

PARUTION NO.2

L'ÉQUILIBRISTE

LE FIL JEUNESSE DE L'AQRP



Sportif
EN SANTÉ!



Jeunes
volontaires



L'ÉQUILIBRISTE

LE FIL JEUNESSE DE L'AQRP

UN MOT DE L'ÉDITRICE

Geneviève Dufour P. 3
Thématique pour *Le fil jeunesse*
de décembre

ÉCRIVEZ-NOUS

P. 4

NOUVELLE PARTENAIRE :

Nathalie Sanfacon P. 5
Le fil jeunesse est fier de s'associer,
pour les prochaines parutions, avec
cette populaire blogueuse québécoise.

L'HABIT NE FAIT PAS LE COUREUR

Nathalie Sanfacon P. 6-7

CONSTANCE ET PLAISIR

Dominic Doucet P. 8 - 9

CROISSANCE SANTÉ

Gaétan Labrecque P. 10

NOTE DU MÉDECIN SPORTIF

Serges Dufour P. 11-12

MARCHER AVEC SON CHIEN

Geneviève Dufour P. 13

POP UP

Sportif, le mental est essentiel P. 14

L'ATHLÈTE ROUGE ET OR

Alexandre Boucher P. 15-17

SPORTS, AMIS ET RÉTABLISSEMENT

Laurence Caron P. 18-20

COMITÉ D'ÉDITION P. 21

FACEBOOK P. 21

CE RECUEIL : C'EST QUOI ? P.22

UN MOT DE L'ÉDITRICE



C'est avec grand plaisir que nous faisons suite à notre première parution de l'Équilibriste, *Le fil jeunesse* de L'AQRP. Le thème de cette chronique : *Sportif en santé!* est un incontournable dans le domaine de la santé mentale. Médecin, athlète Rouge et Or, amateurs de sport et blogueur ont répondu à notre invitation pour écrire dans notre nouveau bulletin jeunesse. En effet, nous sommes fiers de pouvoir nous associer, pour les prochains numéros, avec Natalie Sanfaçon du populaire blog : *Une fille qui court*.

De plus, je peux fièrement annoncer que je fais partie de la nouvelle cohorte 2014 des pairs-aidants¹ certifiés de l'AQRP et de l'Université Laval. Je suis arrivée au bout d'un beau projet, après de multiples efforts de patience et de persévérance comme savent en déployer tous les sportifs autant de niveau débutant que les plus aguerris.

Malheureusement, dans ma région du Centre du Québec, la demande et l'expertise sont moins élevées que dans certaines villes de notre province. Je ne peux donc pas, pour le moment, pratiquer cette profession.

Par contre, je suis enchantée de pouvoir partager, avec vous, par le biais de ce bulletin jeunesse, les quelques connaissances que j'ai pu acquérir!

Bonne lecture!

Geneviève Dufour,
Éditrice du *Fil jeunesse*
Pair aidante certifiée



¹ Le pair aidant est un membre du personnel dévoilant qu'il vit ou qu'il a vécu un problème de santé mentale. Le partage de son vécu et de son histoire de rétablissement a pour but de redonner de l'espoir, de servir de modèle d'identification, d'offrir de l'inspiration, du soutien et de l'information à des personnes qui vivent des situations similaires.

A woman in a white martial arts gi is captured in a dynamic pose, performing a high kick. She is barefoot and has a black belt. Her hair is tied back in a ponytail. The background is a vast, cracked desert landscape under a cloudy sky.

INVITATION

À ÉCRIRE DANS LE FIL JEUNESSE

ÉCRIS UN ARTICLE ENTRE 400 À 900 MOTS

ET AJOUTES-Y DES PHOTOS

OU ILLUSTRATIONS

DE TON CHOIX!

FILJEUNESSE@AQRP-SM.ORG



« Il faut que ce soit difficile. Si c'était facile, tout le monde le ferait. Je ne veux pas que ce soit facile. Je veux que ce soit mémorable... »

Un petit mot sur... Nathalie, une fille qui court...



N'ayant jamais eu la chance de pratiquer des sports d'équipes dans la petite ville de ma jeunesse, j'ai découvert l'entraînement en cours de groupes au Cégep. J'ai donc été une assidue des cours d'aérobic pendant plusieurs années. Quand mes enfants sont arrivés, les classes à heures fixes répondaient moins bien à mon nouvel horaire de maman au foyer, et j'ai donc entrepris la marche active. Mon premier défi fût de marcher 365 jours sans pause, une année entière à m'aérer le cerveau quotidiennement! Quelle fierté et quel bonheur ce fût! Éventuellement, le retour au travail m'appelait, et j'ai acheté des centres de conditionnement physique. C'est peut-être le fait d'être enfermée à l'intérieur


qui a fait naître en moi ce désir de retourner dehors... À l'âge de 35 ans, n'ayant jamais couru, je me suis inscrite à un demi marathon. Les mois de préparation requis allaient me transformer pour toujours, mais jamais autant que la journée même de la course. À ce jour, je n'ai pas encore trouvé une autre activité qui me permet de me sentir aussi fière et de m'accomplir autant. Je compte bien continuer tant que mes jambes et mon cœur voudront me porter.

