

On aura tout vu !  
**CONFIANCE EN SOI :  
MODE D'EMPLOI**

Bien dans sa tête  
**POUR EN FINIR  
AVEC LA JALOUSIE**

Être parent  
**L'ESTIME DE SOI,  
ÇA S'APPREND !**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 15 | Numéro 3 | **ÉTÉ 2016**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

## État d'esprit : confiance en soi !

**NUMÉRO  
SPÉCIAL**

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE...?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Manger sainement, c'est bon pour le moral !	
ON AURA TOUT VU !	4
Confiance en soi : mode d'emploi	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Pour en finir avec la jalousie	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
L'entraînement en salle : à la conquête de notre idéal !	
ÊTRE PARENT	8
L'estime de soi, ça s'apprend !	
LES FINS MAUX DE BOB	8

## Mot du Comité

Confiance en soi. Trois mots simples qui cachent un phénomène autrement plus complexe. Tout au long de notre existence, nous sommes appelés à faire face à de nombreux défis. Qu'il s'agisse de dénicher un nouvel emploi, d'aborder une personne qui nous plaît ou de déménager dans une ville inconnue, notre état d'esprit joue un rôle primordial dans la réussite de l'entreprise. Hélas, la confiance en soi est une alliée exigeante qui peut nous tourner le dos à la première occasion. Il suffit parfois d'une mésentente au travail, d'un échec amoureux ou d'une débâcle financière pour miner l'assurance qu'on avait mis des années à acquérir. Tout est alors à rebâtir.

On envie tous ces personnes confiantes qui avancent vers l'inconnu comme si le monde leur appartenait. Pourtant, leur attitude positive est souvent le fruit d'un travail de longue haleine. Si retrouver et maintenir son assurance impliquent un effort constant et une certaine paix intérieure qui ne s'acquièrent pas du jour au lendemain, certains gestes simples peuvent faire toute la différence. La psychologue Amy Cuddy a étudié l'influence du langage non verbal sur l'état d'esprit. Elle a découvert que le seul fait d'adopter une posture de pouvoir (debout, jambes écartées, épaules droites et mains sur les hanches, par exemple) avait un effet positif sur la confiance en soi. Les postures de pouvoir auraient aussi une incidence sur notre organisme et diminueraient notamment notre taux de cortisol, une hormone associée au stress. Plutôt encourageant, non ?

La confiance en soi est un état d'esprit qu'on gagne à cultiver. Voilà pourquoi nous y consacrons toute l'édition d'été de votre journal *Pour une industrie en santé*. Que vous souhaitiez retrouver confiance en vos moyens (« On aura tout vu ! »), inculquer l'estime de soi à vos enfants (« Être parent »), regagner la forme (« 1, 2, 3, bougez ! ») ou vous libérer d'un sentiment de jalousie malsain (« Bien dans sa tête »), vous trouverez matière à réflexion en parcourant nos pages. Il ne tient qu'à vous de faire le premier pas.

Sur ce, nous vous souhaitons une saison estivale à la hauteur de vos attentes. C'est avec plaisir que nous vous retrouverons à l'automne. Bonne lecture !

### Le Comité

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

### LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

#### PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des avantages sociaux à la CCQ

#### COLLABORATEURS

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

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Amina Arbia (ACQ)  
Marc-Antoine Paquette (ACQ)  
Pierre Dion (AECQ)  
René Turmel (ACRGTO)  
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

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

#### RÉALISATION DU JOURNAL

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

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

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

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Féminin pluriel

*Pour une industrie en santé* est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

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

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

## Saviez-vous que...

Marie-Josée Roy, journaliste

### ARRÊTER DE FUMER SOUDAINEMENT : UNE SOLUTION GAGNANTE !

La croyance voulant que cesser de fumer nécessite une longue préparation a la vie dure : les résultats d'une étude publiée dans le journal médical *Annals of Internal Medicine* tendent à prouver le contraire. Les chercheurs ont demandé à 697 fumeurs d'arrêter de fumer à une date prédéterminée. La moitié d'entre eux devaient écraser soudainement, alors que les autres participants avaient pour objectif de réduire leur consommation de tabac de 75 % pendant 14 jours avant de cesser de fumer. Les conclusions de l'étude ont démontré que ceux ayant arrêté de fumer de façon soudaine étaient 25 % plus susceptibles de maintenir leur bonne résolution au cours des six premiers mois. Si vous souhaitez cesser de fumer, sachez que le programme CONSTRUIRE en santé peut vous aider. (Source : lapresse.ca.)

### QUELQUES MINUTES D'EXERCICE APPORTENT DES BIENFAITS

Nul besoin de passer des heures au gym pour profiter des vertus de l'exercice physique. Une étude dont les conclusions ont paru dans le journal scientifique *PLOS ONE* a récemment permis de démontrer qu'un entraînement bref mais très intense était tout aussi profitable pour la santé qu'un entraînement modéré de plus longue durée. Pour ce faire, des chercheurs de l'Université McMaster, en Ontario, ont astreint leurs sujets à trois séances d'entraînement hebdomadaire. Alors qu'un groupe de participants était soumis à un entraînement intense de 10 minutes, un autre se consacrait plutôt à 45 minutes de vélo stationnaire modéré. Après 12 semaines, l'équipe de recherche a constaté que les bienfaits physiques engendrés par l'exercice étaient sensiblement les mêmes chez les deux groupes. (Source : lapresse.ca.)



