

La psychologie du bonheur

Henry Olders, P. Eng, MD, FRCPC

**Professeur adjoint,
Faculté de médecine,
Université McGill**



**Gérontopsychiatre,
Hôpital Sainte-Anne**

option-command-P to play slideshow

To scroll the notes: U for up, D for down

X switches displays

B goes to black screen

Je vous remercie pour vos bons mots.

Je dois vous faire un aveu : il s'agit d'une allocution recyclée. Je l'ai déjà présentée 15 fois, la première fois en 2000, lorsque j'ai été invité par les Auxiliaires de l'Hôpital général juif à présenter un exposé sur le sujet « L'âge n'est qu'un chiffre : la psychologie pour rester jeune ».

Il y a plusieurs années, cependant, ma fille Becky m'a demandé de faire le même exposé devant un groupe d'étudiants en médecine de première année de l'Université McGill, dans le cadre de leur Journée du mieux-être. Comme je ne me sentais pas à l'aise à l'idée d'utiliser le titre original, je l'ai changé pour « La psychologie du bonheur ».

L'âge n'est qu'un chiffre : la psychologie pour rester jeune

Henry Olders, P. Eng, MD, FRCPC

henry.olders@mcgill.ca

<http://henry.olders.ca/wordpress/?p=790>

**Professeur adjoint,
Faculté de médecine,
Université McGill**



**Gérontopsychiatre,
Hôpital Sainte-Anne**

2

Vous devez donc m'excuser si je reprends le titre original de l'exposé.

Est-il possible de rester jeune, comme le titre l'indique? Roger Rak, un ami avec qui j'avais l'habitude de courir en tant que membre du club de course Wolf Pack, disait : « On ne peut être jeune qu'une seule fois, mais on peut rester immature toute sa vie! »

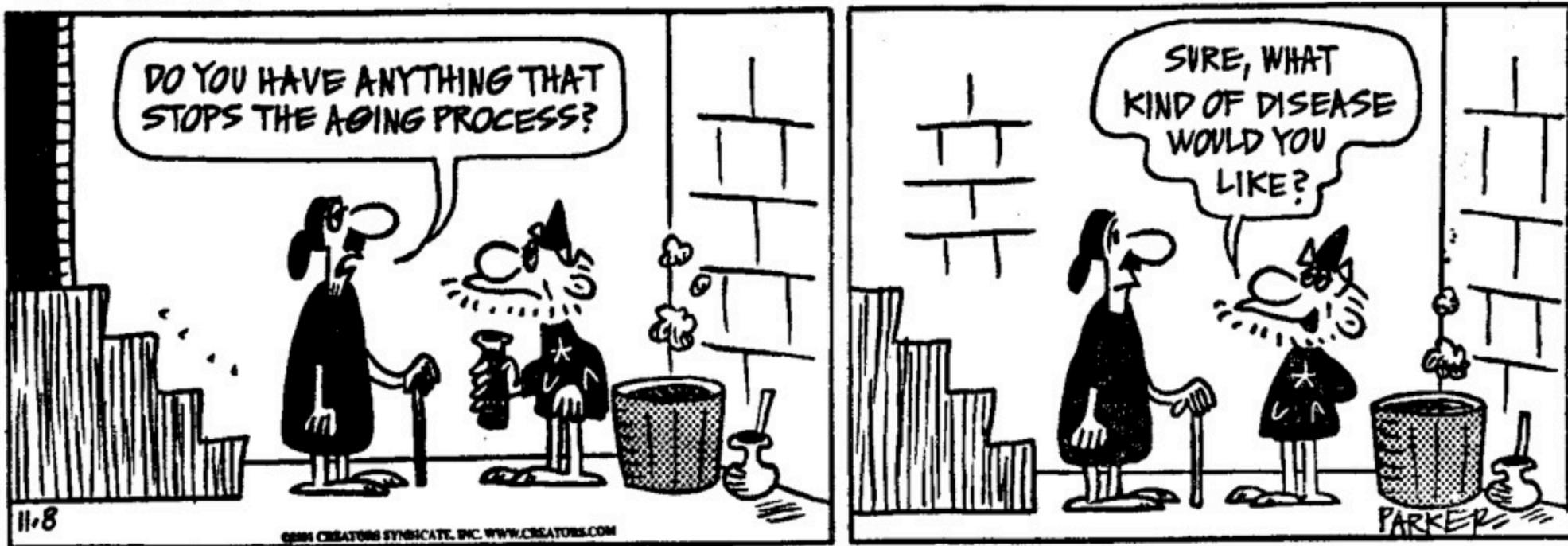
Sur une note plus sérieuse, peut-on éviter de vieillir?

Oui, nous le pouvons! Voici une façon d'y parvenir.

La potion magique pour prévenir le vieillissement

The Wizard of Id

By Brant Parker and Johnny Hart



3

The Wizard of Id : Avez-vous quelque chose pour arrêter le processus de vieillissement? Certainement, quel type de maladie ferait votre bonheur?

C'est la solution du Wizard of Id pour prévenir le vieillissement.

Bien sûr, la façon de faire pour éviter de vieillir n'est pas la même que pour rester jeune. Qui parmi vous souhaite rester jeune?

Souhaitez-vous rester jeune pour toujours?

Pas moi! Je crois que le fait de vivre éternellement deviendrait terriblement ennuyeux au bout d'un certain temps! Je veux cependant continuer à profiter de la vie!

C'est ce que rester jeune signifie pour moi – continuer à profiter de la vie, la poursuite du bonheur, non pas le bonheur sans fin – car c'est comme pour la vie éternelle, on finirait par s'en lasser. D'ailleurs, atteindre le bonheur demande des efforts, tout comme il faut faire des efforts pour le conserver.

Donc, que faut-il pour être heureux?

Déterminants du bonheur

- **Avoir suffisamment d'argent**
- **Se percevoir comme étant en bonne santé**
- **Avoir un projet ou une passion**
- **Avoir de bonnes relations**

4

(This slide has builds!)

J'ai déjà travaillé à la clinique de psychogériatrie de l'Hôpital général juif. À l'époque, la clinique organisait une conférence annuelle appelée Sylvia Hamovitch Day pour rendre hommage à une personne spéciale qui avait travaillé à la clinique pendant de nombreuses années et qui avait continué à y faire du bénévolat après sa retraite. Elle exemplifiait ce que signifie la bienveillance et la compassion. Il y a plusieurs années, le sujet de la conférence était « le bonheur chez les personnes âgées ». Les participants ont conclu qu'il y avait quatre déterminants du bonheur :

Premièrement ♣ , avoir suffisamment d'argent. Cela signifie avoir assez d'argent pour ne pas avoir en s'en inquiéter à tout moment. Pour bien des gens, avoir suffisamment d'argent signifie avoir un toit au-dessus de la tête et de la nourriture sur la table. Avoir suffisamment d'argent signifie également ne pas en avoir trop. Vous ne voulez pas avoir tellement d'argent que vous devez continuellement vous en inquiéter, ou vous demander ce que vous devez en faire ou si les gens essayeront de vous en soutirer.

Deuxièmement ♣ , se percevoir comme étant en bonne santé. Percevoir est le mot clé ici. Nous avons déjà eu une entrevue avec un vieux monsieur à la clinique. Lorsqu'on l'a questionné au sujet de son état de santé, il a dit : « Eh bien, je souffre de diabète et je dois m'injecter de l'insuline deux fois par jour; je souffre d'arthrite et j'ai beaucoup de difficulté à démarrer le matin; je souffre de cataractes et mon ouïe n'est plus aussi bonne. Mais lorsque je me compare à des amis de mon âge, la plupart d'entre eux étant décédés, alors je suppose que je suis en très bonne santé! »

C'est ce qu'on appelle une attitude positive!

Avoir de bonnes relations

- **Particulièrement avec son conjoint**
 - **Enfants, parents, frères et soeurs**
 - **Amis, voisins**
 - **Collègues de travail**
 - **Employeurs, employés**
 - **Animaux, p. ex., animaux de compagnie**
- **Vastes réseaux sociaux, associés à une bonne santé mentale et physique**

5

(This slide has builds!)

Pour la plupart d'entre nous ♣, la relation la plus longue et la plus intense est celle que nous avons avec notre époux ou notre épouse. À la clinique, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui étaient mariées depuis cinquante ans ou plus! En comparaison, combien de temps vivez-vous avec vos parents, avec vos frères et vos sœurs ou, quant à cela, combien de temps vos enfants vivent-ils avec vous?