Nathalie Sanfacon

- Blogueuse à temps partiel (Une fille qui Court, www.nathaliesanfacon.com).
- Animatrice en activité physique dans une école primaire.
- Fille qui court depuis 2009, et fille qui roule et nage depuis 2013.
- Instigatrice de la course « Une Fille qui Court » de Trois-Rivières (www.unefillequicourt.com).

L'HABIT NE FAIT PAS LE COUREUR

TIRÉ DU BLOG : **UNE FILLE QUI COURT**, DE NATHALIE SANFACON



Cette réflexion commence par une petite anecdote. Je suis en voiture avec mes garçons au retour de l'école. Comme à l'habitude, nous croisons pleins de coureurs et coureuses le long de notre chemin. Un homme en particulier retient l'attention de mes fistons avec ses lourds vêtements d'hiver deux fois trop grands pour lui. « Il n'a pas l'air très confortable le monsieur hein maman? Surtout que son grand manteau prend dans le vent... » Et moi de répondre : « Au moins, il court. Peut-être qu'il a perdu beaucoup de poids et qu'il veut se souvenir d'où il est parti. Ses priorités monétaires sont peut-être ailleurs que pour des vêtements. On ne le connaît pas et on ne sait rien de son histoire. Mais on sait qu'il court. » S'en ai suivi un long silence méditatif chacun dans sa bulle.

Je ne cours pas vite. Ce n'est pas dans ma nature. Je n'ai même pas l'esprit de compétition. Seulement la détermination de finir tout ce que j'entreprends. J'ai longtemps pensé que je valais moins que les coureurs que je côtoyais dans les divers marathons et défis auxquels j'ai participé. Après 5 ans, je me sens encore comme une humble débutante. Mais je suis maintenant en paix avec ce à quoi je ressemble quand je cours. Parce qu'au-delà de ce que je porte quand je cours, il y a ce que je transporte avec moi. Mes raisons, mes doutes, mes craintes, mes réflexions, mon essence, moi. C'est la seule chose dont on devrait se soucier. Pas comment je cours. Pas de quoi j'ai l'air quand je cours. Pas la distance que je parcoure. Pas la vitesse à laquelle je cours. Seulement apprécier d'être en train de courir.

“Si tu cours, tu es un coureur. Peu importe la vitesse ou la distance. Peu importe si aujourd’hui est ton premier jour ou si tu le fais depuis 20 ans. Il n’y a pas d’examen à passer, pas de licence à te procurer, pas de carte de membre à payer. Tu cours, simplement.”

John Bingham est un auteur et un chroniqueur au magazine Runner's World. Il croit que les buts premiers

d'une course sont d'avoir du plaisir et de finir, bien avant de viser courir rapidement. Il a complété plus de 40 marathons et plusieurs courses dans sa vie, et il est un modèle positif pour tous les coureurs débutants. J'aime bien cet extrait d'un de ses écrits :

« L'habit ne fait pas le coureur. C'est la course qui le fait. En vêtements techniques dispendieux ou en vieux linge mou. Rempli de gadgets électroniques ou libre comme l'air. Avec les genoux qui montent très haut, les pieds qui traînent ou sortent de chaque côté. Les bras fléchis, les poings serrés, les mains qui pendent ou les poignets cassés. Le corps droit ou trop penché. En souriant, en chantant, et même en pleurant.

Quand vous croiserez un coureur, souvenez vous que les apparences sont souvent trompeuses. Si cette personne a quitté le confort de son divan pour sortir courir : c'est un coureur! Simplement. »



CONSTANCE & PLAISIR!

Dominic Doucet



Il est 6 h 30. Je commence mon jogging quotidien. Dans mon petit village, les routes et les trottoirs sont désertés. Dans le parc, la cane se promène avec ses canetons. Les oiseaux chantent. Le vent ne souffle pas. La nature se repose encore quelques instants avant que le flot des travailleurs accélère le temps.

L'exercice, on voudrait tous en faire. C'est probablement l'une des plus populaires résolutions du Nouvel An. Toutes les raisons la justifient : nous ne nous sentons pas en forme; nos travaux sont sédentaires; nous voulons une meilleure apparence physique; nous voulons améliorer notre santé, etc. Toutefois, les tapis roulants abandonnés dans les sous-sols des banlieues témoignent de la difficulté de persister dans une activité, particulièrement lorsque l'on oublie l'importance du plaisir.[\[1\]](#)

Mes jambes sont lourdes et la brume emplit mon esprit. Ma respiration se fait plus difficilement. Je pense à ralentir, à marcher. Je l'ai pourtant fait des dizaines de fois cette course. Je suis capable de poursuivre. Je le sais. Je me décide alors de ralentir, sans arrêter.

Si les impacts bénéfiques de l'activité physique sur le corps sont bien connus, les impacts psychologiques le sont moins. La recherche demeure embryonnaire à ce sujet.

