



BESOINS SPÉCIAUX • ALLER DE L'AVANT

# Échanges : entre nous

Aider les travailleuses et travailleurs qui ont des enfants ayant des besoins spéciaux à surmonter les obstacles.

N° 44 Été 2022

***Nous avons entendu*** de nombreux témoignages sur les difficultés que vivent les membres aux prises avec l'anxiété et la dépression. Il peut s'agir de leur propre anxiété face à leurs besoins ou face à ceux de leurs proches, ou encore de l'anxiété que vit leur enfant en raison de son diagnostic.

Le présent numéro d'*Échange : entre nous* est axé sur la santé et la maladie mentales. À un moment ou à un autre, tout le monde éprouve des difficultés à cet égard. J'en sais quelque chose. Les ressources dont il est question dans le présent numéro ne font qu'effleurer la surface des soutiens disponibles. J'espère que certaines d'entre elles vous seront utiles.

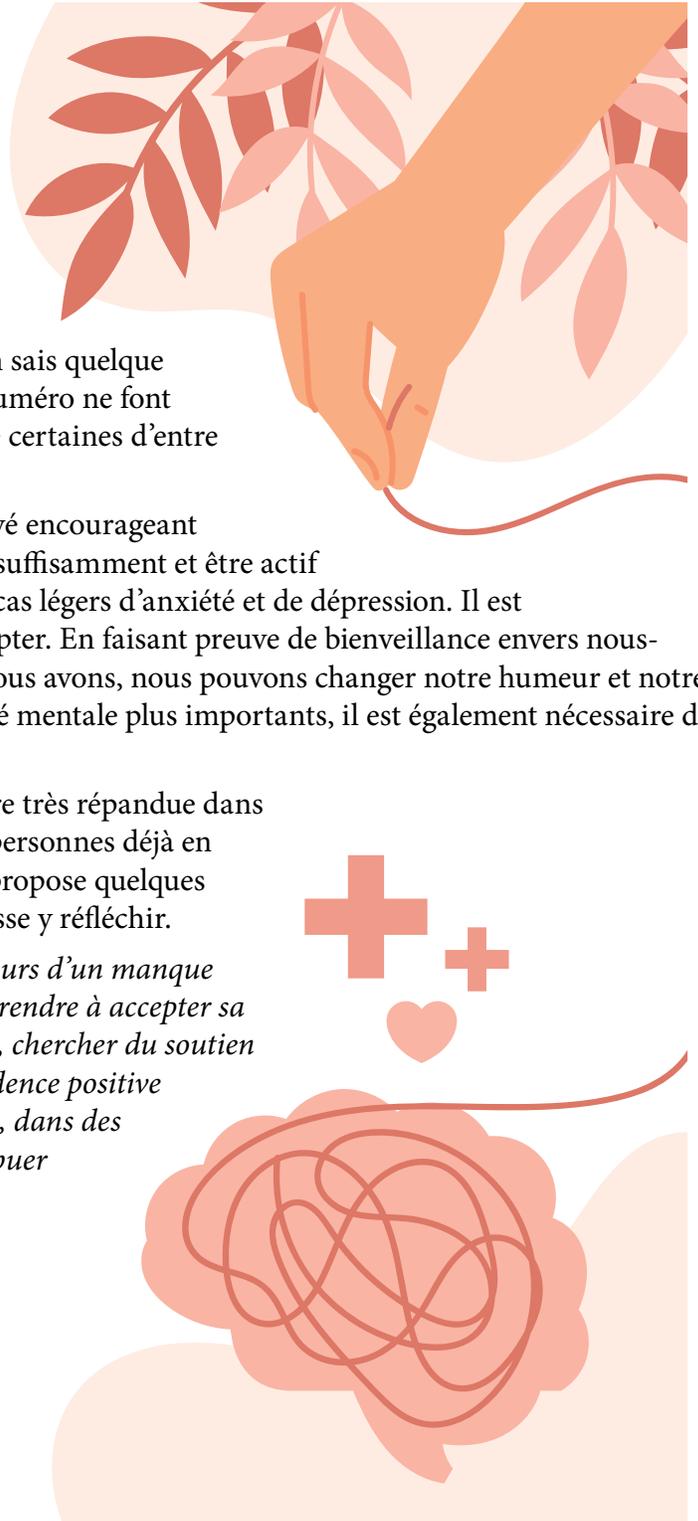
En faisant des recherches pour le présent numéro, j'ai trouvé encourageant d'apprendre que prendre soin de soi, bien manger, dormir suffisamment et être actif comptent parmi les meilleurs remèdes pour combattre les cas légers d'anxiété et de dépression. Il est important d'avoir un bon réseau de soutien sur lequel compter. En faisant preuve de bienveillance envers nous-mêmes et les autres, et en étant reconnaissants de ce que nous avons, nous pouvons changer notre humeur et notre vision de la vie. Lorsqu'on fait face à des problèmes de santé mentale plus importants, il est également nécessaire de trouver le traitement et le soutien adéquats.

La stigmatisation des problèmes de santé mentale est encore très répandue dans notre société. Et c'est souvent une raison pour laquelle les personnes déjà en difficulté hésitent à demander de l'aide. La clinique Mayo propose quelques suggestions pour lutter contre la stigmatisation. Je vous laisse y réfléchir.

