

Colloque de 2017
Transcription : Vers un meilleur équilibre personnel
Dre Marie-Josée Gendron

[Linda Houston]

Le premier item que tout le monde attend, ce sont les gagnants du bingo. Le premier prix : Bernadette [inaudible]. Le deuxième prix : Hélène [inaudible]. Troisième : Nathalie Chénier. Quatrième : Patrick Languirand. Le cinquième prix: Linda Hébert. Si je vous ai nommé, rendez-vous à la table d'inscription pour ramasser votre prix. N'oubliez pas de remplir votre formulaire de rétroaction à la fin de la session.

J'aimerais introduire le docteur Marie-Josée Gendron. Marie-Josée est une psychologue scolaire. Je peux dire Marie-Josée, parce que je la connais depuis longtemps, même si ça fait longtemps que l'on ne s'est pas vues! Elle est une psychologue scolaire et clinique qui œuvre depuis plus de 15 ans, se spécialisant sur la santé mentale des enfants et des jeunes. Elle prend une approche souvent éclectique pour mieux comprendre la santé mentale, en s'inspirant des théories cognitive-comportementales du comportement.

Marie-Josée a travaillé dans plusieurs conseils scolaires, en aidant les élèves et leurs familles. Plus récemment, elle fut la chef de file en santé mentale, travaillant avec plusieurs ministères, pour développer et mettre en place une stratégie globale en santé mentale, préconisant la santé mentale positive de tous les élèves.

Au cours des années, Marie-Josée a animé plusieurs ateliers sur toute l'étendue du continuum de la santé mentale, telles que la prévention du suicide, la vigilance face au suicide, le développement de la résilience et la promotion du bien-être mental. Bienvenue Marie-Josée! C'est à toi.

[Applaudissements]

[Marie-Josée Gendron]

Bienvenue à notre séance de clôture. Pour ceux qui sont restés jusqu'à maintenant, je pense que vous prouvez bien la résilience personnelle, malgré le temps qui avance et le fait que le trafic va progresser. Vous restez quand même résilients à rester jusqu'à la fin de la conférence. Je vous remercie pour ça. Moi, je ne suis pas tellement du genre à rester ici. Je pense que je vais plus me promener. Je pense que le micro marche. Je vais juste tester un peu ça, Est-ce que vous m'entendez toujours?

[La foule]

Oui.

[Marie-Josée Gendron]

Excellent! En fait, on va se parler sur comment atteindre un meilleur équilibre personnel. Je pense que notre intention de mettre cela à la toute fin, c'est que maintenant, on va se concentrer plus sur nous, personnellement, pour cette fin de journée. Juste une petite table des matières pour notre petite heure et demie ensemble. On va faire une mise en contexte au tout début, par rapport à ce qui se passe en ce moment dans le milieu scolaire de tous les jours.

De nos jours, il y a énormément d'attentes qui sont mises sur les enseignants, sur les éducateurs. Juste une mise en contexte par rapport à ça. On va aussi se parler de l'effet du stress sur le cerveau. Comment le stress affecte le cerveau et différentes parties du cerveau? Comment ça peut jouer un rôle dans notre résilience personnelle et notre bien-être? Je pense que je vais monter, au cas où les gens s'assoient.

Ensuite, on va se parler sur : comment on fait pour avoir un meilleur équilibre personnel? Quelles sont les stratégies qu'on peut mettre en place? On va puiser dans les ressources qui existent au niveau du ministère de l'Éducation, surtout leur curriculum sur l'éducation physique, qui a été développé il y a quelques années. On va puiser un petit peu de là. On va aller un petit peu plus loin aussi, aller chercher dans la psychologie positive. Le travail du docteur Seligman, un psychologue très connu dans la psychologie positive, a commencé un peu toute cette philosophie, sur quelques stratégies gagnantes qu'on peut mettre en place, par rapport à notre bien-être personnel. Puisqu'on n'est pas un trop grand groupe, je me dis qu'on pourrait, si on a des réflexions à faire, des questions à poser... On pourrait certainement le faire d'une façon plus naturelle pendant l'atelier, la conférence. Sentez-vous libres de poser des questions et faire des réflexions. Je commence toujours avec une citation. C'est une de celles que j'aime beaucoup de Nelson Mandela, traduite un peu informellement: « La plus grande gloire de vivre, ne réside pas à ne jamais tomber, mais à se relever à chaque fois que l'on tombe. » Il s'agit d'une citation qui mise et préconise la résilience personnelle.