### MIEUX VAUT VOIR LA VIE EN BLEU

Vous avez le moral à plat ? Choisissez des vêtements bleus ! Selon des chercheurs de l'Université du Sussex, cette couleur a non seulement pour effet de réduire le stress et d'augmenter la confiance en soi et la joie de vivre, mais elle stimule aussi les facultés mentales. Les participants à l'étude ont été exposés à une variété de couleurs présentées sous différents éclairages. Ceux qui ont été en contact avec du bleu ont répondu plus rapidement aux examens écrits, en plus de voir leur force physique et leur assurance augmentées. Les responsables de l'étude ont aussi recommandé d'éviter le gris en cas de déprime. (Source : dailymail.co.uk.)



### EN AVANT LA MUSIQUE !

Il suffit parfois d'une chanson entraînante pour revigorer notre moral. Les chercheurs de trois universités se sont penchés sur la question en étudiant les effets de la musique sur la confiance en soi et les compétences. Ils ont découvert qu'écouter des rythmes énergisants stimulait la pensée abstraite, en plus de procurer une sensation de contrôle et de favoriser un meilleur esprit d'initiative. En outre, une musique avec des basses fortes induirait un sentiment de pouvoir. (Source : lapresse.ca.)

### BOIRE DE L'EAU... POUR MIEUX MANGER

Des chercheurs de l'Université de l'Illinois ayant observé les habitudes alimentaires de 18 300 adultes américains ont découvert que le seul fait d'augmenter sa consommation quotidienne d'eau de 1 % influençait l'apport énergétique et la consommation de sel, de sucre et de gras saturés. Ainsi, les participants qui buvaient quotidiennement entre une et trois tasses supplémentaires d'eau ont réduit leur apport énergétique de 68 à 205 calories, mais ont également diminué leur consommation de sodium (entre 78 et 235 g), de sucre (entre 5 et 18 g) et de cholestérol (entre 7 et 21 g). Les conclusions de cette étude ont paru dans le *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. (Source : lapresse.ca.)



## MANGER SAINEMENT, C'EST BON POUR LE MORAL!

**Certains aliments auraient la réputation d'influencer positivement l'humeur. En effet, qui n'a jamais reçu le conseil de manger du chocolat lors d'une période plus morose? Est-il vrai que l'alimentation peut contribuer à nous rendre heureux? Voyons ensemble quels aliments privilégier pour afficher un moral du tonnerre!**

En alimentation, il n'existe pas de remède miracle. Adopter de saines habitudes de vie et suivre un régime équilibré constituent des éléments clés pour atteindre et maintenir une bonne santé. Il en va de même quant au moral : aucun régime ni aliment particuliers n'ont le pouvoir de rendre le sourire à une personne maussade. Cependant, on remarque qu'une alimentation saine et équilibrée favorise non seulement la santé physique, mais aussi le bien-être global.

### Une question de régularité

Pour favoriser une humeur sereine, il est recommandé de consommer trois repas par jour à des heures régulières et de prendre des collations santé au besoin. Pour prévenir la grande irritabilité qu'entraînent souvent les baisses importantes de glycémie (le taux de sucre dans le sang), mieux vaut éviter de sauter des repas ou de passer de trop longues périodes sans manger. De plus, certaines études ont démontré que les gens qui commencent leur journée avec un petit-déjeuner complet affichent une meilleure humeur que ceux qui ne mangent pas le matin. Il n'appartient donc qu'à nous de démarrer la journée du bon pied.

### Éviter les carences

Pour bien fonctionner au quotidien, l'organisme a besoin d'une foule d'éléments nutritifs. Malheureusement, lorsque notre alimentation est moins équilibrée, certaines carences en vitamines ou en minéraux peuvent se manifester, ce qui est susceptible d'altérer l'humeur.

#### LE FER

Une carence en fer, aussi appelée « anémie », entraîne habituellement une importante fatigue pouvant mener à une plus grande irritabilité. En plus de transporter l'oxygène au cerveau, le fer contribue à la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule, entre autres, l'humeur. Assurez-vous de combler vos besoins quotidiens en fer, en consommant une variété d'aliments qui en contiennent, comme les viandes maigres, la volaille et le poisson, ainsi que les légumineuses, certains légumes (dont les épinards) et les produits céréaliers enrichis en fer.

#### LES VITAMINES DU GROUPE B

Une carence en vitamines du groupe B peut accentuer les symptômes liés à un trouble de l'humeur. L'idéal est d'intégrer quotidiennement à votre menu une variété d'aliments comme des produits céréaliers à grains entiers, des légumineuses, des œufs, du saumon et des légumes verts et orangés, qui sont riches en vitamines du groupe B.

#### LE MAGNÉSIUM

Une carence en magnésium risque d'entraîner un changement d'humeur et de mener à une plus grande irritabilité. Afin de fournir à votre corps un apport adéquat en magnésium, consommez régulièrement des haricots noirs ou blancs, des noix du Brésil, des amandes, certains poissons (comme le flétan et le thon) et des épinards.

### Des aliments clés

Des chercheurs avancent que certains aliments, comme les poissons gras et le chocolat, auraient une incidence positive sur l'humeur.