« [Traduction] Le jugement des autres découle presque toujours d'un manque de compréhension plutôt que d'informations factuelles. Apprendre à accepter sa maladie et à reconnaître ce que l'on doit faire pour la traiter, chercher du soutien et contribuer à sensibiliser les autres peuvent avoir une incidence positive considérable. Pensez à exprimer vos opinions lors d'activités, dans des lettres à l'éditeur ou sur Internet. Vous pourrez ainsi contribuer à donner du courage à d'autres personnes confrontées à des défis similaires et à sensibiliser la population sur la maladie mentale. »

Je vous souhaite bon succès dans votre cheminement.

**Gail Holdner**  
Coordonnatrice  
Programmes *Besoins spéciaux*  
et *Aller de l'avant*





## La santé mentale des enfants et des adolescents

Société canadienne de pédiatrie

Au Canada, un enfant ou adolescent sur cinq est atteint d'une maladie mentale qui peut être diagnostiquée. Les troubles anxieux et la dépression sont les plus courants. Les enfants et les adolescents peuvent éprouver de la difficulté à obtenir de bons résultats scolaires, à se faire des amis ou à devenir indépendants de leurs parents. Ils peuvent avoir du mal à franchir certaines étapes de leur développement, et leur santé physique peut aussi être atteinte.

<https://cps.ca/fr/strategic-priorities/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents>

Si vous pensez que votre enfant ou votre adolescent est aux prises avec un trouble de santé mentale, l'essentiel consiste à obtenir de l'aide rapidement. Une intervention rapide peut empêcher un problème de s'aggraver et en atténuer l'impact sur le développement de l'enfant.

<https://cps.ca/fr/strategic-priorities/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents>

Reportez-vous à la partie intitulée « Information aux parents et aux personnes qui s'occupent d'enfants ».

Liste des sujets traités :

- La santé mentale de votre enfant
- Comment favoriser une bonne estime de soi chez votre enfant
- L'attachement : un lien pour la vie
- Aider les enfants et les adolescents à affronter des événements publics stressants
- L'utilisation des ISRS pour soigner la dépression et l'anxiété chez les enfants et les adolescents
- La dépression chez les femmes enceintes et les mères : Comment elle vous touche, vous et votre enfant

Série de vidéos sur la santé mentale (Soins de nos enfants)

**Merci de la suggestion, Catherine!**



Les membres tissent parfois un lien spécial avec leur conseillère ou conseiller, surtout s'ils travaillent ensemble depuis longtemps. Merci à Valerie (Ontario) et à sa conseillère, Karen, d'avoir accepté de partager ces courriels avec nous. Ils résument bien le rôle important que jouent les conseillères et conseillers des programmes Besoins spéciaux et Aller de l'avant.

Bonjour Karen,

Merci beaucoup pour l'appel de ce soir! C'était exactement ce dont j'avais besoin.

C'est toujours très réconfortant de savoir que nous ne sommes pas seuls à élever des enfants ayant des besoins spéciaux!

Après chacun de nos appels, je me sens revigorée par le pouvoir des connaissances que tu me communique. Ça me fait un bien fou!

Valerie

Valerie, tout le plaisir est pour moi! :)

Honnêtement, pouvoir partager mes connaissances avec les familles et m'assurer que vous vous sentez soutenus est une véritable source de réconfort!

Tiens bon, tu y arrives très bien!

Karen



## Jack.org 101

Jack.org est un organisme caritatif qui donne aux jeunes leaders les moyens de révolutionner le visage de la santé mentale.

Grâce aux *Présentations Jack*, aux *Sections Jack* et aux *Sommets Jack*, les jeunes leaders déterminent et démantèlent les obstacles à une santé mentale positive dans leur milieu. Jack.org rêve d'un Canada où tous les jeunes savent comment prendre soin de leur santé mentale et se soutiennent. Un Canada sans honte, où tous ceux qui ont besoin d'aide obtiennent le soutien qui leur est nécessaire. Des milliers de jeunes leaders dans toutes les provinces et tous les territoires du Canada militent déjà à nos côtés, et ce n'est que le début.



## Nouer des amitiés par la correspondance

Une maman, membre du programme *Besoins spéciaux*, a fait part d'une idée géniale lors de sa dernière entrevue avec sa conseillère. Son fils, atteint d'autisme, a de la difficulté à se faire des amis. Elle lui a donc trouvé un correspondant, quelqu'un avec qui il a fait connaissance grâce à un échange de lettres!

Avoir un correspondant permet à son fils de communiquer avec une autre personne sans se trouver dans la même pièce qu'elle. « Mon fils a souvent de la difficulté à tenir des conversations en personne. Cette correspondance lui permet d'élaborer et d'expliquer des choses par écrit, surtout si le sujet le passionne, et qu'il passionne aussi le correspondant. Pokémon est l'un de ces sujets! »

Selon cette maman, « cette idée de correspondance sera peut-être utile à d'autres parents qui ont un enfant ayant besoin d'aide pour se faire des amis. Les parents peuvent aussi aider leur enfant à démarrer la correspondance en lui demandant de leur dire ce qu'il veut écrire et en rédigeant la lettre en son nom. Toutes ces mesures aident à pratiquer la communication. »

Si vous souhaitez trouver un correspondant pour votre enfant, communiquez avec le personnel du bureau du programme *Besoins spéciaux*. Il vous mettra en contact avec d'autres membres intéressés.

