liste pourrait être longue mais il faut s'efforcer à prendre soin de nos besoins de base: Bien manger, bien dormir, et faire de l'activité physique. C'est déjà un bon départ. Mettez de

la joie dans votre vie par des activités que vous aimez. Écouter de la musique, jouer d'un instrument, vous promener dans la nature, etc...

HÉLÈNE : Comment savoir si mon anxiété et ma tristesse ne sont pas seulement lié à des situations en particulier, comme par exemple la pandémie, ou si il s'agit de quelque chose de plus sérieux et pour lequel j'aurais besoin de consulter un thérapeute ? Tout ça est nouveau pour moi depuis le début de la pandémie et du fait de rester à maison tout le temps...

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Nous vivons une situation sans précédent. Cela nous demande beaucoup d'adaptation et de résilience en même temps que nous n'avons plus accès à nos moyens de nous ressourcer habituellement. Ça en fait vraiment beaucoup Hélène. Pour la dépression, telle que décrite dans le monde médical (le DSM par exemple), il s'agit d'un trouble de l'humeur marqué par un sentiment de tristesse qui perdure dans le temps (2 semaines et +) et n'est pas nécessairement lié à une situation qui peut l'expliquer (deuil) Plusieurs symptômes doivent être présents pour parler de dépression majeure : tristesse, perte d'intérêt, perte de poids, problèmes de sommeil, agitation ou ralentissement, fatigue, dévalorisation de soi, difficulté de concentration, pensées suicidaires, etc...

Ces symptômes affectent le fonctionnement plus global de la personne (relations familiales, travail, activités, etc...) Un bilan avec un professionnel de la santé pourrait vous éclairer. Cela pourrait valoir la peine de faire une consultation si vous vous sentez trop perturbée.

JACYNTHÉ : Bonjour, Pour ma part je crois que le stress se transforme 'je suis toujours fâchée'. Je me répète 'lâche prise, lâche prise, pas de contrôle' souvent atténuer la petite colère qui monte en moins. Mais disons que ça fonctionne plus ou moins. Quel serait un bon TRUC pour que je puisse vivre plus positivement ?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Tout d'abord, plutôt que de réprimer la colère qui monte en vous, je vous encouragerais à identifier les pensées qui déclenchent cette émotion. Nos émotions sont déclenchées par nos pensées qui à leur tour déclenchent des réactions physiologiques ou comportementales. Si vous arrivez à "attraper" ces

pensées, souvent inconscientes, vous serez plus à même de gérer vos émotions et vos réactions. Si vous avez du mal à le faire par vous-même je vous encourage à consulter ou lire des livres en approche cognitive-comportementale. Ils proposent de nombreux exercices pratiques faciles à implémenter dans votre quotidien.

JO : Je suis sous médication pour anxiété/dépression depuis un peu plus d'un an maintenant et certains ajustements à ma médication ont été apportés avec le temps, pourtant je ressens toujours des changements au niveau de mon humeur et de mes émotions. Certaines journées passent et tout va bien et d'autres sont si difficiles que j'ai peine à les vivre. Que puis-je faire pour tenter de "contrôler" mes émotions négatives lorsqu'elles surviennent et éviter que cela continue de nuire à mon entourage et mon travail ?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : La médication pour l'anxiété et la dépression est un bon moyen pour aider à la régulation des émotions. Toutefois, il faut comprendre les raisons pour lesquelles on a fait cette dépression pour arriver à changer les éléments déclencheurs, aggravant ou qui maintiennent le problème en place. Il y a des changements à faire dans notre quotidien. S'assurer d'atteindre nos objectifs personnels et professionnels, d'avoir du plaisir autant que possible. C'est donc un ensemble d'éléments, qui en synergie, vous permettront d'aller mieux.

LUCIE : De mon côté, je me rends compte que lorsque l'anxiété s'empare de moi, j'ai tendance à m'isoler et arrêter de parler aux gens qui m'entourent. Avez-vous des suggestions pour modifier cette mauvaise habitude? Merci.