Quand tout va bien, que les choses vont bien et que le train-train de la vie est positif, tout le monde va bien. Tout le monde est de bonne humeur. C'est quand les choses ne vont pas bien que l'on a le plus besoin de notre résilience personnelle, pour pouvoir rebondir de ses défaites et pouvoir se remettre de ses stress. Le contexte scolaire de nos jours. Je n'ai pas besoin de vous le dire à vous! Je me demande si vous pourriez me dire combien d'entre vous sont des enseignants en salles de classe? Je pourrais avoir une levée de main? Qui sont des enseignants? Finalement, pas tant que ça. Les autres? Est-ce que ce sont des éducateurs spécialisés? Levée de main? Éducatrices spécialisées? Non? Peut-être qu'il y en a qui peuvent me dire quels rôles ils jouent?

[La foule]

Conseiller pédagogique.

[Marie-Josée Gendron]

Conseiller pédagogique. Est-ce que les conseillers pédagogiques peuvent lever la main? Juste avoir une idée sur qui est dans la salle. Il y a plusieurs conseillers pédagogiques. Excellent. D'autres professionnels avec nous?

[La foule]

Direction d'école.

[Marie-Josée Gendron]

Direction d'école. Parfait. On a des directions d'écoles, qui ont été enseignants par le passé. Oui?

[La foule]

Orthophoniste.

[Marie-Josée Gendron]

Orthophoniste. Excellent. Alors, vous travaillez avec des enfants qui ont des difficultés particulières. Excellent. Est-ce qu'il y a d'autres professionnels qu'on a manqués?

[La foule]

Psychologue.

[Marie-Josée Gendron]

Psychologue. J'ai oublié celui qui est dans mon domaine (rires)! Excellent. En fait, le contexte scolaire de nos jours, je pense que je n'ai pas besoin de vous le dire à vous... Il y a vraiment... On l'entend de plus en plus de nos enseignants, de nos directions d'écoles, qu'il y a une augmentation au niveau des demandes qui sont placées sur eux à chaque année, de plus en plus. La diversification de la tâche est devenue très très complexe. On demande de plus en plus de travail de l'enseignant.

Le curriculum devient de plus en plus complexe, de plus en plus divers. On est en train de leur demander de plus en plus de différencier leur enseignement, de prendre le temps d'individualiser l'enseignement pour chaque élève, selon les différentes attentes pédagogiques pour chaque élève. Les besoins deviennent de plus en plus complexes aussi d'un point de vue de l'élève.

On a des élèves qui viennent de populations diverses. On a des troubles d'apprentissage qui touchent à peu près 10 à 15% des élèves, en moyenne. Ce sont les troubles d'apprentissage qui sont diagnostiqués. Après ça, on a des élèves qui ont des difficultés d'apprentissage non-diagnostiqués, qui rajoutent à ce nombre. On a aussi, bien sûr, des besoins en santé mentale qui touche à peu près 20% des élèves. Ça aussi vient compliquer la situation par rapport à l'enseignement de nos jours.

Effectivement, il y a aussi les parents, qui deviennent de plus en plus exigeants par rapport à ce qu'ils demandent de l'école. On demande, non seulement à l'enseignant d'éduquer l'enfant, mais aussi de lui donner des valeurs sociales, de lui montrer comment être un citoyen empathique envers sa communauté. Comment faire une contribution positive autour de lui? On demande de plus en plus de l'enseignement, au fur et à mesure des années. Bien sûr, il y a aussi le ministère de l'Éducation - il ne faut pas l'oublier -, qui nous met aussi une certaine imputabilité par rapport à ce qu'on doit livrer au niveau du curriculum, des exigences.