*Merci, chère membre, de cette suggestion!*

*Et merci à Donna, conseillère, pour cet article.*



## Programmes de Jack.org

- **Présentations Jack** : de jeunes conférenciers formés professionnellement et certifiés utilisent le pouvoir des histoires personnelles pour inspirer, engager, éduquer et outiller les jeunes afin qu'ils prennent soin d'eux-mêmes et de leurs pairs, et passent à l'action dans leur milieu.
- **Sections Jack** : des groupes de jeunes formés travaillent toute l'année pour déterminer et démanteler les obstacles à une santé mentale positive dans leur milieu.
- **Sommets Jack** : des conférences organisées par des jeunes de partout au Canada et conçues pour rassembler les jeunes militants pour la santé mentale et renforcer leurs aptitudes de leadership et d'activisme afin qu'ils puissent mettre en place des stratégies concrètes de changement.
- **Sommets régionaux** : des Sommets Jack réalisés à l'échelle locale, organisés par des leaders communautaires qui travaillent auprès des jeunes, avec le soutien du personnel de Jack.org.
- **Représentants du réseau** : 12 jeunes leaders choisis pour représenter chaque province et territoire du Canada. Au cours de l'année, ils contribuent à la conception du programme et parlent au nom du réseau dans les médias nationaux et lors d'événements qui ont lieu ailleurs dans le monde.



# La prévention du suicide et le soutien

Besoin d'aide ? Communiquez avec nos intervenants maintenant

Composez le  
1.833.456.4566  
Disponible 24/7/365

Par SMS, tapez « Start » au  
45645  
Service offert de 16 h à minuit  
HNE  
Les tarifs de messagerie texte  
standard s'appliquent

## Liens vers les centres d'aide et d'écoute

**Vous pouvez obtenir de l'aide si vous avez besoin de parler et que :**

- vous ne vous sentez pas bien dans votre peau
- vous vivez une crise
- vous ressentez une douleur émotionnelle
- vous avez des idées suicidaires
- vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide

### Service canadien de prévention du suicide

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des idées suicidaires, communiquez avec le Service canadien de prévention du suicide au 1 833 456-4566 (en tout temps).

Les résidents du Québec doivent téléphoner au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).

Consultez le site des Services de crise du Canada pour trouver les centres de détresse et les organisations de crise les plus près de chez vous.

### Jeunesse, J'écoute

Composez sans frais le 1 800 668-6868 ou textez le mot PARLER au 686868.

Il s'agit d'un service offert 24 heures sur 24 aux jeunes du Canada âgés de 5 à 29 ans qui souhaitent obtenir des conseils, en toute confidentialité et dans l'anonymat, de la part d'intervenants compétents en la matière.

Pour obtenir du soutien par l'intermédiaire de Messenger Facebook, consultez le site Web de *Jeunesse, J'écoute*.

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Composez sans frais le 1 855 242-3310 ou utilisez la fonction de clavardage.

La *Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être* apporte une aide immédiate en cas de crise à tous les Peuples autochtones au Canada. Une équipe conseil expérimentée et sensibilisée aux réalités culturelles peut vous aider si vous voulez parler ou si vous êtes en détresse.

Des services de counseling par téléphone et par clavardage sont offerts en français et en anglais. Le counseling par téléphone est aussi offert sur demande en cri, en ojibwé et en inuktitut.



L'une des plus grandes craintes face à quelqu'un qui pourrait penser au suicide est de savoir quoi lui dire ou craindre que le fait de soulever la question puisse lui mettre des idées dans la tête. Les recherches montrent que parler de suicide n'augmente pas le risque et que, en fait, le contact avec une personne qui s'en soucie peut faire toute la différence.

**Voici trois étapes faciles pour aider quelqu'un qui pourrait penser au suicide :**

### *Lui poser la question*

Demandez-lui directement : « Penses-tu au suicide? » Poser des questions montre que vous vous souciez de la personne et le fait de lui poser directement la question indique que vous êtes prêt à en parler.

### *L'écouter*

Si la personne dit « oui », écoutez-la et laissez-lui le temps de parler de ses sentiments. Ne ressentez pas le besoin d'intervenir et de lui donner des conseils ou de lui présenter une solution immédiate. Montrez-lui votre intérêt en lui donnant le temps d'exprimer ses sentiments. Restez avec la personne ou contactez d'autres personnes sur qui vous pouvez compter pour rester avec elle.

### *Obtenir de l'aide*

Une ligne de crise est un bon point de départ. Le Service canadien de prévention du suicide est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 au 1 833 456-4566. Cliquez ici pour connaître les lignes de crise locales du Canada.

D'autres peuvent vous fournir de l'aide, dont les médecins, les conseillers pédagogiques, les travailleurs sociaux, les centres de santé communautaires, la famille, les amis, les enseignants et les leaders religieux. S'il s'agit d'une urgence et que la vie de la personne est en danger, composez le 911.

Dans certaines situations, il peut arriver que la personne refuse l'aide proposée. Vous pouvez toujours informer d'autres personnes de la situation. Encore une fois, appeler une ligne d'aide en cas de crise est un bon début pour discuter des options.

### *Reconnaître les signes avant-coureurs*

Les signes de suicide à haut risque peuvent inclure des paroles ou des menaces de se faire du mal, la recherche d'un moyen de se tuer, comme une

recherche en ligne de matériel ou de moyens, ou de parler ou écrire à propos de la mort ou du suicide.