#### LES POISSONS GRAS

Les oméga-3 contenus dans les poissons gras semblent atténuer les symptômes liés à un état dépressif. Plusieurs études scientifiques soulignent que les personnes qui consomment au moins deux repas de poisson par semaine souffrent moins de troubles de l'humeur que celles qui s'en abstiennent. Régalez-vous fréquemment d'un saumon en papillote, d'une salade de thon ou encore de sardines grillées.



#### LE CHOCOLAT

Quand on a le moral à plat, on pense souvent au chocolat pour retrouver le sourire. En effet, manger du chocolat active la production de sérotonine, ce neurotransmetteur qui joue un rôle important sur le plan de l'humeur. Pourquoi ne pas savourer un petit morceau de votre chocolat préféré de temps en temps afin de donner un coup de fouet à votre moral? Voilà ce qu'on appelle joindre l'utile à l'agréable!



### L'importance de bouger

Si une alimentation saine et équilibrée peut influencer positivement notre humeur, le fait d'être physiquement actif joue aussi un rôle important dans notre bien-être mental. Ainsi, il est recommandé de pratiquer un sport régulièrement ou de s'activer un minimum de 30 minutes par jour.



# CONFIANCE EN SOI : MODE D'EMPLOI

**C'est connu : la confiance en soi donne des ailes. Mais c'est aussi un fruit fragile qu'on se doit de cultiver au quotidien. Comment la développer, l'entretenir ? Mais surtout, comment la reconstruire après une épreuve ?**

Selon la D<sup>re</sup> Marie-Hélène St-Hilaire, psychologue, la confiance en soi est une combinaison d'acceptation de soi (incluant nos forces et nos faiblesses), d'estime de soi (notre capacité réelle ou la perception de notre capacité à accomplir des projets) et d'amour de soi (du respect et de la fierté qui se traduisent en paroles et en actes). Il s'agit donc d'un sentiment subjectif, d'une perception qu'on développe généralement dès l'enfance, notamment grâce aux modèles parental et familial et à l'éducation reçue, et qu'on doit bâtir tout au long de notre vie, au fur et à mesure que s'accumulent les expériences constructives.

La confiance est facilement ébranlable. Une suite d'échecs (amoureux, scolaire, professionnel, sportif ou autre) ou l'accumulation d'épreuves importantes (deuil, stress financier, tension au travail, maladie physique, etc.) mènent rapidement à la culpabilité et à l'autocritique. De plus, des propos blessants et dénigrants répétés de la part d'une personne significative (conjoint, patron, membre de la famille, entraîneur, etc.) peuvent avoir des répercussions dévastatrices sur notre estime personnelle, nous amenant à douter de nos capacités. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour développer ou rebâtir notre confiance.

## Les bons outils

Plusieurs éléments viennent consolider les fondations de la confiance en soi, les plus importants étant l'authenticité envers soi-même et envers les autres, de même que l'acceptation de notre personnalité.

En effet, on possède tous des forces et des limites. Les identifier permet de miser sur les premières et de tenter d'améliorer ou de respecter les secondes. Il importe également d'apprendre à entretenir une image positive de soi, en reconnaissant nos succès et nos bons coups, et en soulignant notre progrès et notre évolution. « L'impression d'accomplissement ou de dépassement aide à construire et à alimenter la confiance en soi », confirme la psychologue.

L'assurance vient aussi avec l'expérience. Lorsqu'on se voit attribuer de nouvelles responsabilités au travail, par exemple, il est normal de ressentir de l'insécurité. D'où l'importance de s'accorder une période d'adaptation. Après quelque temps, on sait mieux à quoi s'en tenir et comment réagir dans un bon nombre de situations, ce qui nous rend confiant en nos capacités d'exécuter les tâches requises.

La confiance en soi nécessite un certain conditionnement. Pour ce faire, il est impératif d'oser prendre des risques, de faire face aux événements et aux gens, et d'éviter de fuir les situations inconnues. « Une confiance en soi solide suppose une expérience diversifiée : plusieurs variantes dans la situation et dans son évolution, plusieurs méthodes d'adaptation et plusieurs solutions aux obstacles rencontrés. Pour obtenir cette richesse d'expériences, il est nécessaire d'introduire volontairement de la variété », a écrit à ce sujet le psychologue Jean Garneau dans le webzine *La lettre du psy*.

## Des objectifs réalistes

On ne se met pas à la course avec l'idée de parcourir 10 km d'affilée la première journée, au risque d'en ressortir déçu et moins confiant en ses capacités. Par contre, se fixer un objectif réaliste et l'atteindre engendre un grand sentiment de satisfaction et de

fierté. « Il faut savoir se fixer des défis à notre mesure, qui respectent nos limites », rappelle D<sup>re</sup> St-Hilaire. On doit aussi faire appel aux ressources nécessaires pour atteindre nos objectifs (en rencontrant un kinésologue pour établir un programme de course selon notre condition physique, par exemple). Cela dit, personne ne peut se vanter d'avoir une confiance en soi absolue. « On peut seulement avoir confiance en nous dans certains domaines, puisque personne ne peut être expérimenté ou spécialiste dans tout », souligne la psychologue. Ainsi, on peut se montrer très confiant dans les sports, mais moins dans le travail manuel.

## Un équilibre fragile

La confiance en soi n'est pas un acquis définitif. Si chaque petit succès contribue à la renforcer, un seul échec peut la démolir. Et personne n'est à l'abri des déceptions, deuils, défaites et autres épreuves de la vie. « En provoquant des remises en question, les épreuves nous permettent de nous repositionner, de nous reconnecter avec nos stratégies d'adaptation et ainsi d'évoluer. Mais elles peuvent aussi miner temporairement notre confiance. C'est généralement proportionnel à la déception et au sentiment de perte », précise la psychologue.