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Lucie, un des meilleurs moyens pour combattre son anxiété est de passer à l'action. Si vous savez que vous avez tendance à vous isoler et vous replier sur vous-même, partagez ce comportement avec vos proches et demandez-leur de vous aider à en sortir lorsqu'ils l'observent. Vous pourriez discuter avec eux de ce qui facilite la conversation, ce qui vous fait du bien généralement. Dites leur que vous êtes anxieuse. Généralement nos proches veulent nous aider. En commençant avec eux, ce sera plus facile de sortir votre coquille par la suite.

ISA : Je me vois beaucoup dans la question de Caroline, et je vais en ajouter. Des membres de ma famille ont été hospitalisés dans les derniers mois pour complications liés à la Covid et depuis ce temps, mon niveau d'anxiété est très élevé. J'ai ajusté ma médications mais l'anxiété est toujours présente. Avez-vous des suggestions pour m'aider à vivre avec cette anxiété ?

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Isa, vous avez de bonnes raisons de ressentir de l'anxiété. Toutefois, il sera plus utile pour vous et pour vos proches de garder votre énergie pour être disponible pour eux en cas de besoin. Alors dites-vous que vous ne pouvez rien faire de plus, prenez une grande respiration et voyez ce qui est en votre pouvoir et mettez-vous dans l'action lorsque vous devenez anxieuse. Comme je le disais tantôt, l'action est un bon moyen de prendre soin de notre anxiété. Je vous recommande le site suivant pour des moyens concrets pour gérer votre stress : [Stresshumain](#).

Si vous avez l'occasion d'écouter des conférences de Dre Sonia Lupien, ce serait intéressant pour vous également.

GUY : Dernièrement, je suis fatigué le matin particulièrement, j'ai de la misère à me lever (même les fin de semaines, j'ai de la misère à me botter le derrière pour faire de quoi comme bouger), même si je me réveille tôt. Je suis démotivé au travail, j'ai de la difficulté à me concentrer, j'ai l'impression d'en avoir eu trop, trop longtemps (la solitude dû à la pandémie peut avoir joué un rôle aussi). Je suis plus émotif aussi.

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Guy, il ne faut pas sous-estimer l'impact de la pandémie sur notre santé mentale. L'anxiété et la dépression sont les conséquences collatérales importantes de la pandémie. Heureusement que nous avons accès à certaines ressources. Je vous les mets plus bas. Prenez soin de vos symptômes et consultez s'il le faut. Cette période est aussi l'occasion de se remettre en question et de voir ce que nous voulons accomplir pour notre futur. Nous pouvons prendre le temps d'évaluer nos possibilités et transformer un événement difficile en une occasion de changement positif.

<https://www.ordrepsy.qc.ca>

<https://cmha.ca/fr/document-category/sante-mentale>

MY : Bonjour, j'aimerais savoir comment éviter de tomber en dépression quand on passe beaucoup de temps à écouter nos proches qui vivent des situations difficiles? En les écoutant toujours parler de leurs problèmes peut devenir épuisant. Est-ce que c'est recommander de prendre nos distances des proches qui sont tout le temps négatif pour se protéger soi-même? Comment se protéger sans se sentir coupable? Merci!

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Oui, oui et oui il faut prendre vos distances et vous préserver. En fait, en écoutant vos proches toujours négatifs, cela ne les aide pas non plus. Vous pouvez leur dire que vous souhaitez être là pour eux mais pas pour les écouter ressasser du négatif. Proposez-leur plutôt de voir les bonnes choses qu'ils peuvent tirer de certaines situations même difficiles. Il y en a souvent plus qu'on ne le pense. Parlez de l'avenir, de ce qui leur fait plaisir, de ce qu'ils peuvent faire au quotidien pour être plus heureux, lancez-vous des défis mutuels, mettez de la légèreté dans vos conversations. Si vous n'y arrivez pas, il faudra effectivement prendre de la distance et vous rapprocher de personnes inspirantes qui vous aideront à voir le verre à moitié rempli plutôt qu'à moitié vide.