Voici des signes moins évidents qu'une personne est à risque :

- Augmenter sa **consommation** d'alcool ou de drogue
- Avoir un sentiment d'impuissance ou de désespoir; **perte du sens** dans la vie
- Ressentir de l'**anxiété**, de l'agitation ou de la colère incontrôlée
- Souffrir d'**insomnie** ou avoir une envie **constante** de dormir
- Avoir le sentiment d'**être pris au piège**, comme s'il n'y avait aucune manière de s'en sortir
- **S'isoler** des amis, de la famille et de la société
- Agir de manière **imprudente** ou s'engager dans des activités risquées, apparemment sans réfléchir
- Avoir des sautes d'humeur orageuses

### *Veiller sur soi*

Si vous soutenez quelqu'un qui pense au suicide, il est important que vous preniez soin de vous. Obtenir de l'aide pour la personne à risque est une étape majeure et recruter des amis et des proches pour soutenir la personne vous aidera à faire face aux pressions que vous pourriez ressentir. N'oubliez pas que les lignes de crise sont d'excellents services, non seulement pour les personnes qui envisagent le suicide, mais également pour celles qui apportent un soutien et pour toutes les personnes qui craignent le suicide.

### *Souhaitez-vous en savoir plus?*

Contactez votre centre de crise local pour connaître les programmes de formation en prévention du suicide. Les centres de crise offrent des programmes précis pour renseigner et renforcer les collectivités. Voici les programmes de prévention du suicide couramment offerts :

**ASIST** : Atelier de développement des compétences de deux jours qui prépare les soignants, quels qu'ils soient, à fournir des interventions de premiers secours en matière de suicide.

**safeTALK** : Programme de formation de trois à quatre heures qui prépare les participants à repérer les personnes suicidaires et à les mettre en contact avec des ressources de premiers secours.



## La gentillesse, c'est beaucoup plus

qu'une façon de se comporter. C'est un art qui requiert de l'esprit d'entraide, de la générosité et de la délicatesse, et qui s'exprime sans rien attendre en retour. La gentillesse est une qualité d'être. Faire preuve de gentillesse est un geste bien souvent simple, gratuit, positif et sain.

### Bonne pour le corps

Il a été établi que la gentillesse accroît l'estime de soi, l'empathie et la compassion et rend de meilleure humeur. Elle peut réduire la tension artérielle et le cortisol, cette hormone qui a une incidence directe sur le niveau de stress. Les personnes qui, de manière équilibrée, donnent d'elles-mêmes ont tendance à être en meilleure santé et à vivre plus longtemps. La gentillesse augmente aussi le sentiment de connexion avec les autres, ce qui peut réduire la solitude, combattre la déprime et enrichir nos relations en général. Elle peut être contagieuse. Chercher des façons de faire preuve de gentillesse peut devenir un but, surtout si l'on a tendance, dans certaines situations sociales, à éprouver du stress ou de l'anxiété.

### Bonne pour le moral

Sur le plan physiologique, la gentillesse agit sur le cerveau de manière positive en stimulant la sérotonine et la dopamine, des neurotransmetteurs qui apportent un sentiment de satisfaction et de bien-être. Elle peut aussi libérer des endorphines, qui sont des analgésiques naturels du corps.

## Faire preuve de gentillesse envers soi-même

La gentillesse n'est pas seulement la façon dont on traite les autres; c'est aussi la façon dont on l'applique à soi-même. Quand on s'adresse à son soi intérieur, le discours est-il suffisamment empreint de douceur et de gratitude? Ne serions-nous pas trop dur envers nous-même? Trop de gens le sont. La négativité est rarement un discours d'encouragement. Bien au contraire, elle peut nous mettre en pièces et créer un cercle vicieux où les attaques envers nous-même s'enchaînent les unes après les autres. Parlerait-on à son voisin comme on le fait parfois avec soi-même? Si la réponse est non, alors interdisons-nous de nous le dire. Mettons en pratique cette « politique du bon voisinage » avec nous-même.

### Agir

Il peut être utile de simplement se demander « Comment vais-je faire preuve de gentillesse aujourd'hui? ». Prêtons attention, durant toute une journée, aux témoignages de gentillesse que nous manifestons envers les autres et surtout envers nous-même. Cette simple prise de conscience équivaut à planter des graines positives dans son jardin intérieur.

Pour conclure, méditons sur cette citation du Dalaï-lama : « *Soyez aimable dans la mesure du possible. Et c'est toujours possible.* »

### Steve Siegle

*Steve Siegle est conseiller professionnel agréé en santé comportementale de la clinique Mayo située à Menomonie, dans l'État du Wisconsin.*

## Les bienfaits de l'exercice physique 1

Le *Canadian Network for Mood and Anxiety Treatment* (CANMAT) est un organisme regroupant des chefs de file en matière de recherche et d'essais cliniques. En 2016, CANMAT a passé en revue les directives sur les traitements, et recommande désormais l'exercice comme traitement primaire autonome pour les cas de dépression légère à modérée, ou en conjonction avec d'autres traitements pour les adultes (de 18 à 65 ans) souffrant de dépression légère à modérée au Canada.

### Exercice physique : quel effort y mettre?

Trente minutes d'exercice d'intensité modérée (marcher comme si on était en retard à un rendez-vous) deux ou trois fois par semaine, pendant au moins 9 semaines.

2

  
Être physiquement inactif et cesser de s'adonner à des activités agréables peut mener à la dépression, et la dépression peut donner lieu à une inactivité accrue et à la cessation d'autres activités, ce qui peut créer un cercle vicieux dont il devient difficile de s'extirper.

  
Il suffit parfois de changer une seule chose pour briser le cercle vicieux. Accroître son activité physique peut améliorer son humeur et donner le goût de faire d'autres activités agréables.

3

  
Une augmentation de l'activité physique peut créer un effet d'entraînement positif qui aide à se sortir de la dépression.