La relation avec votre époux ou votre épouse, si elle est malheureuse, peut vous causer plus de tristesse qu'à peu près n'importe quoi d'autre dans la vie. Si, en revanche, les deux partenaires sont motivés, une relation conjugale peut procurer un épanouissement et une joie paisible, mais profonde.

Je ne veux pas laisser entendre par là que les autres relations ♣ ne sont pas importantes. Toutes les relations peuvent être des sources de bonheur, que ce soit avec sa famille, ses amis, des membres de la communauté, des collègues de travail ou des animaux de compagnie. Selon de très nombreuses études, il y a un lien entre le fait d'avoir un vaste réseau social ♣ et le fait de jouir d'une bonne santé mentale ou physique.

En fin de compte, en vous occupant de vos relations, vous vous occupez de vous-même.



Il y a vingt ans, un cancer colorectal a emporté mon épouse. Elle avait reçu un diagnostic à cet égard six ans plus tôt et, à ce moment-là, nous avions espéré que la chirurgie et la chimiothérapie avaient guéri son cancer. Ann était néanmoins déterminée à tirer le meilleur parti de sa situation. Elle a commencé à faire de la course à pied et a par la suite joint les rangs du Wolf Pack. Elle se sentait tellement bien après avoir couru que j'ai décidé de faire également de la course et, pendant des années, j'ai couru avec les Wolf Pack le dimanche matin.

Elle a également décidé de retourner aux études pour en apprendre davantage au sujet de la santé communautaire. En tant qu'infirmière travaillant à l'Hôpital général juif avec des personnes souffrant de maladies psychotiques chroniques, elle estimait que le fait d'en apprendre davantage au sujet de la santé communautaire lui permettrait d'améliorer son efficacité auprès de ses patients. Même si elle était partiellement sourde, elle a choisi d'étudier en français à l'Université de Montréal, en supposant que cela lui permettrait du même coup de devenir plus bilingue.

Lorsque son cancer est réapparu trois ans plus tard, elle a choisi de subir une chirurgie expérimentale à la New England Deaconness Hospital, à Boston, où on a retiré tous ses organes pelviens. Après s'être rétablie, elle s'est inscrite pour participer à une aventure de Outward Bound qui s'adressait spécifiquement à des personnes ayant survécu à un cancer. En dépit de sa peur des hauteurs, elle a gravi un paroi rocheuses, portant un harnais de sécurité, qui avait dû être confectionné sur mesure du fait qu'elle portait un sac à colostomie d'un côté, et un sac à urostomie de l'autre. Par la suite, elle a fait des présentations sur les expériences qu'elle avait vécues, en utilisant des diapositives de son voyage.

Lorsqu'Ann est décédée, l'un des aspects de mon processus de deuil a consisté à intérioriser

Attitude positive!

- **Optimisme**
- **Voir le bon côté des choses**
- **Voir les occasions offertes dans les situations de crise**
- **Accepter la responsabilité de changer**
- **Le principal déterminant du bonheur!**

7

(This slide has builds!)

Une attitude positive! Qu'entend-on par une attitude positive? Bien sûr ♣, cela comprend le fait d'avoir une vision optimiste de la vie, sans ignorer les réalités de celle-ci. Comme le dit le proverbe : « Espérer le meilleur, s'attendre au pire ».

Avoir une attitude positive ♣, c'est également voir le bon côté des choses, chercher activement à trouver un côté positif chez chaque personne et dans chaque situation que vous pouvez rencontrer. Personnellement, je crois que c'est le legs le plus important que pouvait me laisser Ann. Mais cela nécessite des efforts! Heureusement, en faisant des efforts constants, cela devient une habitude après trois semaines seulement.

Étroitement liée au fait de voir le bon côté des choses ♣ est la capacité de voir les occasions offertes dans les situations de crise auxquelles nous sommes confrontés. Lorsque survient une crise, tout ce que nous savons, c'est que certaines choses doivent changer – les choses ne peuvent plus continuer comme avant. Mais, un changement peut être positif ou négatif – c'est à nous de choisir. Et c'est là l'occasion que nous offre chaque crise, la possibilité de changer pour le mieux. Parlant de changement, avoir une attitude positive signifie d'abandonner la notion, ou peut-être le souhait, que, si seulement les autres pouvaient changer, notre vie serait meilleure. Il n'y a rien, absolument rien, que nous puissions faire pour qu'une autre personne change, si ce n'est de changer nous-même. Selon moi, c'est la partie la plus difficile ♣ ; accepter la responsabilité de faire des changements en nous de façon à améliorer notre vie.

La conclusion de la conférence Sylvia Hamovitch sur le bonheur a été que le fait d'adopter une attitude positive était un aspect essentiel des quatre déterminants du bonheur. Pensez-y. Si vous êtes un pessimiste, la somme d'argent que vous possédez, quelle qu'elle soit, sera-t-elle jamais suffisante? Est-il possible de percevoir votre santé comme étant bonne, si

Les optimistes vivent plus longtemps

- **Clinique Mayo : suivi de 839 patients ayant subi le MMPI 30 ans plus tôt (Mayo Clinic Proceedings, février 2000)**
- **[Comparaison entre les taux de survie prévus et actuels**
- **Les optimistes (124) affichaient de meilleurs taux de survie**
- **Les pessimismes (197) avaient 19 % plus de risques de décéder prématurément**

8

(This slide has builds!)

La recherche a permis de démontrer que les optimistes vivent même plus longtemps. Cette étude ♣, qui a été réalisée à la clinique Mayo au début des années 1960, consistait à suivre des personnes ayant subi l'inventaire multiphasique de la personnalité du Minnesota, communément appelé le MMPI, qui contient une échelle pour coter le niveau d'optimisme ou de pessimisme d'une personne. Trente ans plus tard ♣, les taux de décès actuels au sein de ce groupe de personnes ont été comparés aux taux de décès prévus, ajustés selon l'âge et le sexe. Selon les résultats ♣, sur les 839 sujets suivis, les 124 personnes classées comme optimistes ont vécu plus longtemps, tandis que ♣ les 197 personnes classées comme pessimistes avaient 19 % plus de risques de décéder prématurément.

Nous ne le pouvons pas expliquer à 100 %, bien que le bon sens suggère que les optimistes sont moins susceptibles de souffrir de dépression, et plus susceptibles d'afficher une attitude positive à l'égard des mesures à prendre pour chercher et obtenir une aide médicale



Il est possible d'identifier le pessimisme tôt dans la vie, et on estime qu'il peut être modifié. Il sera nécessaire d'approfondir la recherche pour déterminer si des interventions visant à aider les personnes à se montrer plus optimistes peuvent réduire les risques de maladie ou de décès.

Cela dit, bien qu'une attitude positive soit essentielle au bonheur et qu'elle constitue un aspect fondamental des quatre déterminants du bonheur, cela n'est pas suffisant. Il reste encore du travail à faire pour atteindre ces quatre déterminants, soit : avoir suffisamment d'argent; se percevoir comme étant en bonne santé; avoir un projet ou une passion; avoir de bonnes relations.

En tant que médecin et psychiatre, je peux aider les gens du point de vue de leur santé et de leurs relations, pourvu qu'ils soient disposés à travailler. Fort heureusement, la plupart des personnes faisant partie de la génération plus âgée que je rencontre n'ont pas peur de travailler dur. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'aime travailler avec les personnes de plus de 65 ans.

Obstacles aux bonnes relations

- « Angles morts »
- Facteurs négatifs de la personnalité
 - Narcissique
 - Paranoïaque
 - Schizoïde
 - Antisociale
 - Histrionique

10

(This slide has builds!)

Essentiellement, être heureux demande du travail, ce qui signifie que nous devons consacrer du temps et de l'énergie à l'établissement de bonnes relations. Même les meilleurs mariages et les amitiés les plus solides nécessitent un effort constant pour faire en sorte qu'il continue d'en être ainsi.

Mais qu'en est-il si la capacité d'établir de bonnes relations vous échappe, malgré tous vos efforts? Qu'est-ce qui vous empêche d'y parvenir? Voici ♣ quelques obstacles à de bonnes relations.

Premièrement ♣, les « angles morts ». Cette expression fait référence à des types de comportements pouvant être évidents pour les autres, mais à l'égard desquels la personne peut être aveugle. La personne n'est pas consciente de ces types de comportements ni de la manière dont ces derniers font obstacle à l'établissement de bonnes relations.

