

8 Le plaisir  
de vivre



La joie de vivre, les moments de satisfaction profonde, les amours, les efforts, même douloureux, tout cela s'amalgame et se fond pour donner le tableau d'une vie humaine. Comment bien la vivre, cette vie unique? Comment en goûter toute la saveur, en faire une belle histoire, une oeuvre d'art qui a «de la gueule»?

Certains des matériaux ne s'achètent nulle part et il faut parfois les conquérir de haute lutte. Quel est le sens de tout cela? À nous de le trouver, semble-t-il. Heureusement, quelques penseurs éclairent pour nous la route. Ce fascicule, le dernier de la série rédigée par Carole Thibaudeau, propose quelques pistes à suivre. Bonne lecture.

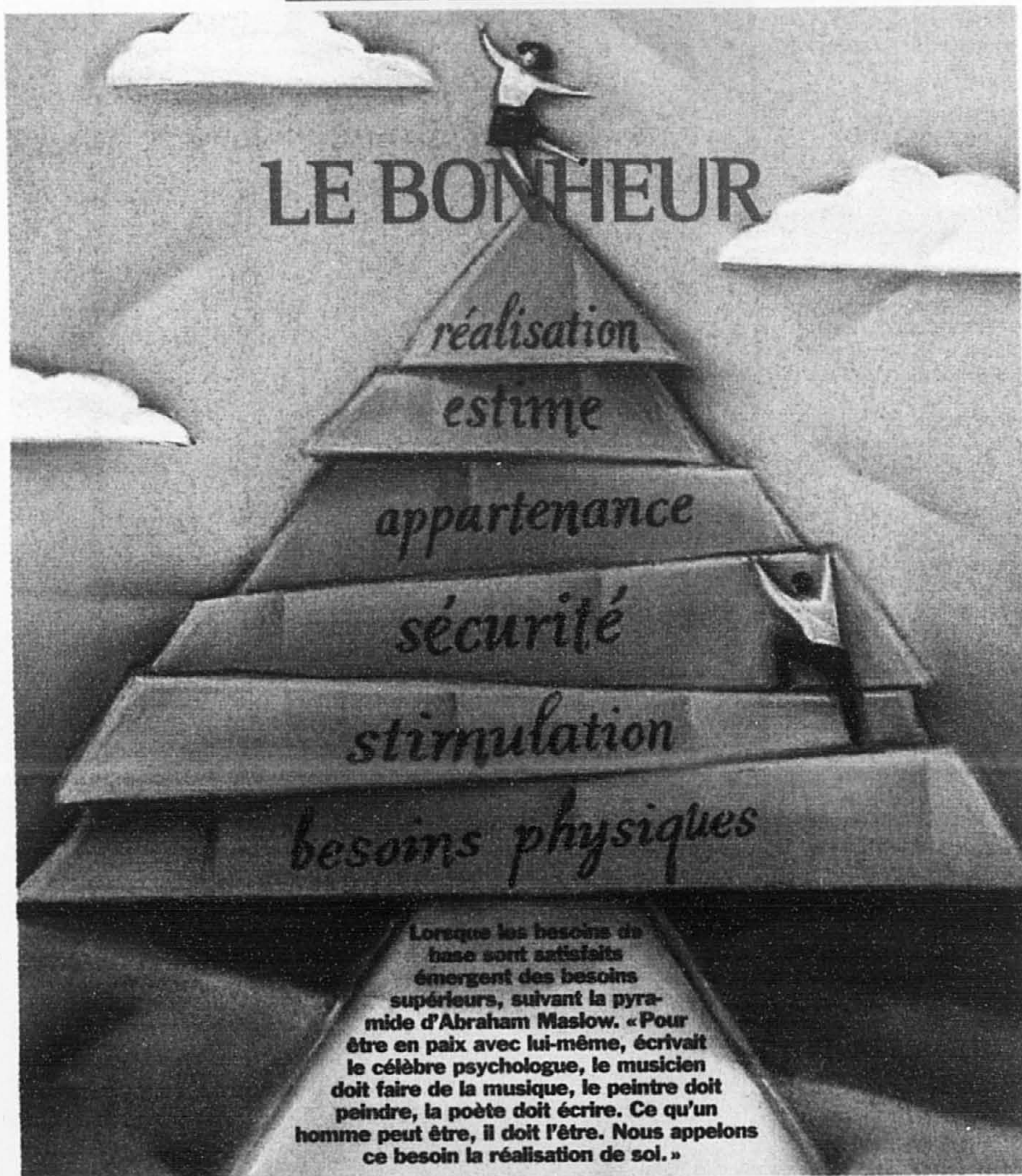
Graphisme : Sylvie Larouche  
Illustrations : Steve Adams

Sommaire

Santé mentale	2
Estime de soi, équilibre	4
Joie de vivre	6
Les quatre clés	7
Familles épanouies	8
Chercher un sens	9
Vide existentiel	10

# BIEN VIVRE

au quotidien



Nous prenons plaisir à bien vous servir!

Services d'assurance de personnes et de placement.

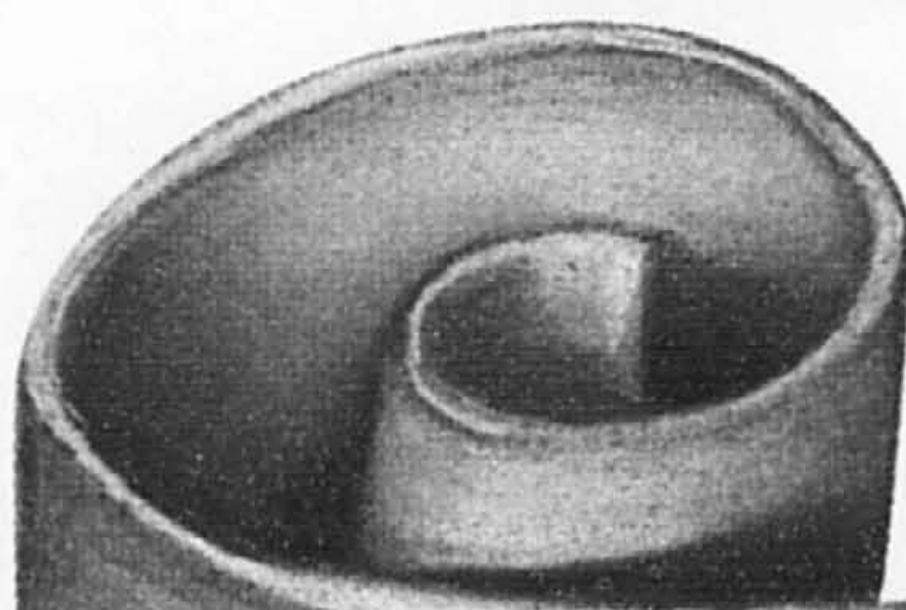
Assurance vie Desjardins-Laurentienne

## Gains et pertes 90

...