DRE RÉGINE TARDIEU-BERTHEAU : Cela a été un réel plaisir d'échanger avec vous. Je remercie LifeSpeak de m'avoir offert cette opportunité. Je vous encourage à prendre soin de vous comme de la chose la plus précieuse dans votre vie. Si vous ne vous sentez pas capable de le faire seul-e, faites-vous accompagner par un professionnel de la santé. Demandez à votre entourage de vous supporter dans cette quête d'une meilleure santé mentale. Insistez ! Cherchez ! Ne vous laissez pas décourager ! Il y a toujours des solutions, il s'agit de les trouver. Bonne continuation à toutes et tous.

LIFESPEAK : *Merci Régine de nous avoir consacré du temps aujourd'hui. Je regrette que nous n'ayons pas eu le temps de répondre à toutes les excellentes questions qui ont été posées. Merci à tous pour votre participation!*

Rejoignez-nous à 16 h 00 HE pour notre prochaine session sur la santé mentale et les relations!

La santé mentale et les relations avec Dr François St Père

Bienvenue tout le monde! Nous sommes ravis d'avoir Dr François St Père, Psychologue et médiateur familial, avec nous aujourd'hui.

Nous commencerons à afficher des questions à 16 h 00 HE. LifeSpeak exercera le rôle de médiateur dans cette discussion et autorisera ou rejettera les questions au fur et à mesure qu'elles seront posées. Les questions peuvent être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté. Nous n'accepterons pas les questions contenant des attaques personnelles, des allégations non fondées, des termes vulgaires ou des affirmations diffamatoires.

Les réponses de François sont offertes strictement à titre d'information et ne devraient remplacer en aucun cas la consultation d'un professionnel. Nous ferons de notre mieux pour poser autant de questions possibles.

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Bonjour,

Il me fera plaisir de répondre à vos questions au meilleur de ma connaissance. Ne soyez pas timide, toutes les questions sont bonnes.

MATHIEU : Ma femme et moi travaillons dans la même compagnie et sommes tous les deux télétravail. Elle ramène parfois des problèmes de vie personnelle au travail et ça me rend très mal à l'aise. Qu'est-ce qu'on peut faire pour définir des limites entre vie privée et vie personnelle ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Pour ne pas que votre femme aborde des sujets personnels au travail, il serait souhaitable de vous réserver des moments à la maison pour en discuter. Si vous vous assurez d'avoir ces moments une ou deux fois par semaine et que les discussions sont constructives, qu'elle se sente écoutée et comprise, il est peu probable qu'elle ressente le besoin d'en parler au travail.

DELILAH : Quand peut-on savoir si il serait bénéfique de suivre une thérapie de couple ? La pandémie a eu ses effets sur notre vie de couple...

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Il y a plusieurs raisons de suivre une thérapie de couple. La majorité du temps, les gens consultent, car ils souffrent et sont malheureux dans leur relation depuis, bien souvent, des années. Ils estiment de plus, être incapables par eux-mêmes de faire face à leurs difficultés malgré plusieurs initiatives et tentatives. Ils se sentent souvent impuissants et ont besoin d'un regard et de conseils d'un professionnel pour les aider à développer une relation plus harmonieuse et satisfaisante.

MARILOU : Mon partenaire et moi avons du mal à parler des sujets gênants, ou difficile et on a tendance à garder nos émotions négative longtemps avant de pouvoir résoudre nos problèmes. Comment arrêter de faire ça ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Vous pourriez aller en thérapie pour vous aider à communiquer. Parfois parler devant un thérapeute procure un certain sentiment de sécurité et de confiance, ce qui facilite le dévoilement. De plus, cette personne pourrait vous aider à mieux comprendre votre malaise à vous dévoiler. Elle pourrait aussi vous donner des façons de communiquer qui faciliteront les échanges.