Deuxièmement ♣, les facteurs négatifs de la personnalité posent souvent problème. Par exemple, certaines personnes donnent l'impression d'être égocentriques ou ♣ narcissiques. D'autres ont beaucoup de difficulté à faire confiance aux autres; elles peuvent être ♣ paranoïaques. D'autres encore deviennent tellement anxieuses en présence d'autrui qu'elles choisissent des professions et des styles de vie où elles seront seules; c'est ce qu'on appelle une personnalité ♣ schizoïde. Les personnes ayant une personnalité antisociale ♣ semblent n'avoir aucune conscience : elle peuvent d'abord sembler charmantes, mais elles font du mal aux autres et profitent d'eux. Les personnalités histrioniques ♣ sont plus fréquentes chez les femmes; le nom est fondé sur l'ancienne croyance selon laquelle, chez ces femmes, l'utérus n'était pas proprement attaché et qu'il avait tendance à se déplacer partout dans le corps.

Nous avons tous des traits de personnalité, certains étant négatifs et d'autres positifs.

Obstacles aux bonnes relations

- « Angles morts »
- Facteurs négatifs de la personnalité
- Narcissique
- Paranoïaque
- Schizoïde
- Antisociale
- Histrionique
- Colère cachée
- Comportement colérique
- Culpabilité inutile
- Procrastination
- Difficulté à accepter de l'aide
- Faible estime de soi

11

(This slide has builds!)

Le troisième obstacle ♣ à de bonnes relations est la colère cachée. C'est comme une acide qui ronge insidieusement les relations d'une personne et, par conséquent, son bonheur.

Quatrièmement, pour la plupart d'entre nous, ♣ un comportement colérique nous attire simplement des ennuis.

Cinquièmement, lorsque des personnes se sentent obligées de faire quelque chose ♣ parce qu'elles se sentent coupables, alors que la culpabilité comme telle est injustifiée, les relations en souffrent.

Sixièmement, bon nombre d'entre nous remettons à plus tard les choses que nous savons nécessaires pour améliorer nos relations. Nous ♣ procrastinons.

Certains d'entre nous sont exceptionnellement doués pour faire des choses pour des personnes dans le besoin, alors qu'ils pourraient avoir beaucoup de difficulté ♣ à permettre aux autres de les aider. Cela nuit également à nos relations. Nous verrons plus tard comment cela fonctionne.

Enfin, ♣ une faible estime de soi nous rend non seulement malheureux d'une manière très directe, mais cela nous empêche également d'établir de bonnes relations. Nous verrons comment fonctionne chacun de ces obstacles à des bonnes relations.

Faible estime de soi

Nous les examinerons dans l'ordre inverse, en commençant donc par la faible estime de soi. Comment une faible estime de soi nuit-elle à nos relations?

Je connais cette femme qui est une fantastique couturière. Elle confectionne ses propres vêtements, ainsi que de nombreux articles pour ses enfants. Lorsque j'ai remarqué qu'elle portait une ravissante nouvelle robe et que je lui ai dit à quel point elle lui allait bien, devinez ce qu'elle a dit? « Oh, ce n'est rien de spécial. Simplement quelques chutes de tissus qui traînaient et que j'ai rassemblés. » Il est clair qu'elle était modeste. Mais, remarquez-vous qu'elle disait également quelque chose à mon sujet? En dénigrant mon compliment, ce qu'elle disait, en fait, c'est que je faisais preuve de mauvais jugement. Elle me critiquait!

Bien entendu, une faible estime de soi va bien au-delà que la simple réponse d'une personne à un compliment. Une faible estime de soi signifie qu'une personne ne s'aime pas beaucoup. Et le fait de ne pas s'aimer consiste également à porter un commentaire sur les personnes qui se soucient de vous. En fait, il s'agit d'un message qui leur est adressé selon lequel leur amour pour vous n'a que peu d'importance parce qu'ils aiment une personne qui n'a pas de valeur. Ainsi, une faible estime de soi est une insulte pour les personnes qui vous entourent. Donc, la première chose à faire pour améliorer vos relations est d'apprendre à vous aimer davantage, à mieux prendre soin de vous-même.

Difficulté à accepter de l'aide

Un facteur qui est étroitement lié à une faible estime de soi est la difficulté à accepter de l'aide. À la clinique de psycho-oncologie de l'Hôpital général juif, où je travaillais autrefois un après-midi par semaine, j'ai souvent vu des personnes ayant des problèmes de fatigue et de dépression après avoir reçu un diagnostic de cancer. Prenons l'exemple d'une femme que j'ai traitée il y a plusieurs années. Elle déplorait le fait qu'elle ne serait pas en mesure de préparer le seder de Pessah (Pâque) pour sa grande famille élargie cette année-là, car elle n'avait tout simplement pas assez d'énergie. Elle craignait que, en raison de sa maladie, la famille ne se réunirait pas du tout pour la Pâque et, croyant qu'elle en était responsable, elle se sentait très coupable.

Je lui ai demandé si l'une des ses filles adultes ne pourrait pas organiser le seder pour la famille à son domicile. Elle a dit, « Oh, je ne saurais lui demander cela! Elle est beaucoup trop occupée avec sa propre famille! ». Lorsque je lui ai demandé si elle aimait faire des choses pour les autres. Bien sûr, qu'elle aimait aider les autres. Cela me fait me sentir bien! Pendant longtemps, elle avait été active dans la communauté et à titre de bénévole. Je lui ai également demandé si elle pensait que d'autres personnes se sentiraient également bien à l'idée de venir en aide aux autres. Elle le croyait, bien sûr. Je lui ai enfin demandé pourquoi elle voudrait empêcher d'autres personnes, comme les membres de sa famille, de se sentir bien en refusant leur aide! Heureusement, il a été facile pour elle de voir que, quand elle était malade, c'était son devoir de donner aux autres la chance de se sentir bien en aidant les autres. C'était sa responsabilité de leur demander de l'aide, en tenant compte, bien entendu, de leur capacités et de leur volonté de le faire.



Procrastination

Le prochain obstacle à de bonnes relations est la procrastination, en remettant à plus tard ce que nous devons faire pour améliorer nos relations.

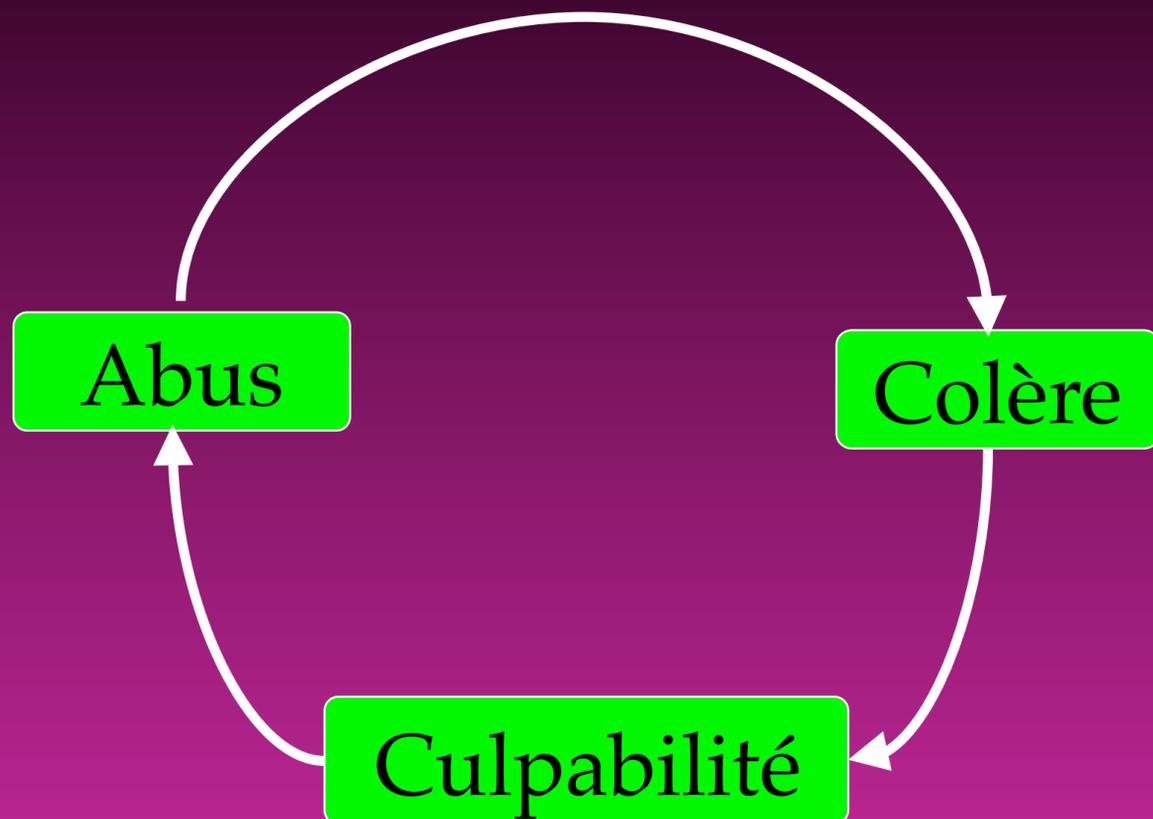
À la clinique de psychogériatrie, j'ai rencontré de nombreux patients qui estimaient que leur vie était tellement misérable qu'ils pouvaient aussi bien être morts. Il était cependant rare qu'ils souhaitent effectivement en finir.