La dernière enquête de Santé Québec indiquait une augmentation du niveau de détresse de la population québécoise. En 1993, 26,3% des Québécois de plus de 15 ans affichaient un niveau de détresse élevé, comparé à 19,4% en 1987. Un tel niveau ne signifie pas que la santé mentale n'est pas bonne. La détresse peut s'expliquer du fait que « notre réseau élargi se dissout de plus en plus, ce qui rend chaque individu un peu plus vulnérable », dit Bruno Fortin. Les familles sont peu nombreuses, les exigences du travail sont de plus en plus grandes. On voit de plus en plus de jeunes adultes qui n'ont pas de « noyau stable » en eux. « Ils n'ont pas connu assez de stabilité dans leur enfance pour développer leur identité au contact d'une "figure d'attachement" », explique M. Fortin. Souvent, ils n'ont pas développé non plus de tolérance à la frustration, et ils sont constamment en train de négocier pour avoir plus. « C'est dommage, estime-t-il, que chaque enfant n'ait pas eu un adulte "fou de lui", comme le dit si bien le psychologue Camil Bouchard. Les couples fluctuent et les emplois sont précaires. Pas facile de grandir dans ces conditions. »

En revanche, il y a des avantages aux temps que nous vivons. Le niveau de psychologie ambiante n'a jamais été aussi élevé. De plus, nous sommes exposés à une grande diversité culturelle, ce qui nous permet de relativiser notre point de vue et de ne plus croire en des vérités absolues.



La santé mentale favorise le bonheur. C'est une des choses les plus précieuses à préserver, à soigner chaque jour. Voyons la définition qu'en donne

l'Organisation mondiale de la santé. Elle exprime bien les différentes composantes de la santé mentale.

*« L'Organisation mondiale de la santé définit une personne en bonne santé mentale comme une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer, ou pour travailler à la modifier si c'est possible. Cette personne vit son quotidien libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. De plus, quelqu'un en bonne santé mentale est capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie: physique, psychologique, spirituel et social. »*

*La santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres*

## La santé mentale selon l'OMS

*à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, comme par exemple la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple la distribution équitable de la richesse collective, l'accès à une éducation de qualité, ou à un environnement sain, favorise et soutient la santé mentale. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement. »*

D'une manière plus pratique, on peut dire que la santé mentale est la façon dont une personne pense, se sent et agit dans la vie, résume l'Association canadienne pour la santé mentale, dans un document intitulé *L'Équilibre en tête*. Elle reflète la perception qu'une personne a d'elle-même, des autres et de son existence. La santé mentale a une influence sur la vision qu'on a de la vie et sur la manière de relever les défis et de résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés. ■



### La richesse des liens

•••

Des relations saines, c'est-à-dire des relations réciproquement satisfaisantes avec les gens, voilà ce qui reste au moment de faire son bilan. Cette capacité d'établir des relations saines reste une richesse tout au long de la vie, diminue le risque de suicide et réchauffe le cœur quand tout va mal. La capacité d'être engagé et fidèle, en amitié et en amour, est un gage de bonheur. « Le respect des autres et la sensibilité à leurs joies et souffrances permettent de créer des ponts, de tisser des liens qui deviennent la toile de fond de l'ensemble de votre vie, écrit le psychologue Bruno Fortin. Ces relations fournissent un milieu de vie propice au maintien de votre santé mentale.

L'accès à ses propres émotions et la capacité de les exprimer contribue également beaucoup à la santé mentale. « Prenez l'habitude de rechercher une image qui reflète vos sentiments, conseille M. Fortin. On peut dire: « Je me sens comme si j'étais en prison. » ou bien: « Je me sens comme si je venais de gagner le million. »

**MILLÉNIA III**

FONDS POUR UNE ÈRE NOUVELLE

Les Fonds Millenia III sont établis  
par L'Impériale, compagnie d'assurance-vie.

**Investissez** dans votre bien-être  
avec les Fonds distincts Millénia III.

[www.avdl.com/millenia](http://www.avdl.com/millenia)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

# BIEN VIVRE

au quotidien

## Estime de soi, équilibre

### Être un ami pour soi-même

•••

Êtes-vous un bon ami pour vous-même? C'est la première pierre à poser à l'édifice de la santé mentale, celle sur laquelle repose l'estime de soi. « Il y a des gens qui se traitent eux-mêmes comme des bêtes, qui ne cessent pas de se malmenager mentalement », dit le psychologue Bruno Fortin, auteur du livre *Prendre soin de sa santé mentale*, un guide simple et concret pour développer progressivement un meilleur état de santé mentale.

« Il faut être pour soi un *chum* sincère, poursuit M. Fortin. Si on fait un bon coup – une tarte aux pommes, un petit ou un grand succès –, on se félicite. Si on a des problèmes, on s'encourage, on s'aide. Il faut être dans son propre camp. »

De bons amis essaient de se connaître. « Il y a des gens qui ne savent pas quoi répondre si on leur demande quelle est leur musique préférée, explique M. Fortin. Il faut prendre le temps d'identifier ses forces et faiblesses, ses centres d'intérêts. »

Se comporter en ami envers soi-même, c'est aussi se prendre comme on est. « Cela ne veut pas dire de se résigner à l'insatisfaction, mais cela signifie sûrement d'accepter de partir d'où on est. »



**L'**estime de soi, basée sur le fait qu'on est un bon ami pour soi-même, se nourrit aussi de confiance en soi. « Ça, ça vient avec la pratique, affirme le psychologue Bruno Fortin. Beaucoup de gens se souviennent d'avoir été bons dans les sports quand ils étaient jeunes, d'avoir été forts aux échecs, bons à la guitare, etc. On se sert de ça pour réaliser qu'on peut apprendre à devenir bon dans quelque chose. »

Enfin, l'estime de soi et aussi le bonheur se nourrissent de la conscience d'être en train de se développer, de s'améliorer.

« Lorsqu'une personne se trouve pour la première fois dans mon bureau de psychologue, je la félicite, relate M. Fortin. Elle a posé un geste pour améliorer sa personne et sa vie, pour

favoriser son estime d'elle-même. On peut être fier de soi à chaque fois qu'on s'informe pour grandir, dans des livres ou dans un fascicule... »

### Un état d'équilibre en mouvement

Après l'estime de soi, un élément de santé mentale à peaufiner encore et toujours est l'état d'équilibre en mouvement. Une personne très émotive, impulsive, doit apprendre à réfléchir avant d'agir (ou de parler).

À l'opposé, une personne rigide doit apprendre à renouer avec ses émotions. « Les émotions contiennent beaucoup d'informations dont il ne faut pas se priver, explique le psychologue. La tristesse nous en apprend sur notre manque, l'anxiété sur une menace possible; la colère indique que quelque chose ne se passe pas comme

on le voudrait, etc. »

L'équilibre face au stress est important aussi. « Il est bon de devenir plus compétent à gérer son stress, à tolérer la frustration. »

Cet équilibre si enviable n'est pas statique mais dynamique. « On peut tomber par terre, se relever, se remettre en selle et finir par trouver un équilibre supérieur. Autrement dit, on apprend de nos erreurs et de nos souffrances ».

La présence d'un idéal stimulant, qui nous propulse en avant, fait partie de l'équilibre.

« On peut y trouver une définition du bonheur, dit M. Fortin : avancer suffisamment dans la réalisation de quelque chose qui nous tient à cœur. L'objectif n'a pas besoin d'être très élevé. Simplement de voir qu'on franchit les étapes qu'on s'était engagé à suivre, cela rend heureux. » ■

**U**ne perception juste de la réalité est un élément très important de santé mentale, selon les psychologues. Cela signifie entre autres d'évaluer son niveau de compétence de façon réaliste. Évaluer aussi avec réalisme la quantité d'énergie que demande un projet et la quantité d'énergie dont on dispose.