« Une revue de la littérature réalisée par Faulkner et Gorczynski (2010) démontre que la pratique d'une activité légère, telle que le yoga et la marche, réduit significativement les symptômes négatifs de la schizophrénie, tout en demeurant efficace sur la dépression et l'anxiété ».

Techniquement, l'exercice physique accroît les niveaux de dopamine et de sérotonine du corps humain, deux neurotransmetteurs dont la faible présence semble corrélée avec la faible prévalence de la dépression. Plus concrètement, les gens actifs développent une meilleure estime de soi grâce à

la pratique d'un sport. Ils développent en plus une meilleure appréciation de soi. Les rencontres sociales deviennent ainsi moins stressantes. On est fier d'affirmer que nous faisons un sport. On sait que l'on est capable de surmonter des obstacles. On se sent plus en contrôle de sa vie.

Ce ne sont pas toutes les activités qui s'équivalent. Certaines sont « *plus mentales* », comme le yoga et les arts martiaux, et entraînent des impacts positifs encore plus significatifs². D'autres, telles les activités pratiquées à l'extérieur, apporteraient un plus grand plaisir et auraient plus d'impacts bénéfiques sur l'état d'esprit des participants que les activités pratiquées à l'intérieur.³

Alors que mes jambes se fatiguent et que ma respiration est haletante, que mon esprit perçoit ma persévérance comme de la violence, la nature qui m'englobe est calme. Les rayons du soleil frappent mon visage. Je sens le froid du matin. Je décide de transformer mon jugement sur cette souffrance. Celle-ci me rappelle que je suis vivant; qu'il est mieux de ressentir une chose que de ne rien vivre. Si j'étais aux derniers instants de ma vie, je préférerais cette souffrante chaleur dans mes jambes, cet épuisement, à l'absence de sensation. Mon regard se détourne maintenant sur le reflet des arbres dans l'eau, sur la lumière surnaturelle du matin. Le chant des oiseaux me pacifie. Mon corps se calme. Mes jambes deviennent plus légères. Ma respiration devient plus naturelle. Mon esprit s'est éclairci. Tout est enfin plus facile. Je peux enfin augmenter la vitesse. Je suis heureux d'être là ce matin.

« En réalité, nous ne voulons pas faire de l'exercice, nous voulons atteindre un objectif : on veut maigrir, on veut être plus beau et plus en santé, mais sans trop d'effort. C'est normal. Peut-être est-elle là la clef de nos abandons... »

Comment redécouvrir le plaisir dans l'activité physique? Les enfants aiment bouger. Qui les entendra dire qu'ils veulent faire de l'exercice? Pour eux, bouger est un plaisir. Ils diront qu'ils partent jouer au soccer; qu'ils vont dans les bois (en courant); qu'ils s'amuse à cache-cache. Le plaisir est une clef importante de la constance. Et

vous, avez-vous du plaisir à faire du sport?

Lorsque nous réussissons à transformer une activité physique en une ballade agréable entre amis, en une contemplation de la nature, ou encore en une joute ludique avec des amis, la discipline et la constance deviennent plus faciles. S'enchaîne alors une boucle vertueuse : on fait un sport car il nous rend heureux, nous sommes heureux, car on fait un sport.

J'arrive près de la maison, mon lieu d'arrivée. J'accélère la cadence. C'est plus facile qu'au début, plus entraînant, motivant. J'aperçois le gym où les gens défilent sur des tapis roulants. Je me demande, comment réussissent-ils à persévérer alors qu'ils n'ont rien vu de la lumière matinale, du reflet des arbres?! Qu'ils n'ont rien entendu du chant des oiseaux, rien perçu du calme sourd avant l'activité des travailleurs?!

² Saeed SA, Antonacci DJ, Bloch RM. Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *Am Fam Physician*. 2010;81(8):981-986. [\[PubMed\]](#)

³ *Environ Sci Technol*. 2011 Mar 1;45(5):1761-72. doi : 10.1021/es102947t. Epub 2011 Feb 3.

Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.

Thompson Coon J1, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH.

CROISSANCE SANTÉ

Connaissez-vous le groupe Croissance Santé?

Peut-être pas! Et bien, c'est un groupe de personnes qui participent à des rencontres sportives à tous les vendredis des semaines de mai à la mi-août à **Croissance Travail**. Cette activité est un projet de Catherine Lessard, agente d'intégration à l'atelier.

Personnellement, c'est la troisième fois que je m'inscris pour faire partie du groupe depuis mon arrivée à Croissance.

« En plus de voir des endroits très inspirants pour la santé, on apprend à dépasser nos limites personnelles, à développer l'esprit d'équipe et à faire attention à son alimentation. »

Parmi les activités de cette année, il y a la marche et les escaliers de la Ville de Québec tel que l'escalier des Glacis et celui du Cap-Blanc pour ne nommer que ceux-là. Dans un autre genre, il y

a du vélo à partir du Domaine de Maizerets et du badminton en cas de pluie.

Changer ses habitudes, ça fait du bien!

Gaétan Labrecque



NOTE DU MÉDECIN SPORTIF!