Donc, le contexte est assez complexe. Je n'ai pas besoin de vous le vendre. Je pense que vous le savez bien que la situation est complexe. En ce moment, on a un nombre assez significatif d'enseignants qui sont en train de demander, qui ont des difficultés au niveau de la santé mentale et la complexité de la tâche. Il y a énormément d'absences au niveau du travail. J'avais entendu un moment donné que le nombre était en train d'augmenter, d'autant plus important aujourd'hui de parler de notre résilience personnelle et de notre bien-être personnel. Comment fait-on pour ne pas s'oublier là-dedans, avec tout ce qui se passe autour de nous? On va se concentrer vraiment sur le bien-être, la santé mentale aujourd'hui.

Tout d'abord, il faudrait que l'on se mette d'accord sur ce que c'est. Le bien-être, ou la santé mentale, c'est tout comme nos muscles physiques. Par rapport à nos muscles, à notre santé physique, pulmonaire, cardiaque, on ne s'attend pas à ce que simplement le fait de vivre notre vie de tous les jours, le fait d'être professionnel, d'être maman ou papa, d'être enseignant, d'être actif dans notre vie... Simplement par le fait que l'on est actif dans notre vie et développer notre santé physique... On est tous d'accord là-dessus que ça prend un effort délibéré. Ça prend un effort intentionnel pour développer notre santé physique. La plupart d'entre nous, on le sait. On ne va pas réclamer que l'on est en bonne santé physique, juste par le fait qu'on se réveille à chaque matin. On fait ce que l'on a à faire dans notre journée. On travaille. On fait notre épicerie. On rentre à la maison et on fait marcher notre vie. C'est la même chose par rapport au bien-être, à notre santé mentale et émotionnelle.

Malheureusement, on a tendance à l'oublier. On s'attend, juste par le fait que l'on vit notre vie de tous les jours, qu'on puisse le développer automatiquement. En fait, ce n'est pas comme ça que ça marche malheureusement. Il faut qu'on passe du temps à le développer intentionnellement et délibérément. Il faut qu'on mette du temps pour le développer et continuellement le développer au quotidien. Régulièrement, sinon ça ne va pas se faire. Les recherches le démontrent. Souvent, quand on laisse aller les choses, l'anxiété va prendre la relève. L'anxiété va devenir de plus en plus grave et pourrait même se développer en dépression et en sauts d'humeur, etc. Cela a tendance à aggraver les problèmes de santé mentale, si on a commencé, peut-être, avec juste un peu de stress ou d'anxiété. C'est important de savoir qu'il faut être proactif par rapport à tout ça et qu'il faut mettre en place des stratégies de prévention, de résilience personnelle. Pourquoi devrait-on favoriser la résilience personnelle? Oui? Je pensais que

tu avais levé ta main (rires)! Absolument. Tout comme ce bracelet, je ne sais pas si vous connaissez ces bracelets? Quand vous les exposez à la lumière, ils puisent un peu la lumière du soleil. Elle peut être artificielle aussi. Quand vous le mettez dans la noirceur, c'est là que ça brille. C'est pour ça que la résilience personnelle est importante. Pas simplement pour être en meilleur état. Oui, absolument, pour être dans un meilleur équilibre. Être plus heureux, mais surtout pour pouvoir briller quand on en a vraiment besoin. Pouvoir rebondir de nos défaites. Pouvoir se remettre quand on a eu un trauma, des choses qui se sont passées dans notre quotidien. Ça va nous arriver, c'est sûr. On ne peut pas s'en empêcher. Quand les choses vont bien, on n'a pas besoin de résilience personnelle. C'est quand les choses vont mal qu'on en a besoin.