« Si vous surestimez l'énergie requise pour régler un problème ou entreprendre un projet, vous trouverez que ça ne vaut même pas la peine d'essayer et vous perdrez une belle occasion d'apprendre quelque chose qui vous aurait accompagné toute votre vie, souligne le psychologue Bruno Fortin. En revanche, si vous sous-estimez l'énergie requise pour mener à bien un projet, vous risquez de vous épuiser. »

Une perception réaliste est importante également pour évaluer notre propre contribution à ce que l'on vit. Si une femme se plaint de ne rencontrer que des hommes alcooliques, elle doit se demander si elle ne devrait pas les rencontrer ailleurs que dans les bars à trois heures du matin. « Lorsque vous identifiez un problème, demandez-vous ce que vous pouvez faire différemment dans cette situation, écrit Bruno Fortin. Les problèmes relationnels sont souvent comme une joute de tennis : pour mettre fin au jeu, vous n'avez pas à attendre que l'autre cesse enfin de vous renvoyer la balle, il suffit de déposer votre propre raquette. »

**L'autonomie**

L'autonomie est une valeur très nord-américaine, dit Bruno Fortin. La sensation d'être au volant dans la vie, celle qu'il y a ce qu'il faut dans l'univers pour satisfaire ses désirs. Dans d'autres

# Un regard réaliste



cultures, se sentir au service de sa famille est plus valorisé et valorisant que l'autonomie de la personne.

« En fonction de son âge, de son éducation, de son revenu et d'autres ressources, on s'attend à ce que chaque individu évolue de la dépendance envers ses parents à l'autonomie morale, économique et émotionnelle, poursuit le spécialiste. Cela ne veut pas dire de ne jamais demander de l'aide. On peut souhaiter être relativement autonome tout en ayant la possibilité d'avoir recours aux ressources de notre entourage. »

Cependant, il est habituellement plus efficace d'affronter seul un problème. « Aucune autre personne que vous ne possède toutes les informations sur vos désirs, vos goûts et vos aspirations, souligne M. Fortin. Même lorsque la vie conjugale ou familiale occupe une grande

place dans votre vie, il est plus satisfaisant d'être capable de développer une capacité à satisfaire soi-même une partie importante de ses besoins. »

L'autonomie signifie également une bonne capacité d'exercer son jugement, de s'organiser, de planifier et de prévoir les conséquences de ses actes.

Enfin, M. Fortin inclut dans les qualités d'autonomie la capacité de surmonter ses émotions de dépression, d'anxiété ou de colère. Souvent, on recommence à prendre le contrôle de sa colère lorsqu'on reconnaît que nos attentes déçues en sont la source. Une bonne façon de contrôler sa colère consiste à se concentrer sur ce qu'il y a à faire pour atteindre son but. Enfin, plus on développe une habileté à exprimer nos insatisfactions et nos désirs, moins la pression interne de colère est élevée. ■

**Chaque jour...**

•••

« Prendre le temps de penser, c'est la source du pouvoir. »

« Prendre le temps de te distraire, c'est le secret d'une perpétuelle jeunesse. »

« Prendre le temps de lire, c'est la fontaine de la sagesse. »

« Prendre le temps d'aimer et d'être aimé, c'est un privilège divin. »

« Prendre le temps d'être aimable, c'est le secret du bonheur. »

« Prendre le temps de rire, c'est la musique de l'âme. »

« Prendre le temps de travailler, c'est le prix du succès. »

« Prendre le temps de te reposer, sans quoi tu ne pourras jouir d'aucun privilège. »

Un ancien poème irlandais, tiré de *Le bonheur à portée de la main*, de Colette Maher.



## Marginaux et en santé

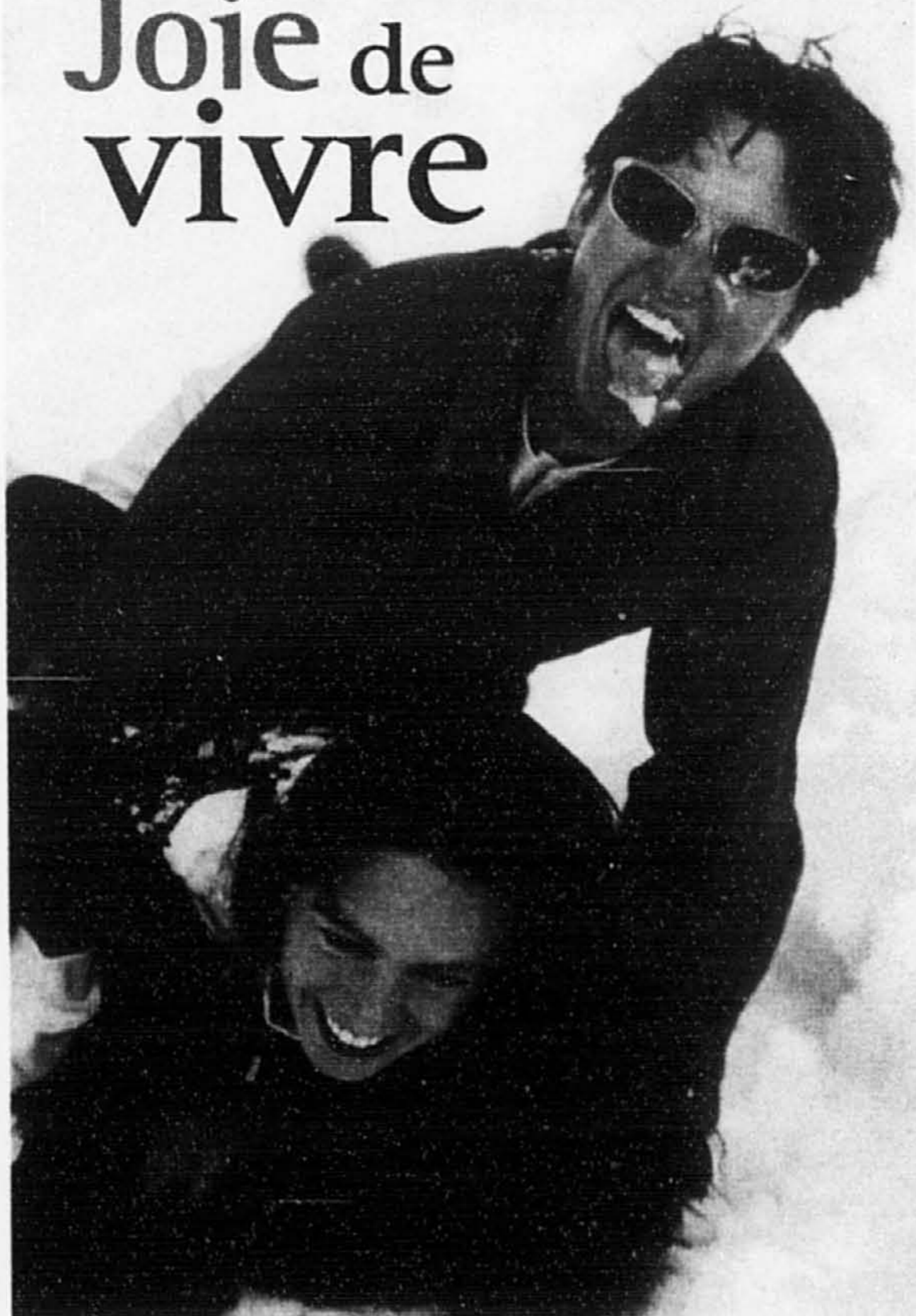
•••

Penser et vivre « normalement », c'est-à-dire comme tout le monde, ne nous laissent pas suffisamment de latitude pour développer des relations harmonieuses avec nous-mêmes et avec les autres, ni pour les soigner quand, à force d'être négligées, elles finissent fatalement par aller mal, disent les auteurs des *Quatre clés de l'équilibre personnel*, Jacques Lafleur et Robert Béliveau.