### **Bonne nouvelle : la mise en place du portail avance à grands pas!**

Vous nous avez dit combien il est parfois difficile de trouver des renseignements en ligne sur les services de soutien à l'intention d'un enfant ayant des besoins spéciaux.

De concert avec les services 211 de l'ensemble du pays, nous mettons en place un répertoire national de services de soutien liés aux incapacités. Nous avons aussi embauché une personne dont le rôle sera de vous prêter main-forte pour trouver les services ou les renseignements nécessaires à votre enfant ou à votre famille.

Les membres qui participent aux programmes *Besoins spéciaux* ou *Aller de l'avant* auront accès au portail et à la personne responsable de la navigation dès cet automne!

Une première version du portail sera prête vers la fin juillet, et le lancement officiel devrait avoir lieu en décembre 2022. À un certain point, nous demanderons à des membres de le mettre à l'essai et de nous faire part de leurs commentaires. En participant à ces essais, vous aurez votre mot à dire sur le fonctionnement du portail, et vous contribuerez ainsi à faciliter les recherches que font les parents en matière de services de soutien.

Si vous souhaitez participer au rodage du portail et nous faire part de vos commentaires, il suffit de nous l'indiquer en communiquant avec le bureau du programme *Besoins spéciaux*.

Pour consulter une version numérique d'*Échanges : entre nous*, ou pour consulter les numéros précédents, utilisez le lien suivant : [echangesentrenous.com](http://echangesentrenous.com)

### **Les déléguées et délégués sociaux du STTP font connaître les programmes *Besoins spéciaux* et *Aller de l'avant***

Parmi les membres du STTP qui ont un enfant ayant une incapacité ou des besoins spéciaux, beaucoup trop ne connaissent pas les programmes *Besoins spéciaux* ou *Aller de l'avant*.

Selon Statistique Canada, plus de 5,3 millions de personnes au pays – soit près de 16 % de la population – présentent une forme quelconque d'incapacité qui limite leur liberté, leur indépendance ou leur qualité de vie. De ce nombre, plus de 200 000 sont des enfants. Nul doute qu'un plus grand nombre de familles de travailleurs et travailleuses des postes pourraient bénéficier de ces programmes si elles étaient au courant de leur existence. Nous travaillons avec les déléguées et délégués sociaux du STTP pour changer la situation.

Le contact direct et le bouche-à-oreille sont les meilleurs moyens de renseigner les membres sur le Fonds de garde d'enfants et ses programmes. Au début de 2022, nous avons commencé à travailler avec les déléguées et délégués sociaux pour bien les informer au sujet de ces programmes importants afin qu'ils soient à l'aise d'en parler aux membres dans les lieux de travail.

Pour aider les déléguées et délégués sociaux à assumer ce rôle important, nous avons produit un webinaire d'une heure sur les programmes, leur fonctionnement et la manière d'en faire la promotion au travail. Nous avons également élaboré des documents, tels un guide, une courte vidéo et des notes d'allocution. Nous espérons pouvoir mobiliser les quelque 300 déléguées et délégués sociaux du STTP dans les lieux de travail partout au pays pour faire connaître le Fonds de garde d'enfants du STTP et les programmes *Besoins spéciaux* et *Aller de l'avant*.

Veuillez encourager votre déléguée ou délégué social à nous contacter. Si vous souhaitez contribuer à la promotion des programmes, communiquez avec nous à l'adresse [info@besoinsspeciaux.ca](mailto:info@besoinsspeciaux.ca).



**En 2011**, nous avons été mis au courant du diagnostic de notre enfant, et cette nouvelle a changé notre vie, en partie pour le mieux, en partie pour le pire. Heureusement, notre incroyable travailleuse sociale à l'hôpital pour enfants nous a informés de l'existence du programme *Besoins spéciaux*. Le programme nous a fourni un soutien merveilleux pendant les jeunes années de notre enfant, qui, aujourd'hui, vu son âge, n'est plus inscrit au programme.

Notre enfant a toutefois besoin de thérapie. En tant que parents, nous faisons de notre mieux pour lui trouver un bon thérapeute. Après plusieurs tentatives auprès de psychiatres et de travailleurs sociaux, nous avons trouvé la thérapeute parfaite, une psychothérapeute. Nous savions que nous devions payer ses services, puisqu'ils ne sont pas couverts par le régime d'assurance-maladie de notre province. Nous nous sommes dit que ce n'était pas un problème, car nous pouvions compter sur le régime de soins médicaux de Postes Canada. Nous sommes allés de l'avant, et nous avons amené notre enfant à un premier rendez-vous. Nous avons ensuite soumis la facture, mais elle a été rejetée, car le régime en question ne couvre que les psychologues et les travailleurs sociaux. Nous avons présenté des lettres de référence de notre médecin de

famille et de l'ancien psychiatre de notre enfant pour obtenir le remboursement des frais de psychothérapie, car il s'agit des services dont notre enfant a besoin pour surmonter les années de dépression et d'anxiété découlant de son diagnostic. Mais de nouveau, notre demande a été rejetée.

De plus en plus, les compagnies d'assurance reconnaissent les psychothérapeutes à titre de thérapeutes. Notre société est durement touchée par un climat d'incertitude et une crise en matière de santé mentale, d'où l'importance d'élargir les protections dans ce domaine. Mais, par où commencer pour changer la situation? Comment faire en sorte que Postes Canada se batte pour que ses employés et employés et les membres de leur famille obtiennent l'aide dont ils ont besoin sans subir de stress financier? Nous ne posons pas la question uniquement pour notre famille, mais pour tous ceux et celles qui cherchent en vain de l'aide en matière de santé mentale. Notre régime prévoit de nombreuses protections pour soigner toutes les parties du corps, sauf pour ce qui se passe dans notre tête. Il faut que ça change. Mais comment y parvenir?