Certaines personnes dont la vie est si horrible sont relativement jeunes, à la fin de la soixantaine ou ayant franchi depuis peu le cap des 70 ans. Je leur ai donc demandé : « Combien de temps encore pensez-vous vivre ? » Que m'ont-elles répondu selon vous ?

En général, ces personnes estiment qu'elles vivront pendant encore quelques années, cinq ans tout au plus. Avec seulement quelques années à vivre, elles estiment que cela ne vaut pas vraiment la peine d'investir le temps et l'énergie nécessaires pour rétablir leur relation avec leur époux ou leur enfant. À mon sens, une telle attitude est une forme de procrastination.

Mais voici la réalité que je leur ai soulignée. À moins qu'elles choisissent de se donner la mort, elles pourraient bien vivre jusqu'à 100 ans ! Sauf dans le cas d'un suicide, nous n'avons aucun contrôle sur notre longévité. Des personnes âgées de 70 ans pourraient avoir encore 30 ans de plus à vivre : près de la moitié de leur durée de vie jusqu'à maintenant ! Souhaitent-elles vraiment être misérables pendant encore trente ans de plus ou souhaitent-elles investir du temps et de l'énergie pour renouer leurs relations ?

Culpabilité et colère : un cercle vicieux



15

(This slide has builds!)

Le prochain obstacle est le culpabilité inutile.

Il y a un certain nombre d'années, alors que je travaillais à l'Hôpital Douglas, je présentais des exposés à des groupes composés de membres de la famille de patients atteints de troubles mentaux chroniques. Un jour, pendant la période de questions qui suivait mon exposé, un homme s'est levé et s'est informé au sujet d'une situation particulièrement difficile que son épouse et lui vivaient. Sa fille, une femme dans la trentaine, avait été hospitalisée à l'Hôpital Douglas pendant de nombreuses années, et le couple, qui était très dévoué envers elle, leur enfant unique, l'amenait à la maison les fins de semaine. Le problème était qu'elle pouvait proférer un chapelet de jurons et de malédictions à l'endroit de ses parents, en plus de faire sans arrêt preuve de violence verbale à leur égard. Ils se sentaient impuissants face à la situation, car on leur avait dit que le comportement de leur fille était causé par sa maladie mentale. J'ai demandé au père comment il se sentait face au comportement de sa fille. Il a répondu : « Je deviens très en colère et très contrarié, surtout lorsqu'elle est violente envers mon épouse. Mais ensuite, je me sens coupable; après tout, elle est malade, et ce n'est pas de sa faute si elle agit ainsi ».

Nous avons donc le père ♣ qui fait l'objet d'abus de la part de sa fille. Cela le met naturellement ♣ en colère, comme ce serait le cas pour n'importe qui. Mais, parce qu'il croit que sa colère est injustifiée, il se sent ♣ coupable. Sa culpabilité l'empêche de prendre des mesures pour mettre fin à la violence et, en fait, cela entraîne davantage d'abus de la part de la fille, ce qui boucle ♣ le cercle vicieux.

Comment pouvons-nous éviter d'entrer dans ce cercle vicieux? La réponse concerne la colère.

La colère

- **Survient lorsque nous sommes blessés ou effrayés**
- **Nous donne du courage et de l'énergie**
- **Est une réaction automatique**
- **Un comportement colérique peut causer des problèmes**
- **La sagesse est le fait d'être moins impulsif**

16

(This slide has builds!)

Si la colère cause autant de problèmes, pourquoi avons-nous même la capacité de nous mettre en colère? À quoi diable pensait Mère Nature?

Imaginez que vous étiez une mère, il y a 50 000 ans, et que vous viviez dans la jungle. Un animal sauvage surgit et saisit votre bébé. Naturellement, vous êtes effrayée. Lorsque votre bébé souffre, vous souffrez également. Supposons que vous êtes incapable de vous mettre en colère – cela n'a pas été inscrit dans vos gènes. Que se passe-t-il? Votre bébé se fait dévorer, et vos charmants gènes, libres de toute colère, cessent de se reproduire. En revanche, ♣ supposons que vous êtes capable d'éprouver de la colère lorsque vous êtes blessée ou effrayée. Votre colère vous donne du courage, de sorte que vous parvenez à surmonter votre peur de cette animal sauvage, et votre courage vous donne la force et l'énergie nécessaires pour le pourchasser et récupérer votre bébé. Grâce à votre colère, votre bébé survit et peut transmettre aux futures générations ces gènes capables de susciter de la colère.

Donc, la colère en soi est une bonne chose – ♣ elle nous donne du courage et de l'énergie. Et même si la colère était mauvaise, il n'y aurait pas grand-chose que nous puissions faire. La colère est une émotion – elle se manifeste automatiquement ♣ lorsque nous sommes blessés ou effrayés. Nous ne pouvons pas la désactiver.

Oublions donc la notion selon laquelle nous ne devrions pas éprouver de colère. Si ♣ nous succombons à la colère, c'est qu'il y a une raison. D'ailleurs, la colère en soi ne cause pas de problèmes – c'est le fait d'avoir un comportement colérique ♣ qui nous plonge dans de fâcheuses situations. Si je me mets en colère contre notre patron et que le lui donne un coup de poing sur le nez, je vais perdre mon emploi, non pas parce que je me suis mis en colère contre lui, mais parce que je l'ai frappé.

Colère : réaction de lutte ou de fuite

- **Des changements physiologiques se produisent lorsque nous sommes blessés ou effrayés :**
 - **Le sang est redirigé vers les grands muscles, la peau**
 - **Le sang de l'estomac et des intestins est redirigé ailleurs**
 - **Moins de sang afflue vers le cerveau!**

17

(This slide has builds!)

Je ne soulignerai jamais assez à quel point il est important de commencer par vous calmer avant de prendre une décision quant à ce que vous allez faire! Il y a une très bonne raison à cela.

Vous avez tous entendu parler de ♣ la réaction « de lutte ou de fuite »? Lorsque nous sommes effrayés ou blessés, en plus de nous mettre en colère, notre corps se prépare ♣ soit à lutter ou soit à prendre la fuite. Par exemple, la circulation sanguine est altérée, et notre sang se dirige vers les grands muscles des jambes et des bras de sorte que nous soyons en mesure de mieux lutter ou de mieux courir, et ♣ plus de sang afflue vers la peau, pour la refroidir. D'où vient ce sang? Et bien, moins de sang afflue vers l'estomac et les intestins ♣, car digérer nos aliments est la dernière chose dont nous devons nous préoccuper et, surtout, le sang du cerveau est redirigé ailleurs! ♣ C'est exact, lorsque nous sommes en colère, nous devenons temporairement stupide! C'est pourquoi nous ne voulons prendre aucune décision importante quant à ce que nous allons faire, soit lutter ou nous enfuir, jusqu'à ce que nous nous soyons calmés en comptant jusqu'à dix, cent, mille, ou plus s'il le faut.

Bien des gens ont recours à toutes sortes de façons immatures ou inappropriées pour exprimer leur colère. Examinons certaines d'entre elles.

La personne qui se comporte de façon agressive lorsqu'elle est en proie à la colère est la plus facile à reconnaître. Vous avez tous entendu parler de la rage au volant, n'est-ce pas?

Gamme des comportements colériques

Aggressif

Passif



Passif-
agressif

18

(This slide has builds!)

Vous pouvez imaginer la gamme des comportements colériques comme étant situés sur un spectre, ♣ le comportement agressif se trouvant à l'une des extrémités. Supposons que vous mangez au restaurant et que vous avez commandé un steak saignant et que la serveuse vous apporte un steak bien cuit. Si vous êtes du type agressif, que ferez-vous? Vous criez après la serveuse d'un bout à l'autre du restaurant, bien sûr, en mettant la serveuse dans l'embarras, de même que les personnes qui vous accompagnent.

À l'extrémité opposée du spectre se trouve ♣ le comportement passif. Que faites-vous si vous êtes du type passif? Rien, bien sûr! Et si la serveuse vous demande « Comment est votre steak ? », que dites-vous? « Très bien, merci! »

Entre le pôle du comportement agressif situé à une extrémité du spectre et le pôle du comportement passif situé à l'autre extrémité, que trouve-t-on? Le ♣ comportement passif-agressif!