Pour rebondir après un échec, on doit prendre le temps d'analyser nos erreurs et en tirer les bons enseignements afin de ne pas les répéter. Puis, on essaie de se concentrer sur nos points forts, nos qualités et nos succès ou nos apprentissages antérieurs. Au besoin, on a recours à une aide extérieure (proche, collègue, psychologue, etc.) pour recevoir du soutien. On peut également multiplier les activités valorisantes qui nous permettront de retrouver une certaine assurance, comme la cuisine, les arts, la musique ou les sports.

Après avoir refait le plein de confiance, on se fixe de nouveaux buts qui sont en accord avec nos valeurs et nos désirs, tout en prenant soin d'éviter les objectifs trop ambitieux ou irréalistes qui risqueraient de nous replonger dans une situation d'échec. Augmenter le niveau de difficulté des objectifs de façon graduelle est un autre bon moyen de façonner progressivement notre perception de compétence, notre compétence réelle et notre confiance. « L'idée est de transformer les schémas négatifs en concepts positifs et réalistes », conclut la psychologue.

## L'hormone de la confiance en soi

La confiance en soi aurait également un marqueur biologique. Plusieurs chercheurs reconnaissent en effet le rôle important d'une hormone, l'ocytocine, dans la confiance qu'un individu aura en lui, mais aussi envers les autres. La sécrétion de cette hormone contribuerait entre autres à diminuer la peur et le stress, tout en augmentant l'optimisme, l'empathie, l'attachement et l'appréciation de la compagnie d'autrui. La bonne nouvelle, c'est que ceux qui en sécrètent moins peuvent toujours apprendre à mieux gérer leur stress et à devenir plus optimistes, donc à acquérir une plus grande assurance.

## Un peu de lecture

- 🔧 *50 exercices de confiance en soi*, Laurence Bénatar, Éditions Eyrolles, 2015.
- 🔧 *Être bien dans sa peau*, D<sup>r</sup> David D. Burns, Éditions Héritage, 2005.
- 🔧 *La méthode Tools : Les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi, joie de vivre et force intérieure*, Phil Stutz et Barry Michels, Éditions Robert Laffont, 2013.
- 🔧 *Je réinvente ma vie*, Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko, Éditions de l'Homme, 2013.



## 5 ENNEMIS DE LA CONFIANCE EN SOI

1

### LE PERFECTIONNISME

Quand on se montre trop exigeant envers soi-même, on a souvent tendance à formuler des objectifs irréalistes. Non atteints, ceux-ci peuvent notamment générer une perception d'échec et un sentiment d'impuissance, des émotions lourdes qui entraînent un discours intérieur négatif et de l'autocritique.

2

### LA MÉCONNAISSANCE DE SOI

La méconnaissance de soi empêche de tirer profit des situations dans lesquelles on excelle et de rechercher de l'aide dans celles où l'on stagne.

3

### LA FUIITE

Éviter de se jeter à l'eau, de se mettre volontairement dans des situations inédites et d'apprendre de nouvelles choses fait obstacle au sentiment de progresser, qui est un générateur de confiance en soi.

4

### LA COMPARAISON SOCIALE

Se comparer aux autres cause inévitablement du dénigrement ou de l'autocritique, surtout si notre estime de soi et notre confiance sont fragiles. On garde en tête que si le gazon semble souvent plus vert chez le voisin, ce n'est pas toujours le cas.

5

### UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE

Le manque de sommeil et d'activité physique, une mauvaise alimentation ainsi que les problèmes de consommation d'alcool et de drogue peuvent affecter négativement l'estime de soi.

## 10 TRUCS SURPRENANTS

1

### PRENDRE CONSCIENCE DE SON LANGAGE NON VERBAL

Selon la psychologue et spécialiste du non-verbal Amy Cuddy, une posture bien droite influence la production d'hormones qui génèrent la confiance en soi. À l'inverse, bouger constamment et agiter les bras augmentent l'anxiété. Regarder les autres droit dans les yeux, avoir une poignée de main ferme et maintenir un ton de voix posé sont autant de façons de gagner en assurance.

2

### DÉCOMPOSER SON OBJECTIF

Si l'objectif final est d'être capable de prendre la parole en public, on se fixe au départ de petits buts, comme poser une question durant une réunion de travail ou donner son opinion lors d'une discussion entre amis. Puis, on augmente graduellement le niveau de difficulté (durée de la prise de parole ou nombre de personnes de l'auditoire, par exemple) jusqu'à ce que notre but soit atteint.

3

### FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Pratiquer un sport favorise la sécrétion d'endorphines, ces hormones du bonheur qui diminuent l'anxiété, l'anxiété et la dépression à court terme, en plus de moduler les émotions négatives à moyen et à long termes.

4

### SAVOIR S'ENTOURER

S'entourer de personnes pleines d'assurance permet d'acquérir une plus grande confiance, parce que celles-ci nous aident à développer pleinement notre potentiel, à voir nos ressources et notre valeur et à nous renvoyer une image positive de nous-mêmes. Les psychologues nomment ce phénomène « effet de contagion émotionnelle ».