**Facteur  
London (Ontario)**

*REMARQUE : Cette préoccupation a été portée à l'attention de Postes Canada. Voici sa réponse : « Notre régime ne couvre que les psychologues et les travailleurs sociaux agréés (la protection a été élargie et vise maintenant aussi les thérapeutes qui détiennent un baccalauréat en travail social). Bien qu'il y ait une demande croissante pour que la protection du régime vise également les services de psychothérapie, nous ne faisons pas d'exception à cet égard, conformément aux dispositions de notre régime. Cela étant dit, nous allons prendre bonne note de cette demande visant à inclure la psychothérapie à la protection du régime. »*

**Le 13 août 2021**, à l'âge de 18 mois, notre fille Charlotte a reçu un diagnostic de diabète de type 1. Il n'y a pas de mots pour dire combien cette nouvelle, tout à fait inattendue, nous a bouleversés et atterrés. Nous pensions que notre plus grand défi était d'élever un bébé en pleine pandémie de COVID-19, mais non! Cette nouvelle était bien pire que tout ce que nous pouvions imaginer. Il faut dire que nous étions bien mal préparés à la façon dont cette maladie allait changer nos vies. Le diabète de type 1 est une maladie implacable qui nous maintient constamment en état d'alerte. Notre force, c'est notre enfant, dynamique et résiliente, aujourd'hui âgée de deux ans. Nous ne saurions être plus fiers d'elle et de la façon dont elle supporte les exigences du diabète, et, bien sûr, les nombreuses inquiétudes de sa mère! Elle nous émerveille un peu plus chaque jour, et nous inspire à donner le meilleur de nous-mêmes!

**Facteur  
London (Ontario)**



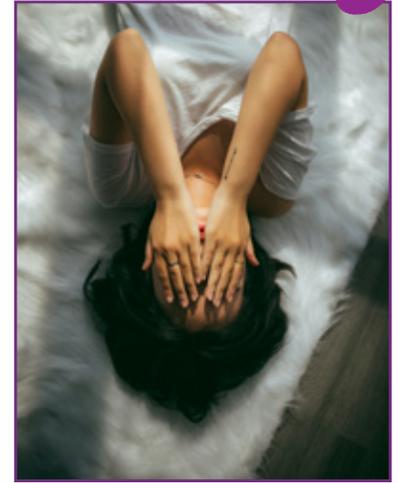


## *Le stress des personnes aidantes : conseils pour prendre soin de soi*

La personne aidante est celle qui apporte un soutien à un proche qui a besoin de soins. Il peut s'agir, par exemple, d'un conjoint malade, d'un enfant handicapé ou d'un parent âgé.

### *Stratégies pour gérer le stress*

Les exigences psychologiques et physiques liées à la prestation de soins peuvent mettre à rude épreuve tout le monde, même la personne la plus résiliente. C'est pourquoi il est si important de profiter des nombreux services et outils disponibles pour vous aider à soutenir un proche. N'oubliez pas que prendre soin de soi permet de prendre soin d'autrui.



Pour vous aider à gérer le stress découlant de votre rôle de personne aidante :

- Acceptez que l'on vous aide. Préparez une liste de tâches que les autres peuvent faire pour vous aider, et laissez-les choisir celles qu'ils souhaitent accomplir. Par exemple, un ami peut proposer d'emmener la personne dont vous vous occupez faire une promenade deux fois par semaine. Ou encore, un ami ou un membre de la famille peut être en mesure de faire une course ou de cuisiner pour vous.
- Concentrez-vous sur ce que vous êtes en mesure d'accomplir. Il est normal de se sentir coupable à l'occasion, mais rappelez-vous que l'aidant « parfait » n'existe pas. Sachez que vous faites de votre mieux et que, en tout temps, vous prenez les meilleures décisions possibles.
- Fixez-vous des objectifs réalistes. Divisez les tâches accablantes en petites étapes que vous pouvez accomplir une à la fois. Définissez les priorités, faites des listes et établissez une routine quotidienne. Commencez à dire non aux demandes qui vous épuisent, comme l'organisation de repas de fête.
- Renseignez-vous sur les services de soutien aux personnes aidantes dans votre collectivité. De nombreuses municipalités offrent des cours portant précisément sur la maladie dont souffre votre proche. Des services de soutien, tels que le transport, la livraison de repas ou l'entretien ménager, peuvent aussi être disponibles.
- Joignez-vous à un groupe de soutien. Un groupe de soutien peut apporter validation et encouragement, ainsi que des stratégies de résolution de problèmes dans des situations difficiles. Les membres du groupe comprendront ce que vous vivez. Un groupe de soutien peut également être un bon endroit pour nouer de nouvelles amitiés.
- Cultivez un réseau de soutien social. Efforcez-vous de rester en contact avec les membres de votre famille et les amis qui pourront vous apporter un soutien affectif sans porter de jugement. Réservez du temps chaque semaine pour entretenir ces liens, même s'il ne s'agit que d'aller faire une marche avec un ami.
- Fixez-vous des objectifs en matière de santé. Par exemple, fixez-vous des objectifs pour établir une bonne routine de sommeil, trouver le temps de faire des activités physiques, manger sainement et boire beaucoup d'eau.
- De nombreux aidants ont des problèmes de sommeil. Un sommeil de mauvaise qualité durant une longue période peut nuire à la santé. Si vous avez du mal à passer une bonne nuit de sommeil, parlez-en à votre médecin.
- Consultez votre médecin. Obtenez les vaccins et les tests de dépistage recommandés. N'oubliez pas de dire à votre médecin que vous êtes un proche aidant. N'hésitez pas à lui faire part de vos préoccupations ou de vos symptômes.