Lorsque la serveuse demande à un client du type passif-agressif « Comment est votre steak? », il répondra que son steak n'a pas été préparé correctement. Si la serveuse lui offre de le rapporter et de lui en préparer un autre, il dira : « Peu importe, ça va aller ». À la fin du repas, est-ce qu'il laissera un pourboire? Bien sûr que non! Et il pourrait fort bien écraser accidentellement les massifs de fleurs avec sa voiture en sortant en marche arrière du stationnement du restaurant.

Gamme des comportements colériques

Aggressif

Passif



Passif-
aggressif

19

Le comportement passif-agressif se manifeste continuellement. Je suis en réunion à mon travail; mon épouse essaie de me joindre et mon téléavertisseur émet une tonalité pour m'aviser que je viens de recevoir un message; je vérifie le numéro; c'est celui de mon domicile. D'accord, j'appellerai après la réunion. Mais voilà que la tonalité se fait entendre de nouveau; c'est le même numéro. Cette fois, je crois qu'il s'agit d'une urgence et je quitte la réunion pour appeler à la maison. C'est mon épouse qui répond : « Henry, j'ai oublié d'acheter du pain lorsque j'ai fait les courses aujourd'hui. Sois gentil et achète un pain avant de rentrer à la maison, après le travail. »

Naturellement, je peux être en colère contre elle parce que j'ai dû quitter une réunion pour un pain, mais comme je ne veux pas commencer une dispute, je dis simplement : d'accord. Plus tard dans la journée, je rentre à la maison les mains vides. « As-tu acheté du pain? », me demande mon épouse. « Bon sang! J'ai oublié! » Ce genre d'oubli est un comportement passif-agressif.

J'ai utilisé mon épouse dans l'exemple, mais je tiens à souligner que c'était purement fictif. Dans les faits, elle n'aurait jamais laissé un message sur mon téléavertisseur pour un pain !

Comment naît et évolue la colère cachée

- **Conditionnement classique**
 - **Stimulus inconditionnel (SI) : absence de maman**
 - **Réponse inconditionnelle (RI) : panique**
 - **Stimulus conditionné (SC) : colère**
- **La colère déclenchera ultérieurement la panique**

20

(This slide has builds!)

Donc, c'est le comportement colérique, et non la colère en soi, qui crée des problèmes dans nos relations.

Nous pouvons donc présumer que la personne qui est en colère et qui réagit avec agressivité est consciente de sa colère. Mais, il se pourrait que les personnes du type passif et du type passif-agressif ne soient pas conscientes de leur colère ou de leur comportement colérique. C'est inconscient, comme disent les psychanalystes. Cette colère cachée est un autre des obstacles à de bonnes relations dont j'ai parlé plus tôt. Comme est-ce possible ♣ qu'une personne puisse ne pas être consciente du fait qu'elle est en colère?

Imaginez un nourrisson de six mois dans un berceau : il est 3 h du matin, le bébé se réveille, sa couche est trempée, il a perdu sa couverture, il est dans le noir et il a faim. Que fait le bébé? Il pleure, bien sûr. Et lorsque le nourrisson pleure, maman vient habituellement. Que fait bébé si maman ne vient pas? La plupart des bébés deviennent furieux dans cette situation et se mettent à crier. Que se passe-t-il si maman ne vient toujours pas? À ce stade, le nourrisson panique. Après tout, pour lui, maman et lui représentent le monde, et maman est un robot qui répond lorsque bébé pousse les boutons de la télécommande, c'est-à-dire, lorsqu'il pleure. Pour le bébé, si maman ne répond pas, son monde vient de s'écrouler. C'est comme si vous vous leviez un matin et que vous appreniez que le monde entier a été détruit au cours d'une guerre nucléaire et que vous êtes le seul survivant. Les psychanalystes ont un mot pour ce genre de panique : anxiété d'annihilation. Lorsque maman ne se montre pas, le bébé éprouve, après la colère, une peur accablante.

Ceux d'entre vous qui se rappellent de leur cours de psychologie 101, savent que nous avons ici ♣ tous les éléments du conditionnement classique, comme dans le cas du chien de

Apprentissage en un essai

- **Une exemple de conditionnement classique**
- **Aucune répétition nécessaire**
- **Aucune extinction**
- **Nécessite la présence, soit :**
 - **d'une nausée extrême**
 - **d'une peur intense**

21

(This slide has builds!)

Pas de quoi en faire tout un plat, me direz-vous. Les effets d'un conditionnement classique finissent par s'estomper, non? Pas toujours. Qui a entendu parler de l'apprentissage en un essai?

♣ C'est une forme de conditionnement classique, sauf ♣ qu'il suffit d'une seule occurrence pour que l'apprentissage se concrétise, et ♣ il n'y a jamais d'extinction. Dans le cas des rats de laboratoire, il se produit dans deux situations ♣ : après avoir mangé quelque chose qui le rend malade, le rat évitera pour toujours de consommer cette nourriture; et la seconde situation est lorsqu'il y a présence d'une peur intense. L'expérience que les scientifiques utilisent pour les rats comprend une cage avec un plancher pouvant être électrifié de sorte que le rat puisse recevoir un choc électrique. Lorsque l'expérimentateur active la décharge en même temps qu'il sonne une cloche, le rat courra dans tous les sens sans arrêt, jusqu'à ce qu'il trouve enfin une petite plateforme située à un endroit de la cage où il ne recevra plus de choc. Pour toujours par la suite, lorsque le rat entendra la cloche sonner, il se dirigera directement vers la plateforme, même si le plancher n'est jamais électrifié de nouveau. Si vous pouviez demander au rat pourquoi il continue de sauter sur la plateforme même s'il ne reçoit pas de choc, il vous répondrait que s'il ne reçoit pas de choc, c'est parce qu'il est sur la plateforme. C'est comme ce patient schizophrène qui s'assoit toujours sur ses mains dans la salle de séjour de l'hôpital. Un jour, le personnel lui a demandé pourquoi il s'assoit sur ses mains; il a dit : « Cela tient la CIA éloignée ». Le personnel lui a répondu « C'est ridicule, il n'y a pas de CIA ici! », ce à quoi le patient a répondu : « Vous voyez? Ça fonctionne! ».

Apprentissage en un essai

- **Une exemple de conditionnement classique**
- **Aucune répétition nécessaire**
- **Aucune extinction**
- **Nécessite la présence, soit :**
 - **d'une nausée extrême**
 - **d'une peur intense**

22

Donc, pour en revenir à notre bébé de six mois qui s'est réveillé, qui avait faim, qui s'est mis en colère contre maman parce qu'elle ne s'est pas montrée, et qui a ensuite paniqué : ce sont là les conditions propices à une apprentissage en un essai. Le bébé croira pour toujours que le fait de se mettre en colère entraîne une peur intense. Il pourrait même développer la notion figée, issue de sa toute-puissance, que sa colère a effectivement fait disparaître maman pour toujours!

Parce qu'il s'agit d'un apprentissage incrémental, le bébé demeurera sous la très puissante influence de cette association, et ce, même des années plus tard, lorsqu'il sera devenu adulte. Et il est presque certain qu'une fois devenu adulte, il n'aura pas la moindre idée de sa réaction au plus profond de lui-même, et se souviendra encore moins de l'origine de ce comportement. Autrement dit, cela fera partie de l'inconscient. Pourquoi? Parce qu'à six mois, un bébé n'a pas encore développé la capacité de la pensée symbolique, laquelle est nécessaire pour parler, et selon moi, la base de la conscience. Mais, c'est là matière à un autre conférence.

PAUSE FOR 10 SECONDS!!



Problèmes au niveau du développement de la personnalité

Je vais maintenant parler des facteurs négatifs de la personnalité qui, dans les cas graves, sont appelés troubles de la personnalité. Comment se développent-ils?

Premièrement, qu'entend-on par personnalité? Selon moi, la personnalité est la manière d'être en relation avec les autres. Nous ne sommes pas nés en sachant automatiquement comment établir des relations, bien que les bébés possèdent deux caractéristiques intrinsèques qui les aident énormément : ils peuvent sourire, et ils peuvent imiter. En faisant ces deux choses, il est presque certain qu'ils peuvent faire en sorte que maman leur porte attention.

Mais, en vieillissant, la capacité de sourire et d'imiter n'est pas suffisante pour entretenir des relations; les gens doivent apprendre tout un répertoire de comportements qui peuvent les aider à établir des relations avec les autres. Une grande partie de cet apprentissage se fait par le biais de l'imitation. Les enfants imitent leurs parents : comment papa et maman interagissent, comment chacun interagit avec l'enfant et avec ses frères et ses soeurs. Les enfants imiteront également tout adulte ou tout enfant avec qui ils sont en contact. Donc, ce qui compte, c'est de choisir ses parents avec le plus grand soin!