5

### FAIRE DE LA VISUALISATION

S'imaginer accomplir avec succès quelque chose qu'on juge difficile contribue à nos chances concrètes de réussite. Les athlètes de haut niveau le savent : ce qui permet de se dépasser, c'est la confiance en soi, la détermination à gagner et la capacité à visualiser sa réussite.

6

### APPRENDRE À SOURIRE

La contraction des muscles de la bouche fait appel à la mémoire du cerveau, qui est conditionné à sourire lors d'une situation plaisante. Le simple fait de sourire provoque la production d'hormones favorisant le bien-être, telles que les endorphines.

7

### PRATIQUER L'AUTOSUGGESTION

Se répéter des phrases encourageantes, comme « Oui, tu es capable ! » ou « Fonce, et tout va bien se passer ! » permet de se recentrer sur des pensées positives et d'entretenir la motivation, ce qui favorise une meilleure estime de soi.

8

### TRANSFORMER SA PEUR EN ACTION

Si l'on sent qu'une situation nous dépasse, on transforme cette peur en énergie mobilisatrice pour parvenir à passer à l'action et à atteindre notre but.

9

### AVOIR DES MODÈLES

On aimerait être aussi à l'aise que notre copine lorsque vient le temps de prendre la parole en public ? Alors, on analyse son attitude, sa gestuelle, sa posture, ses réactions, etc. Bref, on s'en inspire pour façonner le comportement qu'on souhaite adopter et se donner toutes les chances d'atteindre notre but.

10

### PASSER À L'ACTION

Acquérir de la confiance en soi exige d'être dans l'action, que ce soit en vivant de nouvelles expériences, en développant de nouvelles habiletés ou en maintenant ou en améliorant nos compétences.



# POUR EN FINIR AVEC LA JALOUSIE

**La jalousie est une émotion qui agit sur l'âme comme un véritable poison. Pour l'éloigner de notre quotidien, il importe de savoir d'où elle vient et ce qui l'alimente, et de pouvoir compter sur des pistes de solution constructives. Voici quelques trucs.**

Ce mal sournois qui envenime la vie de plusieurs tire généralement son origine de l'enfance. Des chercheurs ont même remarqué une certaine forme de jalousie chez des enfants âgés d'à peine cinq mois ! Selon la sexologue et psychothérapeute Valérie Major, « la jalousie est une émotion désagréable qui part des insécurités qu'on ressent, d'une faible estime de soi et du peu de confiance qu'on a en l'autre ». Elle peut aussi être causée par des expériences désagréables, des perceptions erronées et de mauvais souvenirs.

## Le profil type d'une personne jalouse

« Le jaloux cherche souvent à valider auprès des autres s'il est une bonne personne, un bon employé, un bon partenaire sexuel, un bon père... Bref, il cherche toujours à se prouver », souligne la psychothérapeute. Prisonnier d'une mauvaise pensée, l'individu jaloux est la plupart du temps anxieux, et se sent constamment trahi et victime d'injustice. Sa réaction face à ces sentiments peut malheureusement mener à des gestes impulsifs, voire agressifs.

## La jalousie en amour

Pour qu'un couple fonctionne à long terme, il est impératif que la confiance règne. Il faut absolument déboulonner le mythe voulant que la jalousie soit un signe d'amour. Selon les dires des psychanalystes, si certains deviennent très jaloux après avoir été trompés, d'autres le sont parce qu'ils se sentent eux-mêmes infidèles. Mais peu importe la source de ce sentiment négatif, celui-ci relève d'une forme de paranoïa et peut devenir, dans certains cas, difficilement contrôlable.

La personne jalouse, qui peut en outre être dépendante affective, peut donc se persuader, à coups de mille scénarios, que son partenaire finira par la tromper un jour ou l'autre. C'est ce qui explique pourquoi certaines personnes passent leur vie à surveiller l'être aimé, à le questionner, à vérifier ce qu'il fait, à lui tendre des pièges et à lui imposer des restrictions afin de se venger ou de le punir. « À long terme, quand on extériorise toujours cette jalousie, cela peut avoir des conséquences néfastes sur le couple, parce que ce n'est vraiment pas agréable à vivre. Dans un couple où l'un des individus est très jaloux,

il y a inévitablement plus de conflits, et le partenaire qui subit la jalousie de l'autre perd petit à petit l'admiration qu'il a pour lui. Il a l'impression qu'il doit passer son temps à le rassurer », précise la sexologue et psychothérapeute.

## Mourir d'envie

Si la jalousie est la crainte de perdre ce qu'on possède, l'envie est la souffrance de voir quelqu'un d'autre posséder ce qu'on désire pour soi. Entre frères et sœurs comme en amitié ou au travail, où l'ambition a souvent raison de tout, l'envie et la jalousie peuvent aussi frapper. « Dans la vie de tous les jours, c'est parfois plus facile de juger les autres et de s'y comparer que de regarder ses propres qualités en face tout en acceptant ses faiblesses ou ses défauts », ajoute la spécialiste. Pour éviter de vivre des conflits intérieurs liés à la jalousie, lesquels peuvent dégénérer en situations problématiques, il faut essayer, autant que possible, de ne pas se comparer aux autres.

Qu'on le veuille ou non, ressentir de la jalousie à un moment ou à un autre est presque inévitable, puisque l'envie fait partie de la nature humaine. On peut jalouser la silhouette d'une amie, la voiture d'un collègue ou l'amour d'un enfant, mais il importe de reconnaître ce sentiment négatif et d'en chercher la source. Voilà une occasion en or de faire de notre confiance et de notre estime personnelle une priorité !