## Le rire, c'est bon pour la santé!

Le rire est le meilleur remède. Souvent contagieux, il sème la bonne humeur et apporte de la joie. Or, le rire ne sert pas qu'à s'amuser ou à lâcher son fou. Il est démontré qu'il améliore le bien-être affectif, de même que la santé mentale et physique.

Le rire déclenche des changements physiologiques sains. Nos muscles faciaux s'étirent en même temps que le reste du corps, laissant place aux éclats de rire et à une expérience corporelle complète. En plus des calories qu'il brûle (soit environ 50), le rire apporte une foule d'avantages pour la santé. Au fil des ans, les scientifiques ont étudié le processus naturel du rire ainsi que ses vertus thérapeutiques.

Selon la revue *Yale Scientific*, lorsque nous sourions, le cerveau libère un neurotransmetteur connu sous le nom de dopamine, qui a le pouvoir de produire un sentiment de bonheur, et des endorphines, qui sont les analgésiques naturels du corps. Le sourire précède naturellement le rire, et une fois que le rire jaillit, le cerveau réagit en libérant de l'oxyde nitrique. Il s'ensuit un effet anti-inflammatoire qui stimule le système immunitaire. Il s'agit donc d'une combinaison essentielle pour lutter contre la croissance des tumeurs cancéreuses.

Des études menées par un organisme américain de traitement du cancer (Cancer Treatment Centers of America) révèlent des résultats similaires : la thérapie par le rire – ou rigolothérapie – aide à atténuer la douleur physique et le stress psychologique. Le simple fait de rire rehausse l'apport d'air riche en oxygène, tonifie le système circulatoire, stimule le cœur et les poumons, équilibre la tension artérielle, facilite la digestion, accroît la mémoire et la vigilance, améliore le sommeil, réduit l'anxiété et renforce les liens sociaux.

## Exercices de pleine conscience Anxiety Canada

Être conscient signifie prêter attention au moment présent, exactement comme il est. **Il est vraiment difficile d'être anxieux lorsqu'on est complètement concentré sur le moment présent**, sur ce que l'on fait et ce que l'on ressent... ICI et MAINTENANT.

### Le lâcher prise

Lorsque vous vous surprenez à ruminer des inquiétudes sur l'avenir ou des sentiments de culpabilité et de regret au sujet du passé, notez simplement que cela se produit et dites-vous gentiment : « reviens ». Puis prenez une respiration apaisante, et concentrez-vous sur ce que vous faites en ce moment.

### Les trois sens

Un autre truc utile pour atteindre la pleine conscience consiste à tout simplement remarquer ce que l'on vit à l'instant présent au moyen des trois sens suivants : l'ouïe, la vue et le toucher. Prenez lentement quelques respirations et portez votre attention sur ce qui suit :

- Trois choses que vous pouvez entendre (le tic-tac de l'horloge, la voiture qui passe dans la rue, la musique dans la pièce d'à côté, votre respiration);
- Trois choses que vous pouvez voir (la table, l'affiche sur le mur, la personne qui passe);
- Trois choses que vous touchez (la chaise sur laquelle vous prenez place, le sol sous vos pieds, le téléphone dans votre poche).

Faites l'exercice lentement, un sens à la fois.

**Il est impossible de faire cet exercice sans être présent et pleinement conscient!**

Hôpital de Montréal  
pour enfants  
Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital  
McGill University  
Health Centre

## L'enfant anxieux : traiter une maladie handicapante

Hôpital de Montréal pour enfants

Article sur l'anxiété chez l'enfant et les différents traitements.

<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lenfant-anxieux-traiter-une-maladie-handicapante>

« Il est tout à fait normal qu'un enfant soit inquiet de temps en temps, à la veille d'un examen important, par exemple. Toutefois, il revient aux parents de chercher de l'aide lorsque l'anxiété empêche l'enfant de mener une vie normale ou de profiter de la vie, ou lorsqu'elle nuit au fonctionnement de la famille. » D<sup>re</sup> Magill

Merci à Catherine, conseillère, pour la suggestion!



**Lors de l'entrevue** du printemps 2022, nous avons demandé aux membres du programme *Aller de l'avant* s'ils avaient utilisé le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) de Postes Canada et ce qu'ils en pensaient. Seuls 31 % des membres ont répondu qu'ils avaient utilisé les services du PAEF. La plupart d'entre eux estiment qu'il est relativement simple d'y accéder et ils ont indiqué avoir obtenu une réponse rapide à leur demande. Près des deux tiers des membres qui y ont eu recours estiment que le programme répond à leurs besoins, mais seulement la moitié d'entre eux considèrent que les services offerts durent suffisamment longtemps.

Le PAEF est un avantage offert par l'employeur aux travailleuses et travailleurs des postes. Vous avez le choix de l'utiliser ou non. Plusieurs membres du programme *Aller de l'avant* ignoraient complètement son existence. Le présent article vise donc à présenter le PAEF à ceux et celles qui ne sont pas au courant du soutien qu'il offre.