« C'est pour cela que presque tout le monde est malade ou du moins fatigué. Vivre en santé exige une certaine marginalité. »

La marginalité proposée ici s'appuie sur le désir de mieux se connaître soi-même et de vivre selon ses aspirations tout en respectant ses limites du moment, plutôt que de s'obliger à vivre comme les autres le voudraient. Elle est basée sur le développement d'un bon niveau d'autonomie, qui s'étend tout naturellement à des relations saines avec les autres. Elle s'appuie sur le désir et le choix d'être bien plutôt que sur la compulsion à être « normal ».

## Joie de vivre



**L**a joie de vivre est le principal indicateur de santé pour l'omnipraticien Robert Béliveau et le psychologue Jacques Lafleur, tous deux voués à la recherche de l'équilibre pour leurs patients de la Clinique de réduction du stress d'Anjou. Tous deux

se sont employés à décrire les bases de cette joie de vivre dans *Les quatre clés de l'équilibre personnel*.

Ces quatre clés sont schématiquement représentées dans l'illustration de la page 7. Elles se résument à: s'occuper activement de ses symptômes de stress, doser

ses occasions de stress, mieux répondre aux situations de stress (ne pas rester inhibé), et assouplir ses attitudes.

Vivre sainement, disent les auteurs, c'est beaucoup plus que de cesser de fumer, bien manger et faire régulièrement de l'exercice physique. Vivre sainement signifie notamment « que l'on poursuit des buts sains et réalisables qui donnent du sens à notre vie, et qu'on le fasse sans constamment dépasser nos limites. »

Vivre plus sainement, c'est donc mieux tenir compte de notre corps, soit, mais aussi de notre vie affective, de notre désir d'apprendre, de notre besoin d'être utile. « C'est vivre en fonction d'aspirations saines et développer plus d'harmonie en nous pour mieux répondre à tout ce à quoi on est exposé. »

Dans le schéma, l'élément réponse a une importance stratégique. Inhiber l'expression de ses émotions, par exemple, est tout aussi dangereux pour la santé, sinon plus, que de consommer des aliments contenant du cholestérol ou de fumer. « Inhiber, c'est-à-dire se soumettre, endurer, souffrir en silence, dire oui quand on pense non, refouler nos émotions, est un risque majeur », disent les auteurs. Exprimer et agir avec compétence sont nos meilleurs outils pour faire face sainement à tout ce qui nous arrive. ■

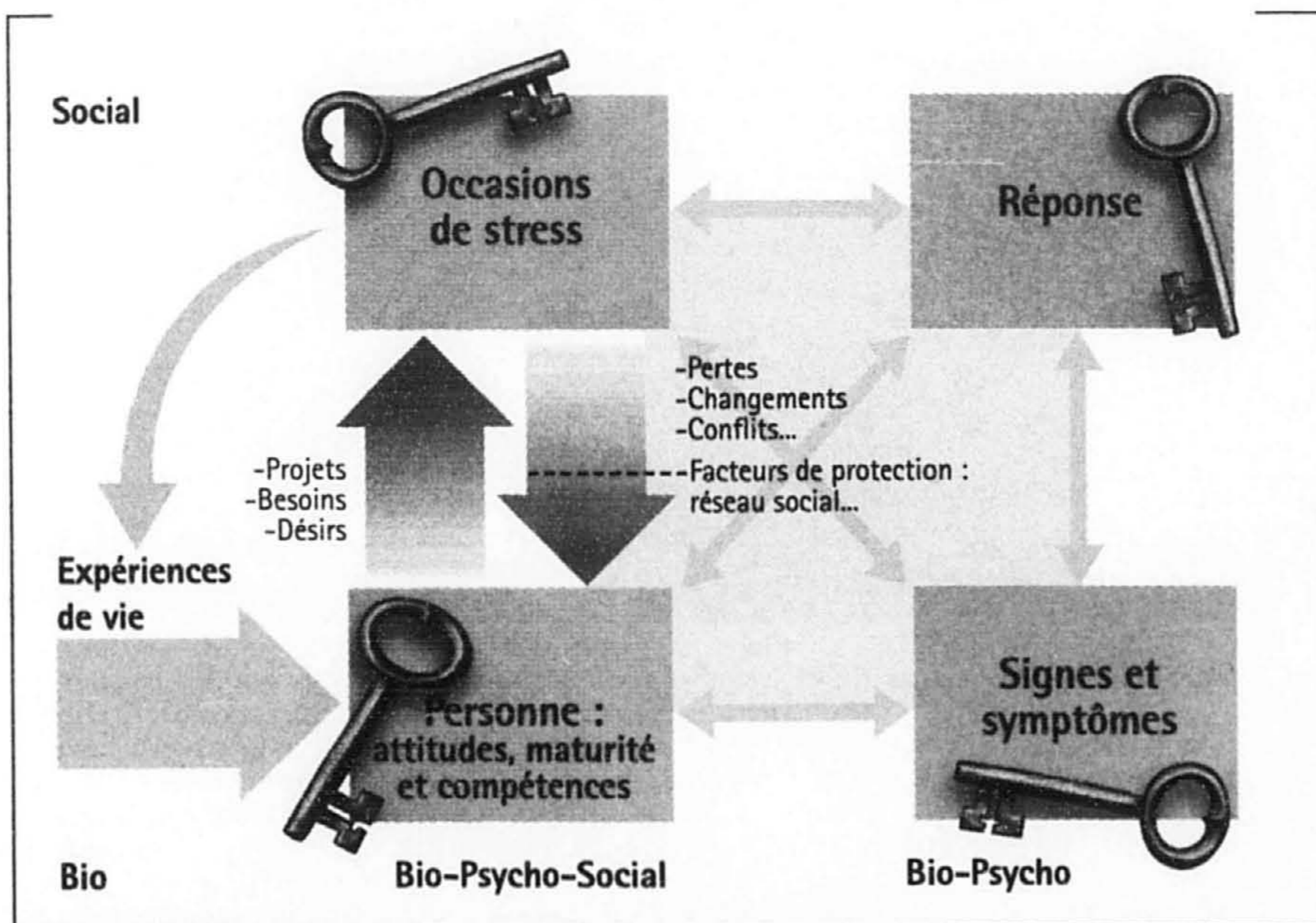
Ne laissez pas les imprévus  
gâcher votre

# plaisir...

Assurance  
**VOYAGE**  
Desjardins

# Quatre clés contre la dépression

*Une perspective psycho-sociale*



On peut travailler sur chacune des quatre clés en interaction pour prendre soin de sa vie. Tableau repris avec la permission de Robert Béliveau

**L**es quatre clés peuvent s'avérer utiles pour ceux qui veulent guérir d'une dépression avec autre chose que des médicaments, ou en plus des médicaments. « Mes patients veulent être accompagnés par quelqu'un

qui croit que les humains ont le pouvoir de se transformer et de grandir, relate le docteur Béliveau. Ils préfèrent avoir foi en l'humain plutôt qu'en une pilule.