Régulièrement, au bureau, je suis confronté à des problèmes de santé découlant en grande partie de la sédentarité. On peut facilement penser à l'obésité ou à l'excès de poids qui lentement mais sûrement minera notre capital santé en nous faisant dériver vers des pathologies plus lourdes!
Que faut-il faire alors?

***Comment peut-on y remédier?
Curieusement, nous connaissons tous
la réponse : bien manger et faire de
l'exercice physique. C'est comme si
elle était inscrite dans nos gènes!***

les paroles! Je constate également que ce manque d'entrain à bouger n'est pas toujours dû à de la mauvaise volonté mais trop souvent à une certaine gêne ou une mésestime de soi qui fait en sorte que l'on semble craindre davantage le regard rébarbatif des autres sur soi : « L'as-tu vu aller celui-là! ». C'est cependant le contraire qui se produit. Cela donne à réfléchir sur sa propre condition physique et provoque un effet d'entraînement. On n'a qu'à penser au phénomène actuel de la course à pieds. Quand j'ai commencé à courir, il y a près de 20 ans, je me faisais lancer des gobelets de café sur le bord de la route. Aujourd'hui, plusieurs m'envoient la main!

Autre raison souvent évoquée pour rester à ne rien faire : la fatigue. La fatigue comme mauvais ancrage à ne pas trop bouger pour ne pas se fatiguer davantage! Alors que ce n'est pas nécessairement cela qui va se produire. Le niveau d'énergie va se mettre progressivement à s'améliorer, et par le fait même, l'estime de soi. L'estime de soi s'améliorant, on osera davantage sortir des sentiers battus pour se découvrir peut-être une passion naissante. Je deviens passionné par ce qui me fait du bien. Et cette passion devient joie. Elle finit par nous habiter. Elle meuble notre vie. L'illumine. Nous devenons porteurs de cette lumière. De cette joie qui transparait et qui devient contagieuse. La santé se met à rayonner.



Serges Dufour, MD

La littérature médicale est de plus en plus éloquente à ce sujet. Elle confirme ou démontre que la pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé physique comme pour la santé mentale. À cet égard, il est démontré une nette amélioration quant aux symptômes liés aux troubles anxieux ou dépressifs. Les personnes en meilleure condition physique semblent également moins perturbées par tous les stressseurs psychosociaux rencontrés au fil du jour.

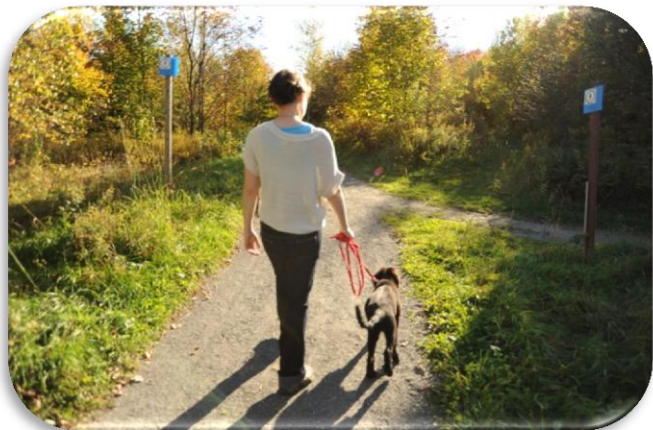
Certes, être en forme ne relève pas de la pensée magique. Il faut y mettre du temps et des efforts réguliers. De l'engagement comme du renoncement. Renoncer à une certaine paresse qui emprisonne pour s'engager sur une voie qui va finir par déboucher sur du bien et du bon.

« Être en forme : c'est "se décider " à chaque jour pour un minimum de 30 minutes. »

C'est, pour un tout petit 30 minutes, vouloir se mettre en marche, partir à courir, enfourcher son vélo, aller danser, nager, grimper les escaliers et les redescendre pour les remonter et les redescendre, faire du canot, du pédalo et pourquoi pas à

l'occasion aller soulever des poids et haltères! Seul pré-requis nécessaire à ce bon vouloir : le plaisir doit être au rendez-vous. C'est si peu 30 minutes! Mais faut bien commencer à quelque part! :)





MARCHER ... AVEC MON CHIEN

Geneviève Dufour

Je suis très heureuse d'avoir ma belle chienne, au nom un peu masculin je l'avoue : *Wilsonne*. Elle est pour moi un petit rayon de soleil malgré son pelage si noir. Depuis un an maintenant, mon copain et moi avons dressé ce Bouvier Bernois-Labrador, sans cours, par un système de récompenses gourmandes, lorsqu'elle nous suivait à la marche sans tirer sa laisse. Je dois admettre qu'avec le caractère très doux de *Wilsonne*, elle écoute bien nos consignes, ce qui rend les randonnées plus agréables.