## **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) de Postes Canada**

<https://infoposte.ca/le-bien-etre-en-tete>

Le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) s'adresse à l'ensemble des employées et employés et à leur famille (conjointe ou conjoint et enfants à charge admissibles de moins de 21 ans, et de 21 à 25 ans s'ils sont étudiants à plein temps). Les membres retraités peuvent aussi utiliser le programme jusqu'à trois mois après leur départ à la retraite, et les membres de la famille y ont accès jusqu'à trois mois après le décès d'un employé.

### **SERVICES DE COUNSELING**

Vous et vos proches avez accès en tout temps à ces services de counseling confidentiels (en personne, par téléphone ou en ligne) pour une foule de sujets :

- la famille
- le stress
- les relations conjugales
- les finances
- les problèmes liés au travail
- les changements importants dans la vie
- les relations
- le deuil
- les dépendances
- les événements traumatisants
- la dépression
- l'anxiété
- autres problèmes personnels

### **Thérapie comportementale en ligne (dépression ou anxiété)**

Il s'agit d'un outil Web bilingue pour les personnes aux prises avec des problèmes de dépression légère ou d'anxiété. À l'aide d'exercices, le programme guide les personnes à cerner et à remettre en question leurs pensées, comportements et sentiments anxiogènes ou dépressifs et à les gérer.

### **COACHING INTELLIVIE**

Vous pouvez obtenir du coaching par téléphone pour une gamme de sujets touchant la santé et la conciliation travail-vie personnelle ou de l'aide professionnelle pour la gestion de votre carrière.

Les services de coaching IntelliVie sont offerts par téléphone pour divers sujets :

- Soutien parental
- Conseils aux nouveaux parents
- Soins aux aînés et soutien familial
- Solutions relationnelles
- Coaching financier
- Conseils juridiques
- Deuil et perte affective
- Coaching en nutrition
- Parcours mieux-être
- Abandon du tabac
- Développement professionnel
- Planification de la retraite
- Soutien aux travailleurs de quarts

### **Ressources en ligne (monhomeweb.ca)**

Homewood Santé offre en ligne des renseignements détaillés sur divers sujets. Certaines ressources sont accessibles par tous les utilisateurs alors que d'autres s'adressent seulement aux chefs d'équipe et aux gestionnaires. Divers types de ressources existent, y compris des cours en ligne et des articles sur divers sujets relatifs à la vie familiale et au travail.





## Les bienfaits de la méditation pour l'esprit, l'humeur et la santé

Bien que la pratique de la méditation date de plusieurs millénaires, les recherches sur ses bienfaits pour la santé sont relativement récentes, mais prometteuses. Un examen de la recherche effectuée à ce sujet, publié dans la revue *JAMA Internal Medicine* en janvier 2014, révèle que la méditation contribue à soulager l'anxiété, la douleur et la dépression. En ce qui concerne la dépression, la méditation est à peu près aussi efficace qu'un antidépresseur.

On pense que la méditation agit sur le système nerveux sympathique, qui augmente le rythme cardiaque, la respiration et la pression sanguine en période de stress. Toutefois, la méditation a aussi un but spirituel. « Il est vrai que la méditation aide à faire baisser la tension artérielle, mais elle peut faire bien plus encore. Elle peut, par exemple, favoriser la créativité, l'intuition et la connexion avec son soi intérieur », explique Burke Lennihan, infirmière diplômée qui enseigne la méditation au centre de bien-être de l'université Harvard.



### Types de méditation

La méditation se présente sous de nombreuses formes, dont les suivantes :

- La **méditation de concentration** enseigne à concentrer son esprit. Elle constitue la base de plusieurs autres formes de méditation.
- La **méditation centrée sur le cœur** consiste à calmer l'esprit et à centrer l'attention sur le cœur, un point énergétique situé au milieu de la poitrine.
- La **méditation de pleine conscience** encourage à se concentrer objectivement sur les pensées négatives qui traversent l'esprit, afin d'atteindre un état de quiétude.
- Le **tai chi** et le **qi gong** sont des formes de méditation en mouvement qui associent l'exercice physique à la respiration et à la concentration.
- La **méditation transcendantale** est une technique bien connue qui consiste à répéter un mantra (un mot, une phrase ou un son) pour apaiser ses pensées et atteindre un niveau de conscience accrue.
- La **méditation marchée** permet de se concentrer à la fois sur le corps et l'esprit en respirant au rythme de ses pas.

Burke Lennihan suggère d'essayer différents cours de méditation pour trouver la technique qui convient le mieux. « Méditer avec un groupe est une expérience puissante, et le fait d'avoir un professeur qui explique la technique améliore de beaucoup l'expérience, surtout au début », conclut-elle.

*Tiré de la série de ressources en ligne « Staying Healthy » de la faculté de médecine de l'université Harvard*

### Échanges : entre nous

est la publication des programmes *Besoins spéciaux* et *Aller de l'avant*. Cette publication est produite par le Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes et le Syndicat des employés des postes et des communications (Alliance de la fonction publique du Canada).

Le Fonds de garde d'enfants est administré par le Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes et financé par la Société canadienne des postes.

Téléphone : 1 888 433-2885  
Télécopieur : 1 902 295-2296  
Courriel : [info@besoinsspeciaux.ca](mailto:info@besoinsspeciaux.ca)  
Site Web : [www.besoinsspeciaux.ca](http://www.besoinsspeciaux.ca)

Veillez nous écrire par courriel, ou par la poste à l'adresse suivante :  
C.P. 237,  
Baddeck (N.-É.) B0E 1B0