Problèmes au niveau du développement de la personnalité

- **Absence de bons enseignants ou modèles**
- **Dysfonctionnement cérébral**
- **Apprendre les mauvaises choses**
- **Conclusion : ne vous blâmez pas**

24

(This slide has builds!)

Mais sérieusement, les problèmes au niveau du développement de la personnalité peuvent survenir de plusieurs façons. Je n'aborderai même pas la question des très graves difficultés relationnelles des enfants ou des adultes autistes qui peuvent ne pas avoir, sur le plan du comportement adaptatif, la capacité intrinsèque de sourire ou d'imiter.

Les ♣ comportements relationnels ne peuvent être appris adéquatement en l'absence de bons enseignants ou modèles de rôle dans la vie de l'enfant : par exemple, des parents divorcés ou décédés, des parents malades et hospitalisés ou qui peuvent ne pas être disponibles affectivement en raison d'une dépression.

♣ Si la partie du cerveau de l'enfant qui contrôle l'apprentissage de la personnalité est, d'une manière ou d'une autre, légèrement défectueuse ou endommagée, l'apprentissage de la personnalité sera également défectueux. Cette difficulté est semblable à d'autres types de difficultés spécifiques de l'apprentissage, comme la dyslexie.

♣ Enfin, les modèles de rôle avaient peut-être eux-mêmes des « troubles de la personnalité ». Par exemple, les enfants qui sont victimes d'actes de violence physique commis par leurs parents maltraiteront eux-mêmes leurs propres enfants à l'âge adulte.

Le fait est qu'il existe des raisons parfaitement valables pour lesquelles de nombreuses personnes sont comme elles sont, des raisons qui sont indépendantes de leur volonté. Ces personnes n'ont donc aucune raison ♣ de se sentir coupables ou de se blâmer. Voilà pour la bonne nouvelle. La mauvaise nouvelle, c'est qu'une fois que ces personnes ont pris conscience des problèmes de personnalité qui les affligent, il est dès lors de leur responsabilité de faire un réel effort pour les surmonter.



Surmonter les problèmes au niveau du développement de la personnalité

- **Temps**
- **Energie**
- **Motivation**
- **Un psychothérapeute qualifié et expérimenté**

(This slide has builds!)

Comment une personne peut-elle surmonter des problèmes de personnalité? Examinons le cas d'une personne souffrant de dyslexie. Cette personne peut éventuellement apprendre à lire correctement, mais cela nécessite habituellement beaucoup de temps et d'efforts, un enseignant qualifié et expérimenté et un élève très motivé. Il en va de même pour les problèmes de personnalité ♣ : motivation, efforts, temps et un psychothérapeute expérimenté. À lui seul, le temps peut souvent aider : une personne qui apprend de ses erreurs peut s'améliorer, mais cela peut prendre des années.



« Angles morts »

Passons maintenant au premier point figurant sur ma liste d'obstacles à de bonnes relations : les « angles morts ». Les « angles morts » sont des modes dysfonctionnels de comportement dont la personne n'est pas consciente. Ils ressemblent beaucoup aux problèmes de personnalité, mais ils sont moins envahissants. Ils surviennent souvent dans le cadre d'interactions précises avec des personnes en particulier.

Par exemple, une femme peut très bien s'entendre avec son époux, ses enfants, ses collègues, etc., mais peut avoir de la difficulté avec sa mère âgée et veuve. La mère accuse sans cesse sa fille de ne pas se préoccuper de son bien-être et de ne pas l'aimer, même si cette dernière lui rend visite tous les jours, se charge de toutes les courses à l'épicerie, lui apporte chaque semaine plusieurs plats cuisinés et la reconduit à tous ses rendez-vous chez le médecin.

La fille est incapable de se rendre compte à quel point sa mère sait s'y prendre pour la culpabiliser ni du fait qu'elle est victime de violence psychologique. Cependant, lorsqu'elle est sur le point de craquer, avec deux enfants à la maison et un époux de qui elle doit s'occuper, en plus de son travail, il arrive parfois que, agacée, elle parle à sa mère avec brusquerie.

Bien sûr la mère invoque cette petite manifestation de colère à titre de preuve supplémentaire que sa fille ne l'aime pas et qu'elle ne se préoccupe pas de son bien-être.

Reconnaissez-vous dans ce scénario le cercle vicieux de la culpabilité et de la colère qui recommence? Problème envahissant, n'est-ce pas?

« Angles morts »

- **Tout le monde en a**
- **Obtenez l'aide de quelqu'un**
- **Rédigez un pacte de non-aggression**
- **Ouvrez vos oreilles!**
- **Prévoyez des stratégies alternatives**
- **Pratiquez-vous!**
- **Faites un essai pendant trois semaines**
- **Obtenez de la rétroaction**

27

(This slide has builds!)

Donc, que faire en ce qui concerne les « angles morts » éventuels? Premièrement, ♣ acceptez le fait que, comme tout le monde, vous avez un ou plusieurs « angles morts ».

Deuxièmement, ♣ demandez l'aide d'une personne compatissante, comme un ami proche, pour vous aider à les cerner. Signez une promesse écrite comme quoi vous ne dirigerez pas votre colère contre cette personne ♣. Demandez-lui de vous dire, de façon constructive, quels sont à son avis les modes de comportements répétitifs qui vous causent de mécontentement dans la vie ♣. Elle devrait simplement tenir votre promesse écrite pour que vous puissiez la voir lorsque vous réagissez avec incrédulité et colère à ce qu'elle vous dit. Lorsque vous vous serez calmé ♣, déterminez ce que vous pouvez faire ou dire différemment dans la situation qui déclenche votre réaction contre-productive. Pratiquez ♣ votre nouveau comportement devant un miroir et dans un jeu de rôle avec la personne qui vous aide. Puis, essayez-le ♣ avec une personne dans une situation de la vie réelle. Continuez à pratiquer ce comportement avec diligence pendant trois semaines, afin d'enraciner la nouvelle habitude. Enfin ♣, obtenez la rétroaction de la personne qui vous aide.

Autogestion ou psychothérapie?

“Zen and the Art of Motorcycle Maintenance” (Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes) - Robert Pirsig

28

(This slide has builds!)

J'ai mentionné la psychothérapie lorsque j'ai parlé des problèmes de personnalité. J'ai également parlé d'une technique bien précise axée sur les efforts autonomes pour aborder le problème des « angles morts ». Bien sûr, il existe de nombreuses approches d'initiative individuelle. Par exemple, des compagnies comme CareerTrack offrent des séminaires qui s'adressent principalement aux gens d'affaires, sur des sujets comme s'entendre avec des collègues difficiles, être un négociateur efficace, et ainsi de suite. La même compagnie, ainsi que de nombreux autres concurrents sérieux, offre le même type de programmes sur DVD ou sur CD pour un usage individuel. Ensuite, il y a des groupes d'entraide, allant des Alcooliques anonymes aux séances destinées à des soignants de personnes atteintes d'Alzheimer offertes à votre CLSC.

Comment décider si vous devez ♣ opter pour des stratégies d'autogestion ou pour une psychothérapie? C'est un peu comme pour l'entretien d'une voiture. Bon nombre de personnes préfèrent une approche « faites-le vous-mêmes » pour ce qui est de l'entretien de routine et des réparations mineures. Mais cela exige d'investir du temps, de l'énergie et des outils, sans compter le temps consacré à l'apprentissage. Cependant, mêmes les bricoleurs les plus chevronnés feront appel à un mécanicien en cas de panne majeure et s'ils ont besoin du véhicule.

Puis, il y a ces gens qui estiment que la vie est trop courte pour tenter de tout faire dans le cadre d'un projet à réaliser soi-même et qui s'adressent à un expert ne serait-ce que pour des problèmes mineurs. De quel type êtes-vous? Si vous avez de la difficulté à décider, ♣ je vous conseille de lire le roman de Robert Pirsig intitulé Traité du Zen et de l'entretien des motocyclettes.

Avoir suffisamment d'argent

Celui qui paie les violons ... choisit la musique

Quand on emprunte ... on ne choisit pas

Aux idiots l'argent ... file entre les doigts

L'avenir appartient à ceux ... qui se lèvent tôt

Qui ne risque rien ... n'a rien

(This slide has builds!)

Premièrement, les techniques pour faire en sorte d'avoir suffisamment d'argent. Dites-moi comment doit finir cette phrase : « Celui qui paie les violons... ».