Quelques fois, l'été, nous allons courir avec la chienne en matinée. D'autres fois, je me réveille très tôt, vers 5 heures et je prends une longue marche d'une durée d'une heure en sa compagnie. Dès l'aube, au printemps, les oiseaux chantent partout sur la piste cyclable encore déserte de cyclistes. Je profite de cette bonne heure fraîche durant l'été pour m'émerveiller de la nature sous mes pas cadencés en bonne compagnie. L'hiver, je me défie de mettre mes raquettes en journée pour faire mon petit parcours sans trop renfoncer dans la neige, mais il y a toujours le parc qui offre un chemin en bonne partie déblayé. Nous sommes bien situés en région et nous avons accès à ce parc à 5 minutes de distance de chez nous où les chiens sont les bienvenus. Sans *Wilsonne*, je ne serais pas aussi régulière dans mes sorties extérieures.

« Je dois avouer qu'une marche de 30 minutes par jour me fait autant de bien qu'à ce bel animal. »

J'aime sa compagnie et ensemble je me sens plus sécurisée dès la tombée du jour. Nous avons déjà près d'un an de vécu commun. De beaux paysages nous partageons, que ce soit à l'Érablière de ma belle-soeur, où elle peut lâcher son fou ou dans les sentiers destinés aux

grands publics, tel le Mont Athabaska de Victoriaville. Nous avons un petit bagage de beaux souvenirs observés avec émerveillement. Il me semble que *Wilsonne* admire autant que moi les beaux espaces et la grâce lumineuse qui ne fait qu'enrichir notre vue.

Nous avons un vécu commun et nous n'avons pas des parcelles de notre pays à mon grand plaisir, et ce, tout en nous gardant en bonne santé mentale et physique.

POP UP SPORTIF

Le mental est essentiel

« L'activité physique est l'un des moyens les plus faciles et les moins coûteux d'améliorer la santé physique et mentale de la population »

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

« L'activité physique contribuait à maintenir la santé et le bien-être des répondants en période de hauts niveaux de stress chronique, de stress lié aux événements traumatisants de la vie, ou de stress professionnel ».

Revue canadienne de santé publique

« Le sport aide à se fixer des objectifs, à s'imposer une certaine rigueur et à se forger un mental d'acier grâce à la confiance en soi qu'on acquiert ».

www.doctissimo.fr



PERSÉVÉRANCE DANS LE SPORT

Alexandre Boucher

Bonjour,

Je m'appelle Alexandre Boucher et je complète présentement un baccalauréat en psychoéducation que j'ai commencé pendant mon baccalauréat en psychologie. Cela fait maintenant trois ans que je suis à l'université Laval et aussi trois ans que je cours pour le club d'athlétisme et de cross-country du Rouge et Or.

« Cela fait trois ans que je cours pour le club d'athlétisme et de cross-country du Rouge et Or. »

compétition de 6 à 10 kilomètres sur gazon ou terre battue. Nos entraînements durant cette saison sont donc plus axés sur l'endurance et le gros volume d'entraînement. Pendant l'hiver et l'été, nous délaissions le gazon pour la piste où dans mon cas, les distances sont beaucoup plus courtes, soit de 800m à 1500m. Ces distances nécessitent alors un mélange entre des entraînements qui sont beaucoup plus rapides et intenses ainsi qu'un bon nombre de kilomètres courus par semaine.

Après nos temps en compétition, la question qui nous est souvent posée et qui est le sujet principal de mon texte, est : comment fait-on pour persévérer et rester motivé à s'entraîner tous les jours?



Source : Rouge et Or



Source : Pierre Morin

Je ne peux cacher que le fait de courir avec des athlètes aussi forts et incroyables que ceux qui courent pour le Rouge et Or de l'université Laval est quelque chose qui me motive à continuer. Certains d'entre eux sont de vraies inspirations pour moi, autant par leur niveau que par leurs efforts mis sur et à l'extérieur de la piste. Mis à part cela, selon moi, il y a quatre facteurs qui sont indispensables pour la persévérance dans le sport, facteurs que je vais vous décrire.

Dépassement de soi.

important que peu importe le sport que vous pratiquez, vous sentez qu'il vous aide à vous sentir bien et confiant. Vous pouvez vous servir de la comparaison avec les autres pour vous pousser à aller plus loin, mais pour avoir un sentiment de dépassement de soi, vous ne devez jamais oublier de vous comparer avec vous-même.

Si vous n'êtes pas un habitué ou même si c'est la première fois que vous pratiquez un sport, les autres peuvent servir d'inspirations, mais vous devez toujours évaluer vos propres progrès. Par exemple, même si les coureurs de 10km d'une finale olympique le font en 27 minutes, si vous le faites en 1 h, mais que 5 mois avant, vous le faisiez en 1 h 20 min, c'est une amélioration incroyable qui prouve que vous vous êtes dépassé.