## La jalousie ? Non merci !

Le cercle infernal de la jalousie malade est très pénible à vivre pour la personne qui en souffre et pour son entourage. Voici quelques conseils pour s'en sortir.

- Reconnaître qu'on souffre de jalousie.
- Essayer de se rappeler à quand remonte la source de sa jalousie, afin de mieux la comprendre.
- Tenter d'éliminer l'élément déclencheur de ses crises de jalousie.
- Reconstruire sa confiance en soi, afin de mieux se valoriser.
- Travailler sur l'acceptation de ses défauts et de ses faiblesses.
- Cesser de se comparer aux autres.
- Consulter un psychologue ou un psychothérapeute.

## Comment composer avec une personne jalouse ?

Tout d'abord, on doit absolument éviter de provoquer volontairement de la jalousie chez celui ou celle qui en souffre. Si la tentative de rassurer l'autre est vaine, valoriser ses forces et ses compétences peut avoir une influence très positive. Toutefois, toute personne victime de comportements humiliants ou agressifs de la part d'un individu excessivement jaloux devrait s'en éloigner immédiatement. Il appartient au jaloux de se prendre en main.

## Pour en savoir plus

*Vaincre la jalousie*, Béatrice Guernier et Agnès Rousseau, Éditions L'Harmattan, 2004.

*Petit cahier pour dépasser la jalousie*, Yves-Alexandre Thalmann, Éditions Jouvence, 2016.

*Maîtriser votre jalousie*, Windy Dryden, Éditions Broquet, 2007.



# 1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

# L'ENTRAÎNEMENT EN SALLE : À LA CONQUÊTE DE NOTRE IDÉAL !

**Parmi les mille et une méthodes de remise en forme, l'entraînement en salle est certainement la pratique la plus populaire... et la plus complète ! Pour un entraînement efficace qui donnera les résultats escomptés, on doit d'abord être prêt à mettre les efforts nécessaires et, surtout, à persévérer. Mais le jeu en vaut grandement la chandelle !**

Entraîneur personnel chevronné, Marc-André Laparé démystifie d'emblée la croyance voulant que tous les gens qui s'entraînent possèdent une esthétique parfaite. « Que non ! Au gym, on trouve de tout : des jeunes comme des personnes âgées, des gens très minces comme d'autres ayant un surpoids, des athlètes professionnels comme monsieur et madame Tout-le-monde. C'est très diversifié, et c'est justement la beauté de la chose ! Chacun possède ses objectifs personnels, qu'on parle d'amélioration de la forme physique ou... de la forme de son physique ! » dit M. Laparé avec humour.

## Un programme sur mesure

Afin de partir du bon pied, il est fortement recommandé de consulter un entraîneur qualifié, qui concevra avec soin un programme d'entraînement personnalisé. « Les gens qui s'initient à ce type d'activité désirent être guidés. Le rôle de l'entraîneur est justement d'apprendre à connaître son client et ses objectifs, ainsi que de se familiariser avec ses habitudes de vie », explique M. Laparé. Par exemple, alors que certains sont capables de s'activer très tôt le matin avant le travail, d'autres ont plus d'énergie une fois la journée terminée ou encore le midi. « Chacun est différent, mais il reste que l'entraînement doit être intégré à l'horaire de façon accommodante. Sinon, ça peut vite devenir une corvée ! »

## Les différents types d'entraînement

Deux éléments se retrouvent généralement dans chaque programme : l'entraînement musculaire et l'entraînement cardiovasculaire. Le premier implique des exercices effectués

avec différents types d'haltères, des poulies et des machines. On peut opter pour un entraînement sollicitant tous les muscles du corps en une seule séance, ce qu'on appelle le *full body workout*, ou encore pour le *split workout*, qui consiste à diviser les groupes musculaires selon le nombre de séances hebdomadaires du programme.

L'entraînement cardiovasculaire mise davantage sur la fréquence cardiaque. Au gym, plusieurs appareils sont conçus à cette fin, comme le tapis roulant, l'escalier d'exercice, le vélo stationnaire, le rameur et l'elliptique. Certains cours de groupe permettent également d'améliorer son endurance cardiovasculaire. « Évidemment, une évaluation préalable de la condition physique demeure primordiale pour assurer la sécurité de chacun », précise M. Laparé. D'ailleurs, la grande majorité des gyms offrent des consultations gratuites avec un entraîneur au moment de l'abonnement.

## Des objectifs adaptés...

Pour garder un niveau de motivation élevé, M. Laparé conseille de se fixer plusieurs objectifs réalistes à court ou à moyen terme. « Alors que les femmes qui vont au gym le font surtout dans le but de perdre quelques kilos et de redonner du tonus à leurs muscles, les hommes, de leur côté, désirent souvent augmenter leur masse musculaire tout en diminuant leur tour de taille. À raison de quatre séances d'une heure par semaine, on peut constater un changement visible de sa silhouette après deux ou trois mois seulement. Cependant, la perte de poids se fait plus facilement que le gain de masse. »

## ... et des portions raisonnables ?

N'en déplaise aux gourmands, l'alimentation joue un rôle clé dans la remise en forme. Apport calorique quotidien, ratio protéines-glucides-lipides, portions : tout mérite d'être considéré, lorsqu'on veut optimiser ses résultats. « Un entraîneur expérimenté sera en mesure de fournir un plan alimentaire à son client. Adopter une saine alimentation peut sembler complexe au début, mais c'est une habitude qui s'appriivoise ! » affirme M. Laparé. Et, oui, manger santé peut rimer avec satiété et saveurs recherchées ! Décidément, avoir le corps dont nous rêvons ne dépend que de notre volonté.