La santé perçue comme bonne

Aide-toi ... et le ciel t'aidera

Une pomme par jour ... éloigne le médecin

Manger pour vivre, et non ... vivre pour manger

Espérer le meilleur ... se préparer pour le pire

L'avenir apporte santé, richesse, et sagesse, ... à ceux qui se couchent et se lèvent tôt

Six heures de sommeil pour un homme, sept pour une femme, ... et huit pour un imbécile !

(This slide has builds!)

Essayons le même exercice pour mettre vos connaissances à l'épreuve sur la façon de se percevoir comme étant en bonne santé. Complétez cette phrase: « Aide-toi et... ».

Avoir un projet ou une passion

Ce qui mérite d'être fait ...

mérite d'être bien fait

Trop de travail ...

abrutit

Il faut battre le fer ...

pendant qu'il est chaud

Un point à temps ...

en vaut cent

Trop de cuisiniers ...

gâtent la sauce

(This slide has builds!)

Et qu'en est-il de rester actif dans la vie, d'avoir une vocation ou un passe-temps qui vous donne une raison de vous lever le matin? Comment se termine le proverbe « Ce qui mérite d'être fait... »?

Avoir de bonnes relations

Avant de regarder la paille dans l'oeil de ton voisin ... regard la poutre qui est dans le tien

Un geste vaut ... mille mots

Qui se ressemble ... s'assemble

On juge l'arbre ... à ses fruits

Pardonner ... et oublier

Sois fidèle ... à toi-même

(This slide has builds!)

Et maintenant, vérifions ce que vous savez déjà au sujet de l'établissement et de l'entretien de bonnes relations? Essayez celle-ci : « Avant de regarder la paille dans l'œil de ton voisin... ».

Les règles d'or

Ne fais pas aux autres ...

**ce que tu ne voudrais
pas qu'on te fasse**

On récolte ...

ce que l'on sème

(This slide has builds!)

Et finalement, les règles d'or. Je suppose qu'elles se trouvent toutes deux quelque part dans la bible.

Ne fais pas aux autres...

Vous voyez, je vous l'avais bien dit que vous savez déjà tout ce que vous devez savoir! Mais sérieusement, les proverbes sont utiles en tant qu'accroches, mais ils sont un peu faibles quand il est question de détails.

Utilisons donc le temps qu'il nous reste pour examiner quelques techniques précises.

Quelques stratégies

Demandez de l'aide aux autres

34

(This slide has builds!)

Lorsque vous êtes malade ou que vous éprouvez d'autres ennuis, vous avez la responsabilité ♣ de demander aux autres de vous aider. C'est votre devoir. Pourquoi? Parce que cela leur donne l'occasion de se sentir bien envers eux-mêmes. C'est une obligation que vous avez envers les membres de votre famille et les membres de la communauté dont vous faites partie. Il faut prendre cette question au sérieux. Il est également de votre devoir de personnaliser votre demande en fonction de leurs capacités et de leur degré de motivation.

Nous avons déjà abordé ce sujet plus tôt, lorsque je vous ai parlé de cette femme qui avait le cancer et qui hésitait à demander à sa fille de l'aider à préparer le seder de la Pâque. Mais, de nombreuses personnes semblent obsédées à l'idée de tout faire par elles-mêmes. Elles justifieront leur position en disant, par exemple « on n'est jamais mieux servi que par soi-même » ou elles peuvent penser que les autres ne sont pas intéressées à se rendre utiles. Est-ce que vous pouvez déceler la colère qui se cache derrière une telle attitude?

Fixez-vous de petits objectifs

35

(This slide has builds!)

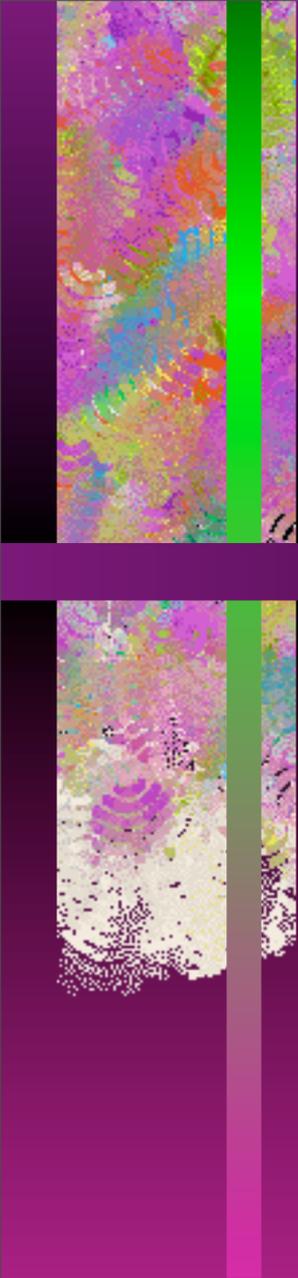
Avez-vous déjà été confronté à une tâche difficile que vous n'avez pas pu réaliser? Par exemple, arrêter de fumer. Je suis bien placé pour vous parler d'arrêter de fumer : je suis un expert; j'ai arrêté de fumer à plusieurs reprises!

Il y a un principe ici pour ce qui est de fixer des objectifs en général; j'utiliserai le fait de fumer à titre d'exemple pour illustrer ce point. La nicotine, comme vous le savez, est probablement la substance connue qui provoque le plus d'accoutumance. Pour la plupart des gens, il est donc extrêmement difficile de se débarrasser de cette habitude. Plusieurs personnes se disent un jour, ça y est, c'était ma dernière cigarette, je ne fumerai plus pour le reste de ma vie. Et, pendant une courte période, leur résolution leur procure un sentiment de satisfaction.

Pensez toutefois aux répercussions. Quand ces personnes sauront-elle si elles ont réussi à tenir leur résolution? Elles devront attendre jusqu'à leur décès! Elles sauront tout de suite lorsqu'elles auront échoué, mais elles ne pourront pas savourer la victoire avant très, très longtemps, voire jamais. En effet, elles pourraient être dans un état comateux au moment de leur décès et ne jamais avoir conscience de leur réussite!

Essayez plutôt cette méthode : plutôt que de ne pas fumer pendant le reste de votre vie, fixez-vous l'objectif de ne pas fumer pendant la prochaine minute. Vous pensez pouvoir faire cela? Et, lorsque la minute est passée, vous pouvez vous féliciter de votre réussite. C'était facile! Allons-y pour une autre minute! Et, lorsqu'il devient trop facile d'arrêter une minute à la fois, passez à deux minutes, et ainsi de suite.

Plutôt que de ne jamais réussir, vous pourrez savourer votre réussite en atteignant vos objectifs plusieurs fois par jour. Et rien ne réussit mieux que la réussite!



Fiez-vous à votre instinct

36

(This slide has builds!)

J'ai parlé plus tôt de la colère cachée, comment elle peut surgir, et comment elle peut se manifester en tant que comportement passif-agressif. Une autre façon pour les gens d'exprimer leur colère cachée est par le biais des pleurs. Il existe plusieurs types différents de larmes. Il y a les larmes de tristesse, les larmes de colère, les larmes de crocodile, et même plus.

Comment savoir si quelqu'un verse des larmes de colère et non des larmes de tristesse?

Imaginez que c'est un enfant qui pleure. Ceux d'entre vous qui sont des parents n'auront aucune difficulté avec ceci. Si l'enfant est triste parce que son meilleur ami vient de déménager à Vancouver, que vous dit votre instinct au sujet de ses larmes? Bien entendu, vous voulez le prendre dans vos bras, l'étreindre et le consoler. Mais que se passe-t-il si l'enfant fait une crise et verse des larmes de colère? Vous venez de lui dire : « pas de crème glacée avant le souper ». Quel est votre réaction instinctive? En effet, vous voulez simplement qu'il aille dans une autre pièce!

Votre instinct est habituellement assez sûr, ♣️ prêtez donc attention à ce que vous ressentez lorsque quelqu'un pleure. Malheureusement, les réactions instinctives de certaines personnes face à un enfant qui pleure, par exemple celles qui ont été maltraitées durant l'enfance, ne sont pas normales. Tous les types de larmes mettent ces personnes en colère. Cela semble être l'un des facteurs qui contribuent à faire en sorte que les enfants qui ont été maltraités maltraiteront à leur tour leurs propres enfants.

Il faut vous fier à vos réactions instinctives pour être conscient de la colère cachée chez les autres, de même que de la vôtre. La première étape pour gérer votre colère est de la reconnaître, par exemple, en brisant le cercle vicieux de la colère et de la culpabilité.

Excusez-vous!

Un signal d'apaisement

37

(This slide has builds!)