« Il est bon d'amorcer une discussion sur cette question du traitement de la

dépression. Il n'y a que 65 à 70 % des gens qui réagissent bien aux antidépresseurs. Les médicaments ont leur place et nous ne nions pas l'aspect biologique de la maladie. Mais nous mettons l'accent sur "prendre soin de sa vie". » ■

Il y a toujours quelque chose à faire

•••

Chaque jour, nous faisons face à des événements qui mettent à rude épreuve notre santé mentale. Les demandes exagérées au travail et à la maison, les difficultés à stationner, le niveau sonore qui dépasse souvent les bornes, les bouffées d'air pollué, cela n'en finira-t-il donc jamais?

Nous sommes équipés pour retrouver notre équilibre, mais parfois, on touche la limite et il arrive aussi, malheureusement, qu'on la défonce. Cependant, il existe toujours des solutions, des moyens, des choses à essayer pour améliorer notre bien-être.

Le plus important, même si on ne veut pas toujours l'admettre, n'est pas nécessairement la résolution du problème que le sentiment d'estime de soi qui se manifeste lorsqu'on essaie de le résoudre. « Affronter un problème fait croître, qu'on le résolve ou non », écrivait Elizabeth Kübler-Ross, dans son livre *La mort, dernière étape de la croissance*. Bien sûr, on préfère le résoudre. Ça encourage dans la vie et ça diminue les niveaux d'anxiété et de stress.

...voyagez avec le **compagnon** idéal!

A votre caisse Desjardins ou 1 800 463-7830 ou [www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

## Les familles épanouies

### Le compte émotionnel

•••

Ouvrir un « compte émotionnel » et y faire plus de dépôts que de retrait, voilà la caractéristique majeure d'un comportement « pro-actif » tel que le propose Stephen Covey, auteur de plusieurs best-sellers sur la réussite de sa vie. On peut dans le compte émotionnel faire des dépôts et des retraits. On « dépose » en posant des gestes qui accroissent la confiance au sein d'une relation. Les retraits symbolisent en revanche les gestes qui diminuent la confiance, par exemple se comporter de manière réactive au lieu d'insuffler notre propre dynamisme dans l'échange. Lorsqu'arrive un accident de parcours de ce genre, la « réserve » en banque compense, si le « solde » émotionnel est assez élevé. Une des façons de grossir le compte consiste tout simplement à poser des gestes gentils, délicats. Ce sont les « petits riens » qui comptent le plus. Dire « s'il te plaît », « merci », envoyer des fleurs sans raison, mettre un petit mot avec le goûter de ses enfants, téléphoner pour dire « je t'aime » en plein milieu de la journée, montrer sa gratitude, faire des compliments sincères, être reconnaissant à un moment ordinaire, juste parce que vos proches sont ce qu'ils sont.



**L**a famille est-elle votre priorité? Si oui, vous êtes comme la très grande majorité des parents. Pourtant, comme le fait remarquer Stephen Covey, auteur à succès (*Les sept habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent, Les sept habitudes des familles épanouies*), notre monde est de plus en plus hostile, violent, difficile, et tout y semble organisé contre cette pierre angulaire qu'est la famille.

Chaque situation est unique mais les parents se débattent tous avec les mêmes problèmes et affrontent les mêmes défis, constate cet auteur. Après avoir observé plusieurs familles y compris la sienne, M. Covey a décrit les sept habitudes de base et une poignée de principes invariables qui sont garants d'une famille heureuse.

Les voici, bien succinctement présentés :

#### 1 Être pro-actif.

Un membre d'une famille est pro-actif lorsqu'il choisit de ne pas être une victime, de ne pas être en réaction ni de juger les autres, mais d'adopter plutôt une attitude « de l'intérieur de soi vers l'extérieur ». Il agit selon ses valeurs plutôt que selon ses humeurs et les contraintes extérieures. Il développe ses quatre qualités: la conscience, l'éthique, l'imagination et la volonté indépendante.

#### 2 Savoir dès le départ où on veut aller.

Cela veut dire que la famille construit son avenir en ayant une vision et un objectif pour chaque projet, important ou non. Elle ne vit pas au jour le jour. On peut élaborer des chartes personnelle, conjugale, puis familiale.

#### 3 Donner la priorité aux priorités.

On en a parlé dans le fascicule no 7. Les familles déterminent leurs priorités d'après les chartes individuelles, conjugales et familiales. Elles

prévoient des rendez-vous familiaux et des tête-à-tête affectifs.

#### 4 Passer des accords « gagnant-gagnant ».

Les membres de la famille pensent en terme de bénéfices mutuels. Ni égoïstes ni martyrs, ils recherchent des solutions qui profitent à eux-mêmes et aux autres.

#### 5 Chercher d'abord à comprendre, ensuite à être compris.

Utiliser l'effet multiplicateur de la famille (synergie). C'est le principe du tout qui vaut plus que la somme des parties. En d'autres termes, les membres de la famille ne recherchent pas un compromis ( $1+1=1,5$ ) ni une simple coopération ( $1+1=2$ ), mais plutôt une coopération créative:  $1+1=3!$

#### 7 Renouveler ses ressources.

Développer les quatre domaines vitaux : physique, social, émotionnel, spirituel et mental. ■

# Chercher un sens

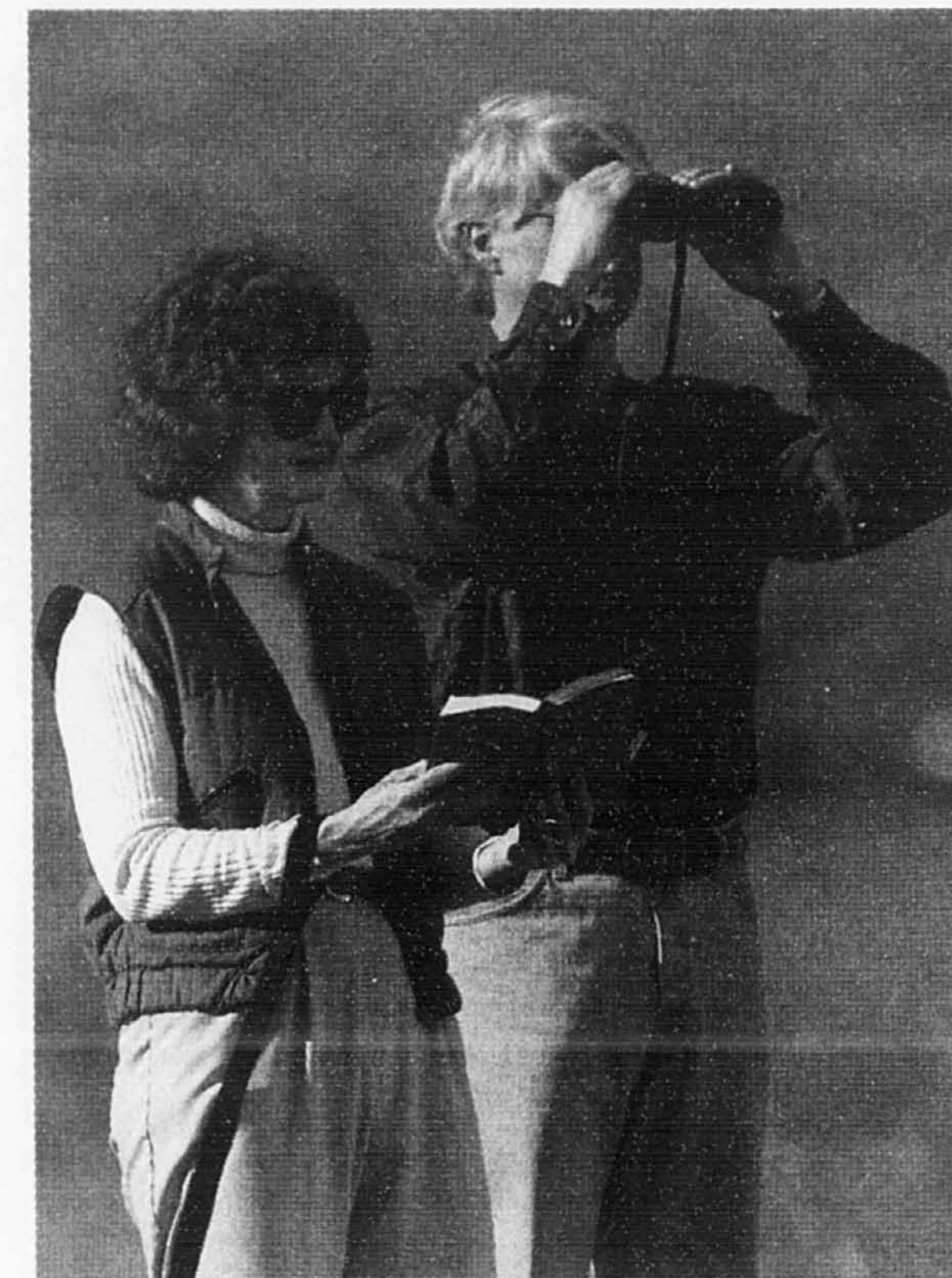
**S**elon la psychologue Louise Langdeau, la méditation peut nous aider à approfondir le sens de notre vie. Nous avons tendance à vivre en fonction de valeurs extérieures et non de valeurs profondément ressenties en nous, estime-t-elle.