Malheureusement, on ne peut pas les mettre en place, une fois que ça a commencé à aller mal. Il faut les mettre en place avant tout ça. C'est là que l'analogie du bracelet brille, seulement parce qu'il a été exposé à la lumière avant, sinon, il ne brillera pas quand il fait noir. Encore une fois, pourquoi la résilience personnelle? On définit la résilience personnelle à trois niveaux. Tout d'abord, ça nous permet d'accomplir notre plein potentiel. Deuxièmement, ça nous permet de surmonter les défaites, de surmonter le stress quotidien qui nous vient. Ça nous permet de rebondir un peu de ces effets néfastes de tous les jours, qui peuvent nous arriver. Des mauvaises nouvelles qui nous arrivent. Des mauvaises situations qui nous arrivent. Ça nous permet de se plier, mais de ne pas casser pendant la tempête. Vous voyez ce que je veux dire? Ce n'est qu'en mettant ces choses-là en place, qu'on peut le faire.

Malheureusement, si je peux vous donner l'analogie de l'éducation physique ou de l'exercice physique par rapport à notre santé physique, c'est sûr qu'on pourrait commencer un régime de jogging, une fois qu'on a eu une crise cardiaque, mais ce ne sera pas aussi efficace que si l'on mettait le régime de jogging en place avant la crise cardiaque. C'est sûr qu'on pourrait le faire une fois qu'on est stressé et qu'on a développé le problème de santé, mais ce ne sera pas aussi efficace. C'est la même chose avec la résilience personnelle. Si on la développe et la met en place régulièrement avant que la tempête n'arrive, on pourra mieux se plier quand la tempête arrivera. On pourra mieux se remettre de cette tempête-là, quand il y aura des mauvaises nouvelles. Quand on recevra des mauvaises nouvelles d'un bien-aimé ou quoi que ce soit.

On pourra mieux se remettre de tout cela. Est-ce qu'il y a des questions jusqu'à date? Je ne sais pas... Is there a button to go backwards or not? The red one, no? We'll see. Yes. Désolée. Problème technique!

Est-ce qu'il y a des questions jusqu'à date, par rapport à ça, avant qu'on commence à mettre la loupe sur les différents domaines du bien-être et de la santé mentale? Non? OK. Excellent.

En fait, on va se parler de la résilience personnelle par rapport aux cinq domaines du bien-être. J'ai emprunté cela de l'éducation physique, du curriculum sur l'éducation

physique du ministère. Je ne sais pas s'il y en a qui le reconnaissent? Oui? Non? Oui, il y en a qui le reconnaissent. Ça vient du ministère. On va mettre la loupe sur chacun des domaines pour voir comment on peut faire pour mettre des stratégies en place dans chacun des domaines. Quand on parle d'un meilleur équilibre personnel, de la résilience personnelle, c'est à ces trois niveaux-là. Le premier, c'est d'être capable d'accomplir à notre plein potentiel. Ce sera différent d'une personne à une autre. Pouvoir surmonter les stress des tous les jours, les stress quotidiens ou les stress un peu plus grands qui nous arrivent de temps en temps.

Troisièmement, nous permettre de pouvoir faire une contribution positive dans notre communauté, en collaborant avec ceux qui sont autour de nous : nos collègues, nos pairs etc.... Je vous avais demandé... Je ne sais pas s'il y en a qui ont eu la chance de remplir l'inventaire VIA, par rapport à nos forces personnelles. Est-ce qu'il y en a qui ont pu le compléter? Il y en a qui ne l'ont pas complété? Il y en a qui l'ont complété. Les recherches démontrent... Ça été développé il y a assez longtemps. Je ne sais pas si vous avez vu ce qui était écrit sur le site Web. Pour ceux qui ne l'ont pas fait, ce serait une bonne idée de le faire. C'est gratuit. C'est un questionnaire qui est disponible sur le site Web Via Character. Il est disponible en français, en anglais et plusieurs autres langues. Il s'agit de 24 forces personnelles. Ce qui est important, c'est de miser sur trois à cinq forces les plus fortes.