La prochaine technique en est une que j'ai apprise en écoutant une audiocassette du programme de CareerTrack. L'orateur a raconté une histoire au sujet de ce quatuor de golf; ils étaient tous de bons amis et jouaient régulièrement ensemble. L'un d'entre eux s'apprêtait à frapper un coup de départ; ses amis se tenaient sur le côté, attendant leur tour. L'homme qui donnait le coup de départ a pris son élan, a frappé la balle avec un crochet extérieur, et celle-ci s'est dirigée loin dans le boisé. Voilà qu'il se met à sauter sur place, en criant après l'un de ses amis : « C'est de ta faute! Tu parlais – tu m'as distrain! » Son ami aurait pu lui répondre de différentes façons. Il aurait pu lui dire « Tu es fou! » ou encore « Calme-toi – tu t'es levé du mauvais pied ce matin ». Si le golfeur avait été une femme, il aurait peut-être marmonné quelque chose à propos du syndrome prémenstruel.

Il n'a rien fait de tout cela. Il lui a plutôt dit : « Mon ami, je m'excuse du fond du cœur ». ♣
Que pouvait faire le golfeur? Pas grand-chose, bien sûr. Il a murmuré quelques mots inaudibles, et la partie s'est poursuivie.

♣ Des excuses agissent comme un signal d'apaisement. Cela coupe court à l'agression. D'autres espèces émettent des signaux d'apaisement qui sont très efficaces. Les humains semblent en quelque sorte avoir perdu cette faculté, mais le fait de présenter des excuses semble fonctionner.

Donc, si quelqu'un est en colère contre vous, que ce soit justifié ou non, vous pouvez mettre fin à leur comportement colérique à votre égard en présentant des excuses. Toutefois, cela fonctionne uniquement si les excuses semblent sincères.



Faire échec à la fatigue et à la dépression

Alors, si trop peu de sommeil peut causer un accès maniaque, est-ce que trop de sommeil peut causer une dépression? Après tout, plusieurs personnes pensent que la manie et la dépression se trouvent à chacune des extrémités d'une gamme.

Il y a plus de 20 ans, le Dr Wiegand avait suggéré une idée semblable, à savoir qu'une période trop longue de sommeil paradoxal, ou sommeil REM (rapid eye movement ou mouvements oculaires rapides), pouvait causer une dépression. Qu'est-ce que le sommeil REM? C'est la phase du sommeil au cours de laquelle les rêves se produisent. Il constitue 25 % de la durée de notre cycle de sommeil. Il survient normalement environ toutes les quatre-vingt-dix minutes pendant notre sommeil. Chaque période de sommeil REM tend à devenir plus longue au cours de la nuit, la plus longue survenant vers la fin de la nuit. Selon la tendance, le sommeil REM semble atteindre un sommet vers 8 h du matin.

Comment la période de sommeil REM d'une personne peut-elle être trop longue? Et bien, le fait de dormir plus longtemps que ce dont vous avez besoin ou de dormir tard pourrait allonger votre période de sommeil REM.

J'ai fait deux études à l'aide de questionnaires, une auprès d'un groupe de patients atteints d'un cancer à la clinique d'oncologie de l'Hôpital juif, et l'autre auprès d'un groupe de personnes atteintes de fibromyalgie. J'ai présenté les résultats de ses études dans le cadre d'un certain nombre de conférences, notamment lors de la réunion annuelle de la Société canadienne du sommeil.

Faire échec à la fatigue et à la dépression

- **Se lever tôt!**

En bref, j'ai pu constater que, au sein des deux groupes, plus les personnes se levaient tard, plus elles avaient tendance à souffrir de dépression et de fatigue.

Ce que je pense, c'est que la période de sommeil REM est trop longue chez les personnes qui se lèvent tard. Si ces personnes sont prédisposées à la dépression, probablement en raison d'une prédisposition génétique, une période de sommeil REM trop longue les rend dépressives. Les personnes qui n'ont pas ces tendances à devenir déprimées, développeront simplement de la fatigue, le type de manque d'énergie, de motivation et de force que l'on constate chez les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique, de fibromyalgie, du SIDA ou d'à peu près n'importe quelle maladie chronique. Ce genre de fatigue invalidante peut même se manifester chez des personnes qui sont autrement en assez bonne santé.

Donc, quelle est ma suggestion? Levez-vous tôt. Pour la plupart des gens, 6 h du matin est un bon temps pour se lever. Bien sûr, la plupart des personnes qui souffrent de ce genre de fatigue se plaignent également de souffrir d'insomnie. Elles insisteront sur le fait qu'elles parviennent à peine à s'endormir! Comment leur période de sommeil REM pourrait-elle possiblement être trop longue?

Si vous souhaitez examiner cette question plus à fond, pourquoi ne pas vous renseigner à ce sujet pendant la période de questions?

La retraite

Ben

By Daniel Shelton



40

En terminant, j'aimerais partager avec vous quelques-unes de mes bandes dessinées favorites. Le matin, lorsque je lis la Gazette, tout de suite après avoir lu la citation du jour, je me rends directement à la section des bandes dessinées.

C'est parce que le rire stimule la sécrétion d'endorphines dans le cerveau. Les endorphines sont des substances semblables à la morphine et à l'héroïne sauf qu'elles sont parfaitement légales. Les endorphines soulagent la douleur et procurent un sentiment de bien-être. Outre le rire, il existe d'autres moyens de stimuler la production d'endorphines, à savoir faire des exercices vigoureux pendant au moins 30 minutes, chanter et manger des piments rouges forts. J'essaie d'avoir recours à tous ces moyens.

Même si vous ne riez pas, vous pouvez sourire. Le fait de sourire peut nous faire sentir mieux d'au moins deux façons : par voie directe, soit des muscles faciaux vers les centres des émotions dans le cerveau, et par voie des autres personnes, car en souriant aux gens, ces derniers sont susceptibles de vous sourire en retour. Souriez donc beaucoup!

♣ Voici ce que Ben a à dire au sujet de prendre soin de soi-même :

Quel sorte de temps fait-il? Misérable... Il a neigé toute la nuit...

Est-ce qu'il fait froid? Glacial!

Et la circulation? Pare-chocs à pare-chocs..., la circulation est refoulée sur plusieurs kilomètres!

Bien! Réveille-moi dans une heure ou deux... Tu apprécies vraiment la retraite, n'est-ce pas?

La clé d'une longue vie

Shoe

By Jeff MacNelly



41

Et voici comment Shoe perçoit la longévité :

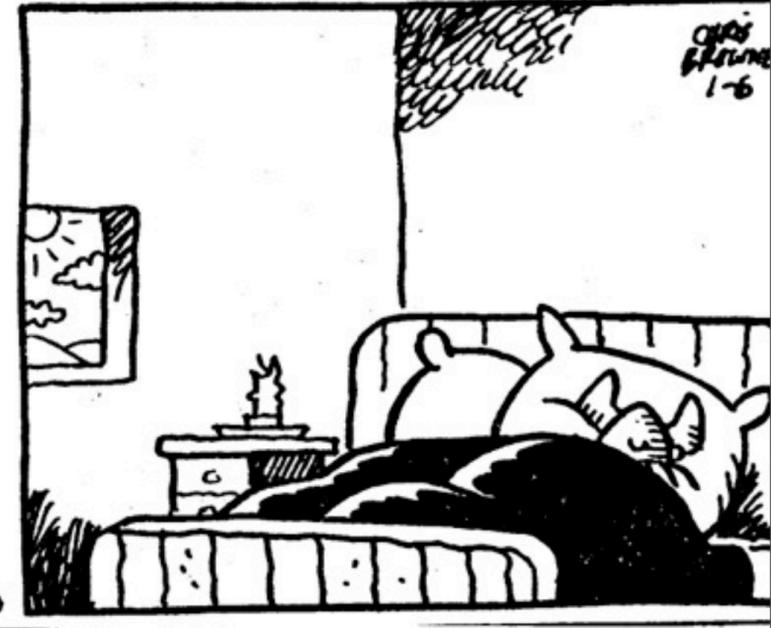
On dit ici que la clé d'une longue vie est de se tenir occupé, de manger raisonnablement et de prendre beaucoup de repos.

Je suppose qu'un sur trois est le mieux qu'il puisse faire...

Se lever tôt

Hägar the Horrible

By Chris Brown



Et cela après que m' avoir entendu parler des bienfaits du lever matinal.

Se lever tôt est les secret pour que les choses se fassent. Voyons voir...

Il y a le plafond qui coule, les charnières de portes qui sont brisées, les lames du parquet qui sont à reclouer, et euh...

Merci d' avoir été un si bon public!