THOMAS : Depuis qu'on est en télétravail mon conjoint et moi sommes toujours ensemble et j'ai remarqué qu'on ne se parle beaucoup et sommes tous les deux malheureux. Qu'est-ce qu'on peut faire pour changer ça ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : La pandémie nous amène à être passablement contraints. Le manque d'activités, de sorties ou de rencontres sont réduites de sorte à ce qu'il soit plus difficile d'apporter de la nouveauté dans la relation. Vous pourriez cependant trouver des sujets de discussion dont vous n'avez pas l'habitude d'aborder. À titre d'exemples, vous pourriez parler de vos rêves et vos aspirations futures, des projets qui vous stimulent de réaliser à moyen terme, des gens qui vous inspirent et que vous souhaitez rencontrer...

LAURA : Est-ce normal de ne pas vouloir passer du temps avec son chum parfois ? Je me sens coupable mais j'ai aussi parfois besoin d'être seule...

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Il est normal de vouloir passer du temps seul ou avec d'autres personnes. C'est une

question de durée et de fréquence. De temps à autre, cela semble profitable ou tolérable pour la majorité des couples. Cependant, quand on passe le plus clair de son temps à s'isoler dans la maison ou à être pratiquement toujours sorti, cela peut occasionner des tensions au sein de la relation surtout si l'on a des enfants et plusieurs responsabilités.

JESSICA : Quand mon chum me dit qu'il veut pas passer du temps avec moi et préfère passer du temps à jouer à des jeux vidéos avec ses amis, ça me fait beaucoup de peine et je me suis rejetée et jalouse. Je sais que je devrais pas me sentir comme ça mais c'est pas facile. Qu'est-ce que je peux faire ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Vous pourriez commencer à lui parler de votre besoin de passer du temps avec lui et trouver des activités agréables à faire ensemble. Vous pourriez aussi vous intéresser au jeu vidéo et passer du temps à cette activité ensemble. Vous pourriez également vous trouver des activités intéressantes à faire de votre côté. Enfin, s'il ne souhaite pas passer plus de temps avec vous et qu'il s'enferme dans son jeu, vous pourriez lui parler de la peine que cela vous cause. En espérant qu'il soit sensible à votre peine et qu'il fasse davantage de place à votre relation.

SEKAR : J'ai été diagnostiqué avec un trouble bipolaire de type 1 en 2018. Je suis un traitement et participe à des séances de counselling depuis: ma préoccupation principale est le fait que cela puisse affecter ma vie de couple.

Je prévois de me marier cette année et ne veux pas que mon conjoint soit affecté par mes changements d'humeur, mon manque d'intérêt pour mon travail et autres activités de la vie courante. Est-ce que je devrais repousser mon mariage jusqu'à ce que je sois débarrassée de ce problème ou est-ce que c'est un problème que j'aurais à vie ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Le plus important est que vous soyez suivie étroitement par votre médecin et votre psychologue ou psychiatre. Plusieurs personnes souffrent de ce trouble de l'humeur, mais avec une médication appropriée et un suivi en psychothérapie, les gens arrivent à bien réguler leur humeur de sorte à avoir une vie somme toute assez normale.

KI : Je suis actuellement dans une relation à longue distance avec ma copine. J'ai récemment rencontré une autre fille qui m'attire. Mon esprit est en conflit avec la question de savoir qui me conviendrait le mieux à long terme. Veuillez me conseiller.

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Bonjour, si je n'avais qu'une recommandation à vous faire, c'est de ne pas vous investir dans deux relations en même temps. Vous faites ce que vous voulez, mais il serait préférable de prendre un temps de recul, pour vous investir par la suite avec la personne qui vous convient le mieux. Vous vous éviterez ainsi bien des complications, mais surtout de faire le la peine à une personne que vous appréciez. Bonne réflexion !