### LES SUPPLÉMENTS : UNE DÉPENSE JUSTIFIÉE ?

Une variété de produits promettent de décupler les résultats de nos efforts. Cependant, valent-ils la peine qu'on y investisse les dollars gagnés à la sueur de notre front ?

#### LES PROTÉINES DE LACTOSÉRUM (WHEY)

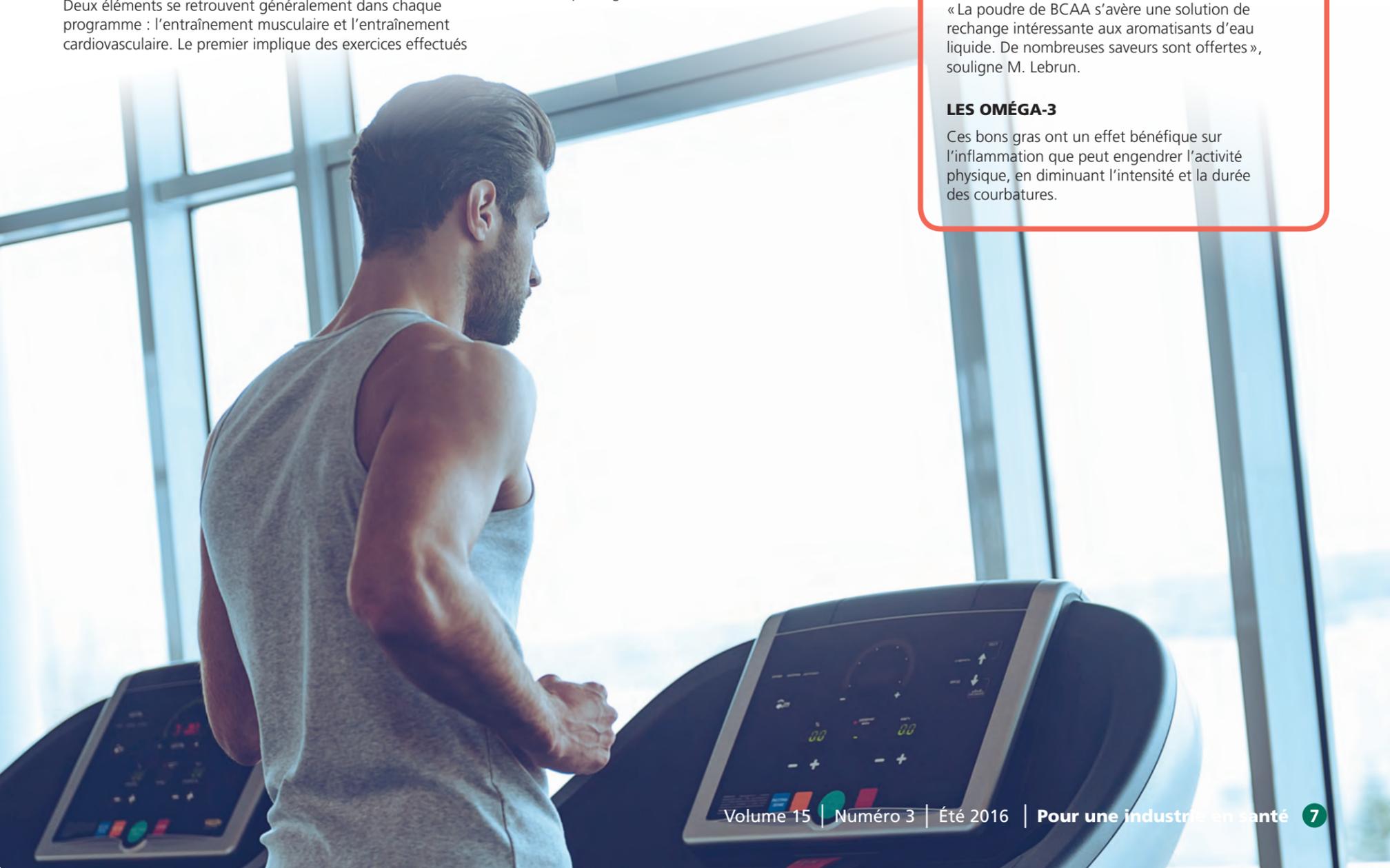
Les protéines de lactosérum sont sans contredit les suppléments alimentaires les plus populaires. Elles sont fabriquées à partir de produits laitiers et sont assimilées rapidement par l'organisme. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elles sont souvent consommées immédiatement après l'entraînement. Ceux qui cherchent à augmenter leur masse musculaire en tirent de réels bénéfices, selon le propriétaire de Fobuss Nutrition Montréal, Philippe Lebrun.

#### LES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS (BCAA)

Entrant dans la composition des protéines musculaires, ceux-ci sont dits essentiels parce qu'ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme. Ils limitent la dégradation des protéines et deviennent ultimement une source d'énergie. « La poudre de BCAA s'avère une solution de rechange intéressante aux aromatisants d'eau liquide. De nombreuses saveurs sont offertes », souligne M. Lebrun.