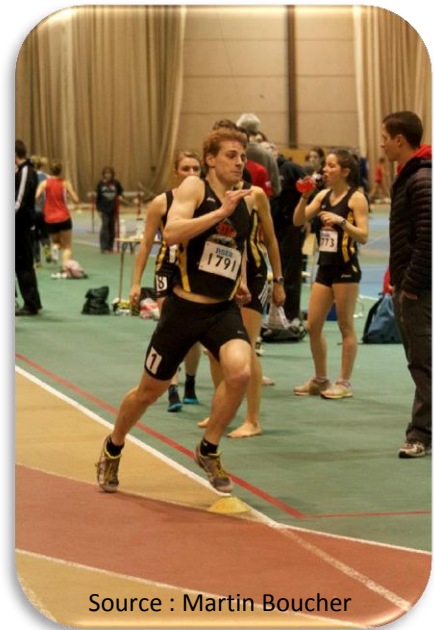
Groupe d'appartenance

des amis avec qui pratiquer le sport choisi. Il est possible de développer un lien unique et très puissant entre les membres d'une même équipe, autant dans un sport individuel que dans un sport collectif. Par exemple, en course, même si c'est un sport individuel, le lien que nous avons est vraiment très fort, car nous nous entraînons à dépasser nos limites quand l'entraînement est plus dur et que nous sommes exténués. Si la pratique de votre sport vous amène au niveau élite et que vous vous entraînez à tous les jours avec le même groupe, cette équipe deviendra véritablement votre deuxième famille. C'est cette énergie propre au groupe qui peut être une source de persévérance incroyable. Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il fasse une canicule ou qu'il y ait des vents puissants à l'extérieur, je sais que les autres seront là à l'entrée du Peps, je sais que je ne serai pas seul. Même si ce n'est qu'une ou deux fois par semaine que vous voyez vos partenaires d'entraînement, cela est toujours plus motivant de bouger à deux que seul, sans compter le fait que cela peut aussi être un temps pour relaxer, se ressourcer ou se déconnecter du reste du monde et des problèmes.

Le premier est le dépassement de soi. Il est

Le deuxième facteur important est le fait d'avoir un certain groupe d'appartenance,

« ...un temps pour relaxer, se ressourcer ou se déconnecter du reste et des problèmes. »



Le plaisir Même si vous vous êtes probablement déjà fait dire tout ça, le plaisir est excessivement important pour la persévérance dans le sport. Ce troisième facteur peut sembler inutile à nommer, mais si vous voulez rester motivé dans un sport, vous devez l'apprécier. Vos goûts peuvent changer avec le temps, mais si après plusieurs années vous ne voulez plus jouer au soccer par exemple, vous pouvez essayer le basketball ou le vélo, l'important est d'aimer ce que vous faites.

Pour ceux qui disent qu'ils n'aiment pas le sport, pensez à ce que j'ai écrit précédemment. Ne vous comparez pas toujours avec les autres. C'est bien évident que vous serez moins bon à la nage que celui qui s'entraîne depuis l'âge de 5 ans, mais donnez-vous le temps de vous améliorer et le plaisir n'en sera que plus grand. Quand

« Une pratique saine du sport vous permet d'augmenter votre estime de soi et votre sentiment de compétence, elle vous permet d'agrandir votre réseau social et de créer des amitiés qui perdureront et aussi, elle peut assurément vous procurer du plaisir. »

vous aurez la pique, le sport ne sera plus simplement un passe-temps, ce sera un véritable mode de vie.

Les bienfaits du sport

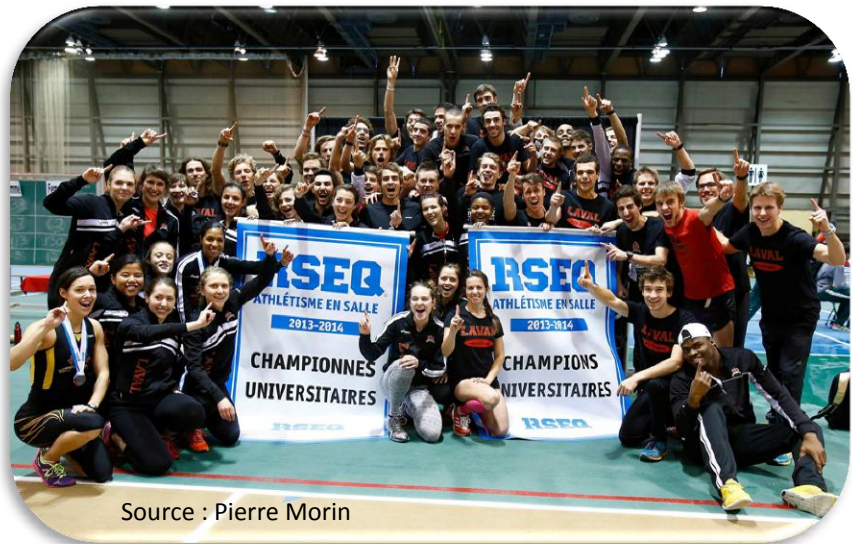
Le quatrième facteur qui motive à faire du sport englobe d'une certaine manière tous

les facteurs précédents soit, les bienfaits du sport.

En effet, le sport est de nos jours reconnu comme une des méthodes les plus efficaces pour rester en santé et éviter plusieurs types de maladies. Dans le même ordre d'idée, c'est un excellent moyen afin de diminuer le stress et de se changer les idées.