LO : Comment peut-on passer par-dessus une infidélité et pardonner à notre partenaire? Comment ne pas devenir parano à chaque fois que notre partenaire consulte son cellulaire ou fait du temps supplémentaire après l'infidélité? Merci pour vos conseils.

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Votre question est simple, mais la réponse est complexe. Tout d'abord, l'attitude de votre partenaire peut aider énormément. S'il vous démontre qu'il vous aime, qu'il vous a choisi, qu'il comprend mieux les raisons pour lesquelles il a commis cette transgression et qu'il a terminé sa relation parallèle, cela représente un bon point de départ. Il faudra cependant vous donner du temps, car l'infidélité est souvent vécue comme un traumatisme et plusieurs réactions post-traumatiques perdurent pendant des mois. Vous aurez peut-être besoin de consulter pour vous-même.

CAROLE : J'ai beaucoup d'impatience avec mon conjoint qui me rend agressive envers lui. Nous avons des goûts différents et ça m'agace. Nous sommes mariés depuis 45 ans, je n'envisage pas une séparation mais j'aimerais améliorer mon sort.

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Bonjour Carole. La majorité des problèmes en couple proviennent de la mauvaise gestion des différences individuelles. On aspire souvent à tenter de changer notre partenaire de façon de plus en plus négative avec le temps. Cette façon de faire amène le partenaire à se braquer. En fait, il faut faire l'inverse et prioriser nos attentes, mieux comprendre ses

réticences aux changements, puis devenir plus tolérant et acceptant. De cette façon, notre partenaire se sentant plus accepté aura davantage le goût de nous faire plaisir. Certains livres ont d'ailleurs été écrits sur le sujet: Couples en difficultés : accepter ses différences - De Andrew Christensen et Neil Jacobson

MARIO : Bonjour, ma partenaire de plusieurs années et moi venons de nous séparer car elle ne voulait pas d'une relation à long terme avec des disputes et des conflits. On a aussi deux chats qu'on a adopté ensemble. Comment se remettre de cette séparation et comment gérer les animaux de compagnies après une séparation ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Bonjour Mario, le meilleur moyen de se remettre d'une séparation est de s'entourer de son réseau. En effet, avoir des gens à qui se confier et avec qui faire des activités aide beaucoup. Un autre moyen réside dans la possibilité de vivre de petits accomplissements comme la réussite d'un cours par exemple. Pour ce qui est des animaux, que bien des gens considèrent comme des membres de leur famille, les ex-conjoints vont négocier la garde. Un peu comme on le ferait dans le cadre d'une séparation avec les enfants.

MAGALIE : Bonjour, j'ai rencontré mon amoureux il y a un an en pleine pandémie, et nous sommes vite devenu très proche. Tous les 2 dans la mi-trentaine et sans enfant, nous avons vite aménagé ensemble et parlons de fonder notre famille à la fin de l'été, après que nous aurons aménagé dans la nouvelle maison qu'on s'est achetée. Ma mère et ma sœur me perçoivent comme étant qqn de fragile, vulnérable (surtout suite à l'échec de ma dernière relation qui avait duré 8 ans) et se prennent depuis pour mes "avocates" et ne font pas confiance à mon chum. Elles pensent que je vais trop vite et ne font pas confiance en mon jugement. Je me sens souvent épuisée de devoir me justifier et leur démontrer que ça va bien. Mon chum et moi avons consulté pour ça et je m'affirme plus auprès de ma famille, mais c'est pas toujours évident. Comment leur faire comprendre de se mêler de leur affaires, sans se les mettre à dos?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Les membres de votre famille veulent sûrement votre bien Magalie. Ils veulent probablement vous protéger de souffrir à nouveau. Il est de plus difficile de s'affirmer et poser des limites auprès des membres de notre famille. Il est cependant important

de le faire. Peu importe leur bienveillance à vous donner des conseils, c'est votre vie et vous êtes libre d'expérimenter ce que vous voulez vivre. Vous pourriez tenter de comprendre pourquoi elles s'inquiètent pour vous, les remercier de le faire, mais insister sur votre volonté d'être respectée dans ce que vous souhaitez vivre en relation avec votre amoureux.