Quand on mise sur nos forces personnelles les plus fortes, on a tendance à être dans la zone. On a tendance à se sentir zen. Se sentir comme si les choses allaient bien. Ce n'est que lorsqu'on fait un beau mariage de nos forces personnelles et qu'on met en place certaines stratégies au niveau de la résilience personnelle que les deux commencent à bien travailler ensemble. Pour ceux qui ont fait le questionnaire de Via, gardez en tête les trois forces les plus fortes dans lesquelles les résultats vous ont démontré où vous êtes le plus fort. Ceux qui ne l'ont pas fait, je suis sûre que vous savez, vous-mêmes, quelles sont vos forces personnelles. Si c'est, par exemple, l'amour des autres. Je vous donne un exemple. Si c'est la créativité. Désolée, la liste est en anglais. Si c'est la persévérance. Si vous avez tendance à être pas mal tenace.

Quand vous commencez une tâche, vous continuez jusqu'à temps que vous la finissiez. Si c'est l'intelligence sociale. Si vous avez tendance à être très sensible par rapport à ce qui se passe autour de vous. Donc, vous savez quelles sont vos forces personnelles. Au fur et à mesure qu'on va parler des différents domaines de la résilience personnelle, je veux que vous essayiez de voir comment vous allez puiser dans vos forces personnelles, les trois forces personnelles majeures.

Comment vous allez puiser pour les maximiser et les utiliser à fond? Je veux que vous y pensiez. Même pour les choses qui sont un peu plus négatives dans votre vie, vous pouvez aussi essayer de voir comment vous pouvez utiliser vos forces pour passer à travers ces événements un peu plus difficiles. Par exemple, une tâche, dans votre emploi de tous les jours que vous n'aimez pas faire. Je sais que moi, personnellement,

c'est tout ce qui est administratif. Tous les formulaires à remplir, je les laisse pour la dernière minute. Je déteste le faire. Moi, une de mes forces, c'est l'amour des autres. J'aime beaucoup être avec les autres. Je puise l'énergie des autres. Une des choses que je fais avec mes tâches administratives, je m'arrange pour les faire avec quelqu'un. Je me dis : tu veux qu'on fasse notre kilométrage ensemble? On va se mettre ensemble. On va se prendre des cafés et on va faire nos tâches administratives ensemble. Ça rend cela un petit plus l'fun. Je veux que vous y pensiez, à vos forces personnelles.

Comment vous allez pouvoir puiser dans vos trois forces personnelles, quatre ou cinq forces personnelles... Comment vous aller puiser pour les maximiser, que ce soit par rapport à la résilience personnelle dans différents domaines dont on va se parler ou que ce soit pour surmonter des tâches qui vous semblent un peu plus difficiles ou un peu moins marrantes à faire. On revient à notre recette. On va commencer avec le domaine physique. Je ne vais pas trop m'étendre dans le domaine physique, parce que je pense qu'on sait tous ce qu'est la santé mentale au niveau du domaine physique. On sait tous que le sommeil, une bonne alimentation et bien sûr, l'exercice physique régulier (rires)...

On sait tous que ces trois éléments, effectivement, contribuent à une bonne santé mentale et une bonne résilience personnelle. Je ne vais pas passer trop de temps là-dessus. Je vais vous dire, par contre, que ces trois facteurs prédisent le mieux, d'après les recherches qui ont été faites, la longévité. Je ne vous parle pas du bonheur, mais la longévité, l'espérance de vie.

Ce sont ces trois facteurs, dans l'ordre qu'ils sont : un bon sommeil, une bonne alimentation et l'activité physique qui déterminent la longévité. Comme vous le savez, le sommeil étant le plus important, un manque de sommeil peut nous causer des problèmes psychiatriques.