Je vous encourage fortement à vous trouver un sport qui vous passionne, il en existe tellement de différents que je suis certain que vous pouvez en trouver

un qui vous allume. Ce n'est pas obligé d'être un sport commun comme la course, le soccer, le vélo ou le hockey, vous pouvez faire du kayak, de l'escalade, de la marche en montagne ou du ultimate frisbee. Certaines personnes n'ont pas cette chance de pouvoir bouger comme vous le faites, alors profitez-en!



Source : Pierre Morin

SPORTS, AMITIÉS & RÉTABLISSEMENT

Laurence Caron



Bonjour aux jeunes et moins jeunes,

Je me nomme Laurence, j'ai 33 ans. Il y a plusieurs années, j'ai vécu des problèmes de consommation de drogues et d'alcool. Ces activités passaient avant tout : avant mes promesses, ma famille, mes amis, mes valeurs, ma santé, mes projets, etc. Lorsque j'avais à faire des choix et que je tentais d'écouter en moi pour m'orienter, tout ce que j'arrivais à entendre, c'était mon désir de « buzz », d'aisance et de sensations agréables. Et quand je répondais à cet appel, que je le nourrissais, plutôt que d'être repu comme un estomac, quelque chose en moi en voulait davantage – un peu comme un trou noir. Il m'était de plus en plus difficile d'entendre autre chose : mes préférences, mes objectifs de vie, ma conscience, mes enjeux et les conséquences de mes actions. Pour moi, c'est un peu comme entendre une voix manipulatrice qui, plutôt que de parler, s'exprimait en prenant la forme de sensations physiques autoritaires et d'idées mal guidées. À vivre ainsi pendant des années, j'ai désappris les vertus du travail, de l'honnêteté, de la confiance, de l'effort, etc. Heureusement, adopter un nouveau mode de vie (depuis déjà presque 13 ans) a enlevé beaucoup de pouvoir à ce côté destructeur qui fait partie de moi. Je dirais même que, tant que je me rétablis, il donne sa place à des désirs et idées qui me permettent de m'accomplir et me dépasser.

Pour y arriver, dans mon cas, j'ai dû cesser complètement de consommer. Ce ne fut pas aisé au début. Un obstacle majeur m'en empêchant était mon cercle social. En effet, mes amis, ces dernières personnes qui m'acceptaient encore, ne m'encourageaient pas à la modération. Notre relation tournait autour d'une routine de consommation et d'activités pour en trouver davantage. J'avais l'impression que j'avais le choix de mal finir avec ces gens que j'aime, pratiquement tout ce qu'il me restait au monde, ou encore de me lancer vers l'inconnu sans eux, et ainsi risquer de me sentir seul toute ma vie. Car, comme le dit l'adage, on ne se fait pas de nouveaux vieux amis. J'avais souvent déménagé dans ma vie et je sentais qu'à 20 ans, j'allais encore me retrouver seul pour me rappeler les anecdotes passées... C'est vrai, mais je dramatisais 😊.

J'ai débuté mon rétablissement en quittant ces amis, en changeant de ville et en allant chercher de l'aide, d'abord auprès de professionnels, ensuite auprès de personnes qui avaient fait l'expérience de problèmes similaires. J'avais fait le choix de me rétablir, et peu importe ce que j'aurais à tolérer, le suicide, la consommation ou le retour à mon ancienne vie n'étaient pas des solutions.

Au fil du temps, j'ai appris à apprivoiser la solitude - de nouvelles intimités ne se développent pas du jour au lendemain - et j'ai découvert que mon humeur pouvait être fortement affectée par ma santé physique, mon alimentation, mon sommeil, mon cardio, etc. Tranquillement, j'ai appris à me coucher à des heures plus régulières, je me suis mis au vélo pour me déplacer, j'ai limité ma consommation de café, j'ai appris à bien

cuisiner, je découvrais la ville en courant, etc. Rapidement, j'ai été pris au jeu : plus j'étais en santé et plus je m'en ressentais lorsque je mangeais mal, que je dormais mal, etc.

« J'ai arrêté la cigarette après trois ans de rétablissement et j'ai commencé à courir pour passer les manques. Je fumais beaucoup alors je courrais souvent ».

Pour ce qui est du social, j'ai dû être patient et apprendre de nouvelles activités à partager. Je fréquentais déjà les groupes d'entraide, j'y

rencontrais des personnes qui se rétablissaient, comme moi. Outre ça, honnêtement, si j'avais eu à choisir une *gang*, ça n'aurait pas été eux. J'ai essayé, j'ai fait des activités avec certains mais il y avait peu de choix et je ne trouvais pas ce que je cherchais. Ils devinrent mes amis de rétablissement. J'ai aussi découvert les organismes communautaires, surtout en environnement, groupes politiques et artistiques. J'ai adoré faire des actions sociales et je m'y suis fait de bonnes connaissances. Toutefois, les sessions de loisirs finissaient souvent aux bars ou par des soupers bien arrosés. Il va sans dire que je n'arrivais plus à partager ces moments. À partir d'une certaine heure, je ne me sentais plus à ma place et je me retrouvais souvent à me faire questionner sur mon choix de ne pas consommer lors de l'événement. Cette situation se répéta avec mes collègues d'emplois et les étudiants lors de mon retour à l'école.