« Une fois que nous avons épuisé les différents bonbons que la vie peut nous offrir, on ne trouve plus rien car on vit séparés les uns des autres, chacun pour soi autour de notre axe, explique-t-elle. On ne voit pas notre interrelation. On détruit la nature même si nos propres enfants et petits-enfants vont payer pour cela. On ne voit pas la vie en termes d'équilibre mais en termes de ce qu'on peut lui soutirer. Comme société, c'est une façon de penser et d'agir suicidaire, décadente. La méditation nous fait reprendre contact avec notre nature profonde et notre interdépendance avec le reste du monde. »

Le sens vient de quelque chose qui nous dépasse, qui est plus grand que nous, disent les philosophes. Comme l'affirme la biochimiste Marilyn Ferguson dans *La révolution du cerveau*, il faut changer de paradigme : avoir une conscience du « nous » au lieu d'une conscience juste de soi.

Pour mobiliser cette « conscience du nous », il faut des projets de société, des leaders à suivre, des objectifs de groupe, dit Mme Langdeau. Il ne s'agit pas de se déprimer à contempler la misère qui sévit sur la terre, mais de se mobiliser en vue d'un avenir plus positif.

« C'est bien beau de régler ses problèmes, ajoute la psychologue. On peut passer



sa vie chez le « psy » à essayer de régler un problème et un autre. Mais on peut aussi faire le focus sur une vision d'espoir à partir de laquelle on se mobilise et on construit. Avoir des enfants, bien les élever, est un exemple de dépassement de soi. Quand on se mobilise avec espoir, on a plus d'énergie, plus d'initiative et plus de plaisir à ce qu'on fait. »

Avant de se mobiliser, il faut être capable de reconnaître quelles sont nos forces : ce qu'on aime, ce qui nous donne du plaisir. On peut

avoir des petits buts ou des grands buts.

« Quand je n'ai pas de but, un rien me fait tomber. Quand j'ai un but, je tombe aussi, mais je me relève vite », dit Louise Langdeau.

Les livres de Martin Gray (*Au nom de tous les miens, Les forces de la vie*) apportent des réflexions importantes sur le sens de la vie. Voyons dans les textes suivants un autre auteur, Viktor Frankl, dont les réflexions sur le sens de la vie ne peuvent manquer de faire mouche dans l'âme de ceux qui cherchent. ■

## Liberté

•••

Quelle liberté reste-t-il lorsqu'on est prisonnier, privé de ses proches, de ses vêtements, de lecture et d'écriture, de son avenir même, lorsqu'on a froid, qu'on est exploité, brutalisé ? Quelle possibilité de santé mentale ?

Viktor Frankl, dans *Découvrir un sens à sa vie*, affirme qu'on peut répondre en s'appuyant sur des faits vécus et des théories. Les camps de concentration prouvent que l'on peut toujours choisir. « Même si on le brutalise physiquement et moralement, l'homme peut préserver une partie de sa liberté spirituelle et de son indépendance d'esprit. »

Le docteur Frankl relate les cas de ces prisonniers qui, dans les camps, allaient de baraque en baraque consoler leurs semblables et leur offrir leurs derniers morceaux de pain. Ils nous prouvent qu'on peut tout enlever à un homme à l'exception d'une chose, la dernière des libertés humaines, celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances.

« Puisant dans la neurologie et la psychiatrie, je suis pleinement conscient que l'être humain est influencé par certaines conditions biologiques, psychologiques et sociologiques, écrit Viktor Frankl. Mais le fait que j'aie survécu à quatre camps de concentration m'autorise à témoigner de l'aptitude incroyable de l'être humain à défier les pires conditions imaginables. » Voyons, à la page suivante, comment le docteur Frankl aide ses patients à trouver un sens à leur vie.

## Regarder à partir de la fin

•••

En bout de piste, c'est la vie qui n'a pas été vécue qui nous fait mal, disent ceux qui accompagnent les mourants. « Une façon de s'aider à prendre une décision est de se demander si on va regretter ou non cette décision à la fin de sa vie, dit le psychologue Bruno Fortin. On peut aussi se demander comment on verra la chose dans deux semaines, deux mois. »

Pour M. Fortin, la santé mentale consiste à chercher le bonheur, à développer son être autant que possible. « La pyramide des besoins de Maslow (illustrée en page couverture) est intéressante, mais les étapes peuvent s'inverser, souligne-t-il. Une personne peut choisir de passer des années en prison pour défendre des droits humains, ce qui est une forme de réalisation, alors même que ses besoins plus essentiels ne sont pas satisfaits. La santé mentale, c'est faire le mieux pour être à son meilleur. Il y a des personnes atteintes de cancer qui sont en excellente santé mentale mais qui ne sont pas contents pour autant. Le bon vieux proverbe s'applique : on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a. »

Pour Viktor Frankl, l'actualisation de soi « à la Maslow » ne saurait être un but à atteindre. « À faire trop d'efforts, on risque de ne pas y parvenir, dit-il. L'actualisation de soi n'est possible que comme "effet secondaire", lorsqu'on se dépasse en dirigeant sa vie vers quelque chose ou quelqu'un d'autre que soi-même. »