LOLA : Bonjour, je passe par des périodes de dépression et j'ai l'impression d'être un fardeau pour ma compagne. Comment faire pour me sentir égale à ma compagne dans cette relation ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : L'impression que vous avez est-elle juste ? Peut-être que selon la perception de votre partenaire, vous n'êtes pas un fardeau. Peut-être qu'elle se sent importante à être là pour vous à vous aider à mieux composer avec la dépression. Malgré la dépression, possiblement qu'elle apprécie votre présence dans sa vie. Même si vous en faites moins qu'elle, peut-être que cela lui convient. Possiblement qu'elle vous reconnaît encore de belles qualités. La dépression est un état profondément douloureux, si on se met de la pression, cela fait encore plus mal.

IRINA : J'ai souvent le sentiment que mon partenaire ne fait pas autant d'effort que moi. Je planifie nos voyages, je choisis ce qu'on mange pour le souper, je nettoie et range la maison, organise des événements sociaux etc. On a souvent parlé de ce problème et il fait souvent des efforts pendant une semaine mais retombe vite dans ses habitudes. Qu'est-ce que je peux faire pour que notre relation soit plus juste ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : L'avantage de prendre plusieurs initiatives est d'avoir le loisir de faire ce qu'on veut, quand on le souhaite et de la manière qui nous convient. L'inconvénient est qu'à la longue on peut s'épuiser par l'accumulation des responsabilités. Nous pouvons également développer une impression d'injustice et d'iniquité. Cela se répercute sur la relation et l'on devient plus impatient et irritable ou on va bouder. Vous pourriez donc lui parler de votre sentiment d'injustice et l'inviter à se trouver des moyens pour qu'il persévère à prendre des initiatives.

NAS : Je suis avec mon conjoint depuis près de 20 ans, nous avons des enfants et un de ceux-ci de 10 présente

de l'anxiété et des problèmes de comportements/impolitesse/défiance, etc. c'est très lourd à chaque jour en famille. J'ai souffert de dépression au cours de la dernière année et je récupère tranquillement. Par contre, je me sens souvent très frustrée envers mon conjoint qui est toujours si passif et fait la fuite lorsque les conflits arrivent avec notre fils surtout. Il n'aime pas le conflit et je me sens donc toujours responsable de tenter de remédier à la situation avec mon fils seule. Nous consultons pour tenter de trouver des outils pour nous aider avec notre fils mais j'ai l'impression qu'il est plus ou moins intéressé à faire les efforts nécessaires pour améliorer la situation/le mauvais comportement. Je tente de lui en parler mais comme cela risque de finir en conflit, il prend la fuite pour cela aussi....quoi faire????

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Situation pas facile... Votre conjoint serait-il ouvert à faire une démarche personnelle pour mieux comprendre les raisons pour lesquelles il lui est difficile de faire face aux conflits ? Je crois qu'il serait important pour lui de mieux comprendre son évitement. S'il n'est pas intéressé à faire une introspection, en plus de prendre des moyens pour s'améliorer, vous pourriez lui parler des conséquences que cela occasionne pour vous. S'il n'est pas sensible à ce que vous vivez et qu'il ne semble pas avoir de volonté à s'investir, vous devez aborder la question en thérapie.

