

# INFO RDS



Le bulletin d'information du réseau régional  
des déléguées et délégués sociaux

mars-avril 2010

## 17ème Conférence annuelle du réseau régional « Quand communiquer ne tient qu'à un fil »

Un petit mot pour vous rappeler que vous avez jusqu'au vendredi 16 avril pour vous inscrire à cette activité.

Si vous désirez plus d'informations n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Je vous attends en grand nombre.

Steeve

## Formations à venir

**De base** : une dernière session est prévue soit les **26-27-28 mai 2010**. L'horaire est de 8h30 à 16h30. Les sessions se déroulent à l'édifice FTQ à Québec. Les frais sont de 90\$ par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ et le double pour les non-affiliées.

**Approches en situation de conflit** : Cette formation permet aux participantes et aux participants de se doter d'une démarche de résolution de conflits afin d'intervenir en milieu de travail. Deux sessions sont prévues; les **19 et 20 mai 2010**. Les frais d'inscriptions sont de 70\$ pour les affiliés et 140\$ pour les non-affiliés.

Si vous avez des noms ou un nombre de personnes à me communiquer pour la formation de base de déléguées et délégués sociaux, n'hésitez pas à le faire.

Si vous connaissez de vos consoeurs et confrères de travail intéressés, informez-les. Les **exécutifs locaux** sont spécialement invités.

Steeve

## Pensée

De l'innocence de l'enfance à la sagesse de la vieillesse, en passant par la fougue de la jeunesse et les douleurs et les espoirs de l'âge adulte, traversez le temps et explorez toutes les étapes de l'existence de la naissance à la mort. Vivre, survivre, grandir, vieillir, mourir, l'apprentissage de la vie n'est jamais vraiment fini...

Auteur inconnu

Ce texte provient du site internet de l'Association canadienne pour la santé mentale. [Www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)  
Je le partage avec vous.

### Définition de la santé mentale

La santé mentale est un état d'équilibre psychique et émotionnel dynamique qui permet d'éprouver un sentiment de bien-être avec soi-même, d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui et d'être en mesure de faire face aux exigences de la vie. Elle implique aussi que l'individu vive dans un milieu favorisant son épanouissement.

Bref, être en bonne santé mentale, c'est :

- Être capable d'aimer la vie;
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs;
- Nouer et entretenir des relations avec les autres;
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres;
- Apporter sa contribution à la collectivité;
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible;
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment;
- Composer avec les difficultés inévitables de la vie et se relever après avoir vécu des difficultés;
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé dans des moments difficiles;
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner;
- Parvenir à établir un équilibre satisfaisant entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social.

Il est important de spécifier que la santé mentale est plus que l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental qui pourrait se refléter à travers des relations satisfaisantes ou un emploi épanouissant par exemple.

### Déterminants de la santé mentale

La santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes qu'on nomme les déterminants de la santé. Les déterminants peuvent nous aider à comprendre pourquoi certaines personnes tombent malade et d'autres pas. Ce qui influence la maladie va du macro-social à l'infra-cellulaire et inversement de l'économie et des politiques sociales à la biologie moléculaire.

Les principaux déterminants de la santé mentale sont :

Le revenu et la situation sociale, le réseau de soutien social, le niveau d'instruction, l'emploi et les conditions de travail, les environnements social et physique, le contexte géographique, un développement sain dans l'enfance, les services de santé, le genre, la culture, les composantes biologiques et physiologiques, etc.

Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, telle que la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple l'accès à une éducation de qualité, à un emploi avec des conditions de travail adéquates, l'accès au logement, la réduction des préjugés favorise et soutient la santé mentale.

*Voici la suite du texte sur le jeu excessif débuté lors de la parution précédente.*

### **Les conséquences du jeu excessif sur le conjoint et la famille**

Côtoyer ou vivre avec une personne ayant un problème de jeu excessif est une expérience très éprouvante. Tout en aimant cette personne, les proches se sentent souvent dépassés par la situation. Voici quels peuvent être les impacts du jeu excessif sur le conjoint et la famille.

- **La crise financière**  
Le jeu excessif impose souvent un énorme fardeau financier à la famille, menant parfois à l'endettement durable et à la perte du patrimoine.
- **La manipulation**  
Le joueur excessif peut manipuler ses proches pour obtenir de l'argent pour jouer.
- **Le mensonge**  
Les proches peuvent en arriver à mentir afin d'excuser ou de couvrir le joueur. Ils inventent alors des prétextes pour expliquer son comportement.
- **Des problèmes de santé mentale et émotionnelle**  
Les membres de l'entourage peuvent ressentir ces émotions : anxiété, dépression, tristesse, colère, ressentiment, gêne, épuisement et mauvaise estime de soi.
- **Des problèmes de santé physique**  
Les proches peuvent vivre certains problèmes physiques : insomnie, ulcères, problèmes de digestion, maux de tête, douleurs au dos et dans le cou et autres malaises liés au stress.
- **Des problèmes d'estime de soi**  
La famille peut avoir un sentiment d'impuissance ou d'insécurité. Ses membres peuvent même se croire responsables du problème de jeu.
- **Le déséquilibre des rôles**  
Il arrive parfois que les enfants se mettent à prendre soin des parents joueurs, alors que dans d'autres cas, ce sont les parents qui surprotègent leurs enfants joueurs. Ou bien que le conjoint se charge de toutes les tâches qui étaient autrefois partagées. Le conjoint peut aussi souffrir d'un manque d'intimité sexuelle et émotionnelle.
- **La violence verbale et physique**  
Le joueur peut faire des gestes ou employer un ton ou des paroles violentes qui mènent à des disputes, à des tensions, à l'aliénation, à la séparation, au divorce, à la solitude et à l'isolement.
- **La perte de la capacité de prendre soin de soi-même**  
Parfois, les membres de la famille donnent tellement d'attention au joueur excessif qu'ils en viennent à négliger leurs propres besoins.

### Les conséquences du jeu excessif sur les amis et les collègues

Les effets négatifs du jeu excessif se font également sentir dans l'entourage du joueur. Amis et collègues peuvent ainsi vivre :

- **La manipulation**  
Le joueur peut manipuler son entourage pour obtenir de l'argent pour jouer.
- **Le mensonge**  
L'entourage peut être porté à mentir et à inventer des prétextes pour expliquer le comportement du joueur.
- **La violence verbale**  
Le joueur peut avoir un ton et des mots violents qui mènent à des disputes et à des relations tendues.
- **Des problèmes financiers**  
L'entourage peut avoir prêté de l'argent au joueur et ne pas avoir été remboursé.
- **Le déni**  
Il arrive que l'entourage fasse semblant de ne pas voir les changements de comportement ou d'attitude du joueur afin de ne pas avoir à s'impliquer.

*Ces renseignements proviennent du site du Conseil du jeu Responsable.*

#### **Pour les internautes**

L'association des médecins psychiatres du Québec. Vous y trouverez des liens et des informations des plus pertinentes.

Je vous invite à le consulter.

L'adresse : [www.ampq.org](http://www.ampq.org)  
Bonne exploration !

#### **Pour rejoindre le coordonnateur**

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel [rdscrqca@videotron.ca](mailto:rdscrqca@videotron.ca)  
(correspondance confidentielle)

#### **À venir au réseau**

**Avril**           »    **29-30 : CONFÉRENCE ANNUELLE** du réseau régional à l'Hôtel Québec

**Mai**             »    **19-20 : formation approches en situation de conflit**  
**26-27-28 : formation de base ds ( NOUVELLES DATES )**