# Contre le vide existentiel

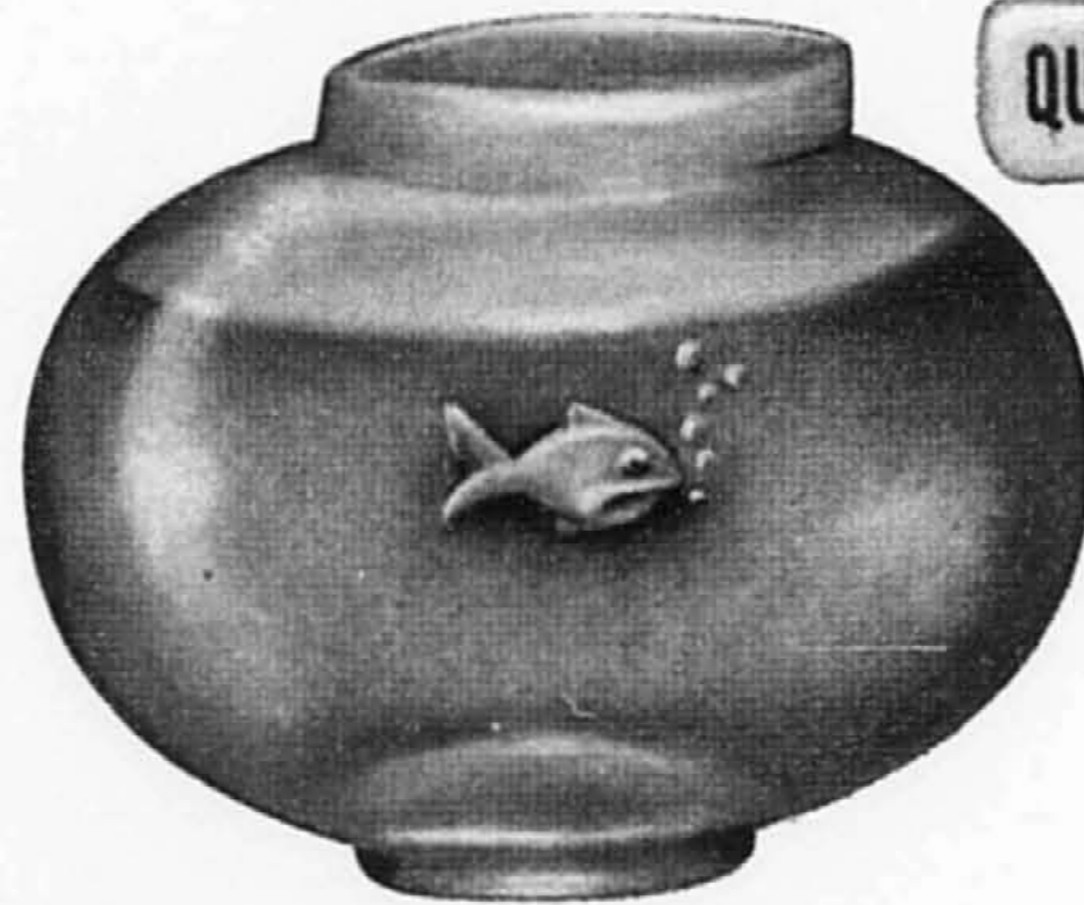
**L**es jeunes Nord-Américains souffrent d'un plus grand vide existentiel que les jeunes Européens, d'après une enquête effectuée par le docteur Viktor Frankl auprès de ses étudiants des deux côtés de l'Atlantique. Docteur en médecine et en philosophie, psychiatre, Dr Frankl fait état de cette enquête dans son livre *Découvrir un sens à sa vie*.

Les résultats révèlent que 25 % des répondants européens ont un degré plus ou moins marqué de vide existentiel, alors que ce pourcentage atteint les 60 % chez leurs homologues américains !

Le vide existentiel se manifeste surtout par un état d'ennui. « L'ennui qu'éprouvent leurs patients donne certainement plus de fil à retordre aux psychiatres que l'angoisse, écrit Viktor Frankl. Nombreux sont les suicides qui ont pour cause ce vide existentiel. On ne peut comprendre des phénomènes aussi répandus que la dépression, l'agressivité et la toxicomanie sans admettre le vide existentiel qui les sous-tend. »

Lorsqu'on trouve un sens aux événements de sa vie et à sa vie elle-même, la souffrance diminue et la santé mentale s'améliore.

La question du sens de la vie atteint son paroxysme dans les circonstances douloureuses, et le docteur Frankl a eu l'occasion d'en découvrir chaque jour l'importance lors des trois ans qu'il a passé dans des camps de concentration et de ses 60 ans de pratique de la psychothérapie. « L'être humain a un besoin primordial de



donner un sens à sa vie », affirme-t-il. Alors que Freud disait que les névroses des hommes découlent de leurs frustrations sexuelles, Frankl affirme que l'homme est frustré dans sa quête du sens de la vie : « Il ne cherche d'abord ni le plaisir ni la souffrance, mais une raison de vivre. »

Le docteur Frankl attribue le vide existentiel à la double perte qu'a subie l'homme en devenant un véritable être humain. Au début de son histoire, l'homme a perdu une partie des instincts fondamentaux qui régissent le comportement animal. Devenu conscient de son existence, il doit maintenant faire des choix tout au long de sa vie. La deuxième perte est survenue plus tard : c'est la perte des traditions. Désormais, ni l'instinct ni la tradition ne dictent la conduite de l'homme. Lorsqu'il ne sait pas ce qu'il veut, il lui arrive de régler sa conduite en fonction de celle du plus grand nombre ou de se conformer aux désirs des autres.

Ce n'est pas tant le sens global de la vie qui importe,

mais celui qu'on peut lui attribuer à un moment donné, poursuit Frankl. Par exemple, à un homme déprimé qui pleurait depuis deux ans la mort de sa femme, le psychiatre a demandé ce qui serait arrivé si c'était lui qui était mort le premier. « Ma femme aurait été très malheureuse », a répondu le patient. Le fait qu'elle soit partie en premier lui avait épargné beaucoup de souffrances. Le veuf trouva ainsi un sens à sa propre souffrance qui était le prix à payer pour que sa compagne ait été épargnée. Cette façon d'envisager sa peine mit fin à sa dépression.

Plusieurs penseurs arrivent à cette conclusion que la question du sens de la vie peut être inversée. « Ne vous demandez pas quel est le sens de la vie, comprenez que c'est à vous que la vie pose la question, écrit la psychiatre Elizabeth Kübler-Ross, pionnière de l'accompagnement des mourants, dans *La mort, dernière étape de la croissance*. Alors trouvez ce qui vous allume, personne ne peut le faire à votre place ! » ■

# La logothérapie

**V**iktor Frankl a mis au point une approche de psychothérapie qu'il a baptisée la « logothérapie ». (Logos en grec signifie raison.) Dans cette approche, la responsabilité est considérée comme l'essence même de l'existence humaine.

En logothérapie, le thérapeute essaie de faire voir à son patient quelles sont ses responsabilités. C'est à lui de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi ou envers qui. C'est pourquoi le logothérapeute est moins porté que le thérapeute traditionnel à imposer ses valeurs à ses patients, car il n'accepte pas de prendre la responsabilité à leur place.

Une bonne façon de se mettre dans l'ambiance « logothérapie » consiste à vivre comme si c'était la seconde fois qu'on s'appropriait à faire les mêmes erreurs. « Imaginez que le présent est le passé, et que vous avez le pouvoir de changer le passé », propose Frankl. On se trouve ainsi confronté au caractère limité de la vie et au caractère irrévocable de ce qu'on fait de sa vie et de soi-même.