JORDAN : Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui est en couple avec une personne depuis peu et que cette personne a des problèmes de gestion de la colère? Pensez-vous que ça soit une situation suffisamment sécuritaire et quels sont les signes auxquels faire attention pour pouvoir prendre la bonne décision le moment venu ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : La mauvaise gestion de la colère est un problème fréquent. En effet, plusieurs personnes n'ont pas eu de bons modèles et n'ont donc pas appris à exprimer cette émotion de façon constructive. Dans les pires cas, l'expression de la colère déborde en violence physique, économique, sexuelle et/ou psychologique. Si vous présumez que votre amoureuse pourrait se rendre à une de ces formes de violence, je vous invite à consulter avant de vous investir davantage. Elle aura ultimement à comprendre l'origine de sa colère et trouver des façons acceptables de l'exprimer.

NATASHA : J'ai beaucoup de mal à me déconnecter de mon travail qui me cause beaucoup d'anxiété. Mon conjoint m'a dit récemment que mon manque d'équilibre entre vie pro et vie perso commençait à affecter notre relation. J'ai suivi une thérapie et ai même essayé la médication mais rien ne semble fonctionner à long terme. Que me conseillez-vous ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : La première piste serait de mieux comprendre les raisons qui vous amènent à surinvestir votre travail. Est-ce parce que vous n'avez pas le choix ou pour éviter d'être en relation avec votre partenaire? Parfois le travail est la principale source de valorisation de l'estime de soi. Pour certaines personnes, c'est l'inquiétude liée au manque d'argent et de sécurité financière. Pour mieux comprendre et vous trouver des façons de retrouver une vie plus équilibrée, je vous invite à retourner en thérapie. Vous pourriez peut-être changer de thérapeute ou d'approche thérapeutique.

MOONA : Pourquoi est-ce que les couples ont tendance à devenir de plus en plus similaires en terme de personnalité au fil du temps ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Avec le temps, certains partenaires arrivent à atténuer leurs différences et se ressembler. Ils voient l'avantage de s'adapter ou d'apprendre les forces de l'autre. Quand on vit ensemble, on peut apprendre de notre partenaire qui parfois a des forces que l'on souhaite développer pour soi-même. Parfois, pour éviter des conflits et des tensions, on préfère faire comme l'autre, on s'adapte. De sorte qu'avec le temps on se ressemble un peu plus.

GLADYS : Est-ce que c'est bien ou mauvais si un couple ne se dispute jamais, ou au contraire se dispute très fréquemment ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Ce n'est pas tant le nombre de disputes qui importent, mais davantage ce qui se passe pendant ce temps et après. Si les conflits se vivent dans le respect, l'écoute et l'intérêt des deux partenaires ont peu toléré d'avoir des points de vue différents. Si les discussions débordent dans les accusations, la fermeture, l'absence de compromis ou pire le mépris et que les gens en ressortent blessés et vont bouder pendant des heures, des dommages à la relation seront causés et les

gens risquent de s'éloigner avec le temps.

JU : Avant de passer trop de temps avec elle, quels sont les signaux indiquant qu'une personne a des problèmes d'engagement ou des problèmes à s'investir ?

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Avant de s'engager, il est normal d'apprendre à bien connaître la personne et cela peut prendre du temps. De plus, pour bien connaître quelqu'un, il faut le (la) voir évoluer dans différentes situations (en voyage, avec les amis, la parenté, les enfants...). Parfois ce sont des enjeux personnels liés à la peur d'être blessé, abandonné ou rejeté qui est à l'origine de la difficulté à l'engagement. La personne blessée par le passé aura encore plus besoin de temps et d'être rassurée avant de s'engager.

DR FRANÇOIS ST PÈRE : Un grand merci pour vos questions qui étaient très pertinentes en ce sens que plusieurs couples vivent ces préoccupations. J'espère que mes réponses vous ont un peu éclairé et aidé. Bonne continuation !

LIFESPEAK : *Merci François de nous avoir consacré du temps aujourd'hui. Je regrette que nous n'ayons pas eu le temps de répondre à toutes les excellentes questions qui ont été posées. Cela conclut notre marathon sur la santé mentale. Merci à tous pour votre participation!*