Finalement, c'est en faisant des sports et du plein air que j'ai pu connecter facilement avec des gens et vivre de beaux moments bien entouré. Je me suis mis à faire du kayak sur le fleuve avec le mari de ma mère, des excursions en raquette et du squash avec certaines connaissances, du vélo-camping, du jogging, de la natation, de la randonnée, du ski de fonds, du gym, du patin, du spinning, de la plongée, de l'escalade, des compétitions d'amateurs, etc. Chaque connaissance avait son sport. J'ai même appris à redécouvrir des personnes que je connaissais déjà en m'adonnant à certaines activités sportives avec elles.

« Finalement, c'est en faisant des sports et du plein air que j'ai finalement pu connecter facilement avec des gens et vivre de beaux moments »..

Ayant peu de temps pour moi, j'ai appris à combiner sports et moments privilégiés entre amis. En couple, j'ai réalisé que d'essayer de nouveaux sports en duo est aussi super amusant, en plus d'offrir de beaux projets

et souvenirs à partager. J'ai compris la puissance des sports d'équipes, des duels et des sports individuels à plusieurs comme moyens d'accumuler des souvenirs agréables, d'apprendre le courage, d'acquérir certaines techniques, d'apprendre sur moi et sur les autres, de faire preuve d'humilité, de persévérance, de confiance, et ce tout en vivant des réussites, des échecs, des moments cocasses et héroïques, et des occasions de parler de choses futiles ou sérieuses.

On m'a déjà dit que le contraire d'être seul n'est pas d'être entouré, c'est d'être intime et sainement vulnérable avec un autre. Malgré l'intensité apparente, la pratique du sport

peut m'amener cette vulnérabilité partagée. Faire un sport c'est essayer, c'est passer en mode action, c'est risquer d'échouer lamentablement, c'est apprendre, c'est vivre des émotions (joie, frustration, honte, colère, fierté, etc.) et ça implique souvent de la confiance et de la communication.

Plusieurs sports me permettent aussi de découvrir le monde sous différents angles, d'apprécier les rivières, le fleuve, la mer, la nature, les montagnes, etc. Me rendre en voiture dans un lieux qui m'est inconnu, marcher des heures dans le bois pour atteindre le pied d'une montagne, installer un campement, me préparer à grimper en découvrant le type de roche, en anticipant le défi, en accueillant les conseils des amis et en admirant la vue... C'est ainsi que j'apprends à me connaître, que je retrouve mes valeurs et distingue mes préférences, que j'ai des relations intimes, et même un sentiment de *gang*, même parfois!

J'ai désormais de nouveaux amis, certes qui ne seront jamais ces vieux amis, mais je possède déjà de nouveaux souvenirs à partager et je porte une grande confiance en l'avenir. Le sport occupe une place parmi d'autres éléments dans mon rétablissement. Advenant que la vie me retire la possibilité d'en pratiquer, j'ai confiance qu'elle me montrera en même temps un autre de ses aspects qui en vaut le coup, et qui contribuerait également à mon rétablissement.



NOUVEAU : COMITÉ D'ÉDITION

L'équipe du *Fil jeunesse* de l'AQRP voudrait bénéficier de l'implication d'un utilisateur de services et d'un intervenant en santé mentale. Le comité décidera de la forme que prendra le bulletin jeunesse et fera la révision des textes. Il conseillera l'éditrice...

Pour plus d'informations, écrivez-nous : filjeunesse@aqrp-sm.org



REJOIGNEZ -NOUS
[FACEBOOK.COM/FILJEUNESSEAQRP](https://www.facebook.com/filjeunesseaqrp)



C'est quoi ce recueil?

L'Équilibriste, Le fil jeunesse de l'AQRP est un recueil de textes dédié plus particulièrement aux jeunes vivant avec une problématique en santé mentale. Par des témoignages et des écrits sur le rétablissement et la résilience, *Le fil jeunesse* se démarque en partageant les astuces et les trucs de ses participants pour vivre dans l'équilibre. Ce bulletin jeunesse partage aussi un souffle d'espoir pour cette nouvelle génération en psychiatrie, et ce, dans toute la province de Québec par sa fraîcheur due à son approche axée sur les forces.

De plus, vous êtes tous et toutes invités à écrire dans ce bulletin jeunesse peu importe l'âge que vous avez, si vous avez un message destiné aux jeunes ayant un diagnostic en santé mentale. Envoyez-le tout à l'adresse courriel suivante :

filjeunesse@aqrp-sm.org

L'Équilibriste, Le fil jeunesse est un fier partenaire du programme Jeunes Volontaires d'Emploi Québec et il est associé à l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale.

Vous trouverez une version virtuelle du bulletin *Le fil jeunesse* à l'adresse suivante : aqrp-sm.org.

Geneviève Dufour, éditrice du bulletin *Le fil jeunesse de l'AQRP*.