#### LES OMÉGA-3

Ces bons gras ont un effet bénéfique sur l'inflammation que peut engendrer l'activité physique, en diminuant l'intensité et la durée des courbatures.



## L'ESTIME DE SOI, ÇA S'APPREND !

Sachant que l'estime de soi prend racine au cours des premières années de vie, il apparaît évident que les parents ont une grande influence sur celle de leur enfant. Mais quels comportements adopter pour favoriser une estime de soi positive et, surtout, lesquels éviter ? Nous faisons le point sur la question.

Distinguons d'abord la confiance en soi et l'estime de soi : alors que la première est le fait de croire en ses capacités (le faire), la seconde concerne plutôt la valeur qu'on s'accorde (l'être). Évidemment, les deux sont intimement liées : pour se savoir capable d'accomplir des choses, il faut pouvoir reconnaître sa valeur. « L'estime et la confiance en soi, ça se construit dès l'enfance grâce, entre autres, au modèle parental et à l'éducation reçue », précise Suzette Goguen, psychologue.

### Mes parents, ces héros !

Les parents qui ont une bonne estime personnelle amèneront plus facilement leur enfant à développer une perception de lui qui sera favorable, de même que s'ils élèvent leur rejeton dans l'amour, le respect et la confiance. À l'opposé, les parents anxieux qui surprotègent leur enfant en l'empêchant de vivre des échecs et de la douleur lui envoient comme messages qu'il est incapable d'accomplir des choses par lui-même et qu'il est grave de subir des revers ou de se blesser en tentant de parvenir à ses fins.

Hélas, il n'est pas toujours aisé de donner ce qu'on n'a pas reçu, alors quoi faire lorsque notre estime de soi est défaillante ? « Il faut tout d'abord le reconnaître, répond la psychologue. Le parent qui fait un travail sur lui acquiert en même temps des outils pour favoriser l'estime de son enfant. »

### L'aider à développer ses compétences

Pour arriver à se valoriser, l'enfant doit développer des compétences, que ce soit dans les sports, les relations sociales, la musique, les arts, ou à l'école. « C'est aux parents que revient la responsabilité de mettre leur enfant dans diverses situations afin qu'il puisse développer des compétences variées, surtout s'il est moins bon à l'école, où il passe beaucoup de temps », souligne la psychologue. Il faut toutefois garder en tête que l'enfant est en apprentissage et qu'il ne peut pas exceller dans tout ni du premier coup.

Pour se percevoir de façon positive à long terme, l'enfant a besoin que ses succès soient reconnus par un adulte significatif, qu'il s'agisse de ses parents, de son éducateur à la garderie, de son professeur ou de son entraîneur sportif. « Ces personnes, en soulignant ses réussites, confirment l'enfant dans sa valeur. La source de l'estime de soi est donc extérieure à l'enfant, ou extrinsèque. Avec le temps, en recevant régulièrement des rétroactions positives, l'enfant intériorise une bonne estime de lui-même », a écrit le psychoéducateur et orthopédagogue Germain Duclos, également auteur du livre *L'estime de soi, un passeport pour la vie*.

### Se montrer juste et réaliste

On évite par contre de surévaluer l'enfant. Par exemple, on ne dit pas à notre fille qu'elle est la meilleure chanteuse de la chorale afin de la valoriser alors que ses amis se moquent d'elle parce qu'elle fausse. « L'enfant, surtout en bas âge, est incapable de s'évaluer lui-même. Il faut donc lui donner l'heure juste et adopter une attitude positive mais réaliste, soutient M<sup>me</sup> Goguen. On peut lui expliquer que tout le monde a ses forces et ses faiblesses, et qu'éprouver certaines difficultés ou faire face à un échec ne signifie pas qu'on est mauvais dans tout. »

Puisqu'il est toujours possible de s'améliorer, on peut encourager notre enfant à travailler sur ses faiblesses, mais sans nous acharner. Obliger fiston à jouer au hockey, par exemple, alors qu'il n'a développé ni aptitude ni intérêt pour ce sport après deux ans de pratique, le conduira à se dénigrer. Dans ce cas, mieux vaut privilégier une activité qui le valorise. Bref, on accepte notre enfant tel qu'il est et on l'aide à développer des compétences, à apprendre de ses erreurs, à miser sur ses forces et à rester conscient de ses faiblesses. Puis, on le regarde se forger une belle estime de soi au fil des ans... tout en soulignant ses réussites !



### ATTENTION AUX ATTENTES TROP ÉLEVÉES !

On vit dans une société de performance, ce qui pousse certains parents à mettre beaucoup de pression sur les frêles épaules de leur enfant, en lui demandant d'être bon à l'école, de performer dans les sports et les arts, d'avoir une vie sociale active, etc. « Beaucoup d'enfants ont une faible estime d'eux-mêmes parce qu'ils n'arrivent pas à satisfaire les attentes élevées de leurs parents et que ceux-ci se montrent constamment déçus d'eux », souligne M<sup>me</sup> Goguen.

Certains parents trop exigeants peuvent même tenir des propos dénigrants à l'égard de leur rejeton. « Répéter à son enfant qu'il aurait pu faire mieux, comme avoir 80 % à l'examen de français au lieu de 70 %, ou arriver premier à la compétition de natation plutôt que cinquième, porte chaque fois atteinte à son estime personnelle », met en garde la psychologue.