Selon la logothérapie, on peut découvrir le sens de sa vie de trois façons différentes. Premièrement : à travers une oeuvre ou une bonne action. Deuxièmement : en faisant l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un. Ce peut



être l'expérience de la bonté, de la vérité, de la beauté, par exemple de prendre contact avec la nature ou avec une certaine culture ou – ce qui est encore mieux – de connaître le caractère unique d'un être humain à travers l'amour.

La troisième façon de trouver un sens à sa vie réside dans l'attitude à prendre devant une souffrance inévitable. Placé dans une situation désespérée, il reste encore à l'être humain la liberté de choisir l'attitude à prendre : mourir dans la dignité, assumer ses souffrances. « Lorsqu'on ne peut

modifier une situation – un cancer incurable, par exemple, – on n'a d'autre choix que de se transformer.

« La souffrance n'est pas nécessaire pour trouver un sens à sa vie. Mais on peut trouver ce sens même à travers la souffrance, si celle-ci est inévitable. Si elle ne l'est pas, toutefois, il faudrait en éliminer la cause, qu'elle soit psychologique, biologique ou politique. Accepter de souffrir inutilement relève du masochisme plus que de l'héroïsme... Mais accepter de souffrir avec courage conserve à sa vie son sens jusqu'au dernier moment. » ■

## Le calendrier

•••

« Je ne me lasse jamais de répéter que les seuls aspects transitoires de la vie sont ceux qui sont à l'état potentiel, écrit Viktor Frankl. Actualisés, ils deviennent réalité et ils sont préservés dans le passé où ils sont conservés à jamais. »

Frankl raconte la métaphore du calendrier. « Le pessimiste ressemble à l'homme qui voit avec tristesse son calendrier s'amincir de jour en jour. Par contre, la personne qui aborde avec enthousiasme les problèmes de la vie ressemble à l'homme qui range soigneusement les feuilles de son calendrier après avoir griffonné quelques notes à l'endos. Il peut se pencher avec joie et fierté sur toute la richesse contenue dans ces feuilles. Que lui importe de vieillir ? Pourquoi regretter sa jeunesse ?... Il est pleinement conscient de la richesse de son passé, qui contient non seulement la réalité du travail accompli et de ses amours, mais aussi de ses souffrances bravement affrontées. C'est encore de ses souffrances qu'il est le plus fier, même si elles ne peuvent pas inspirer l'envie. »

Pour vous aider à mieux

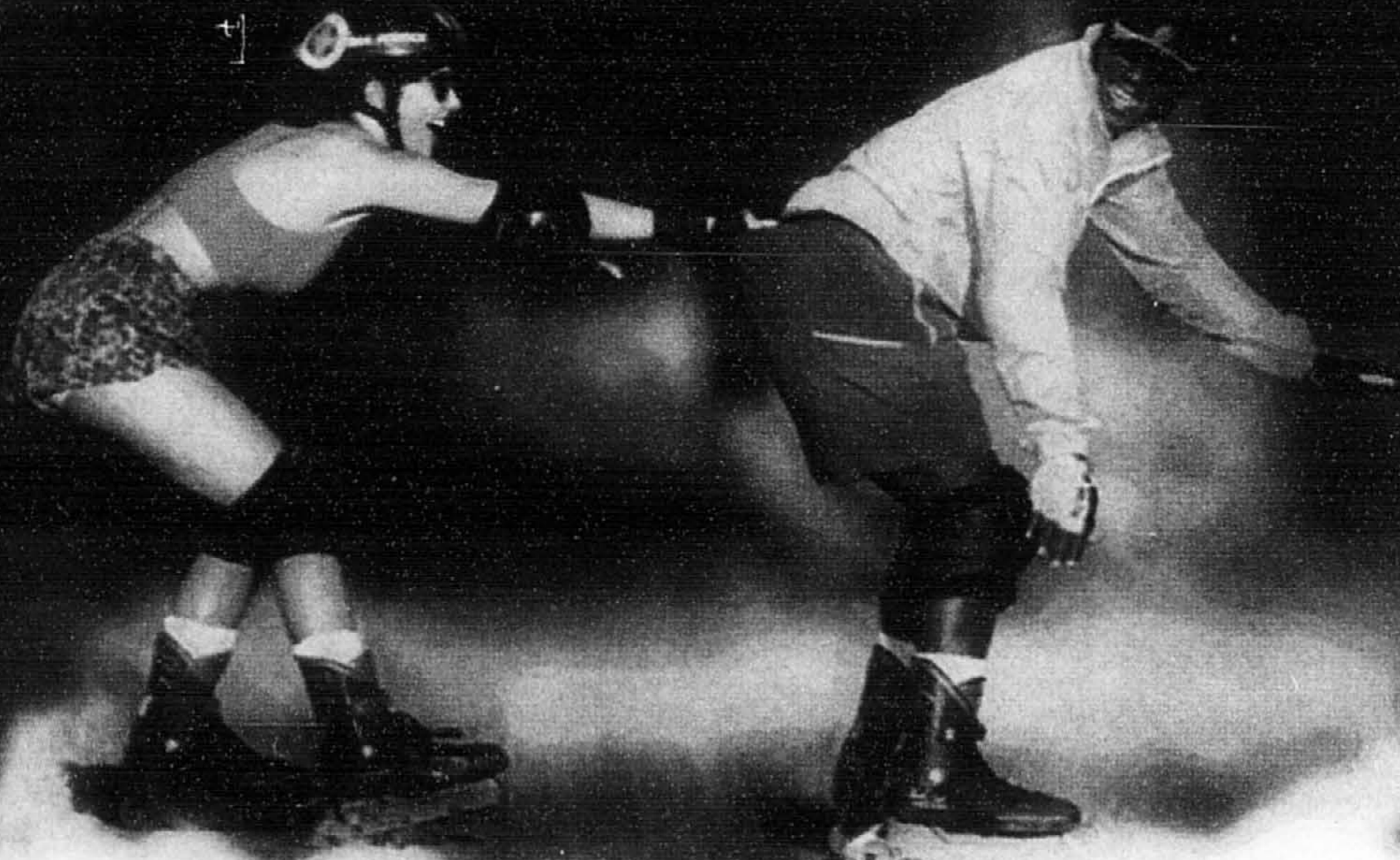
# profiter de la vie.

**Assurance**  
**SÉCURIVIE**  
Desjardins

Une assurance vie pour les personnes  
de 50 à 75 ans.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne



# Bien vivre au quotidien... c'est investir dans son avenir

Bien vivre au quotidien se résume à accomplir une foule de petits gestes. Manger sainement. Faire de l'exercice. Partager de bons moments en famille, entre amis. S'offrir de petits plaisirs... une certaine qualité de vie, tout simplement! À l'Assurance vie Desjardins-Laurentienne, nous croyons que le maintien de votre qualité de vie passe aussi par une bonne planification de votre sécurité financière. C'est pourquoi nous sommes fiers d'offrir à nos 4 millions d'assurés une gamme complète de produits et services d'assurance de personnes et de placement. Aujourd'hui, comme par le passé, nous demeurons votre partenaire privilégié pour l'atteinte et le maintien de votre équilibre financier. Assurance vie Desjardins-Laurentienne, votre partenaire en matière de santé.

À partir du 23 novembre, la série complète des fascicules «Bien vivre au quotidien» sera disponible à votre caisse Desjardins. Les quantités sont limitées.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)