On pourrait avoir des symptômes psychiatriques qui commencent à apparaître, si on manque de sommeil. On commence à avoir des difficultés au niveau de notre humeur. On commence à avoir des difficultés au niveau de notre alimentation. Il y en a qui mangent plus. Il y en a qui mangent moins. On commence à avoir des problèmes au niveau attentionnels. On a du mal à se concentrer sur les tâches. On commence des fois à voir de la dépression. On commence à avoir plus d'anxiété, plus de réactivité au niveau de notre système immunitaire. Notre réactivité au niveau de notre système nerveux. Donc, on commence à avoir des symptômes psychiatriques quand on manque de sommeil. Ça vous dit à quel point c'est important d'avoir un bon sommeil, une bonne alimentation et l'activité physique.

L'activité physique, la raison pourquoi c'est important, c'est pour avoir un bon système pulmonaire, cardiaque, etc, mais aussi par rapport à la santé mentale, ça bloque le cortisol de notre corps. Le cortisol, c'est l'hormone de stress. Je l'ai mentionné tantôt, quand on faisait notre atelier. Une des choses qui m'éner�ent le plus quand je regarde un film américain ou peu importe - je vois souvent des caractères qui sont stressés, qui

ont eu une mauvaise nouvelle qui leur est arrivée ou une défaite en cours pour un avocat et souvent -, en tout cas pour les femmes, et pour les hommes aussi, vous voyez les caractères aller vers l'alcool pour « dealer » avec le stress, gérer le stress. Honnêtement, ce qui marcherait le mieux, ce serait d'aller pour un bon jogging. Au moment où vous allez faire un bon jogging, ça va évacuer toutes les hormones de stress et vous allez revenir en meilleur état. Il y a des programmes qui existent dans les hôpitaux, croyez-le ou non, de très très bons programmes qui s'appellent « Cameron Helps ».

En fait, un programme dans les départements psychiatriques pour les jeunes qui sont dépressifs. Ils ont plusieurs... C'est fait pour tout le département psychiatrique. Tous les jeunes font des programmes de jogging. Ils vont estimer comment est leur humeur avant l'exercice physique. Ensuite, ils iront faire leur parcours et ils font refaire le même test, le post-test, pour voir comment est leur humeur après. Les recherches démontrent qu'effectivement à 80% super efficace. Leur humeur s'améliore après. Ce n'est pas toujours au niveau attendu. On parle quand même d'un département psychiatrique à l'hôpital, mais ça s'est amélioré par rapport à leur statut quo. Donc, ça vous dit à quel point l'exercice physique peut, même artificiellement, évacuer les hormones de stress et peut générer des endorphines dans notre corps, qui est l'hormone du bonheur. Tout ce qui est agréable. Assez dit sur le domaine physique. Est-ce qu'il y a des questions? Des commentaires? Des réflexions?

J'ai le travail difficile de vous faire une présentation après le lunch. C'est beaucoup plus difficile (rires). Pas de réflexion? Non? Parfait. On va se parler, juste un tout petit peu, de l'effet du stress sur le cerveau. Je vous simplifie ici notre cerveau en trois parties. C'est un modèle simplifié du cerveau. Tout d'abord, on a le cerveau reptilien. Vous le connaissez tous. C'est le cerveau le plus primitif que l'on a. C'est le cerveau équivaut d'un serpent, d'où le nom « reptilien ». C'est celui qui est constamment en train de scanner l'environnement pour des menaces. Quand il est activé, c'est ce qu'on appelle, la réponse du stress. On veut, soit lutter contre la personne ou la menace devant nous, soit on devient figé sur place, parce que la menace est trop grande. On est devant un ours ou un lion ou quoi que soit. Si l'on ne fait ni l'attaque, ni l'immobilisation, on essaie de s'enfuir. Ce sont les réponses de stress du cerveau reptilien. Le cerveau limbique, qui est juste par-dessus le cerveau reptilien, c'est un peu le cerveau émotionnel. C'est le cerveau qui est toujours allumé.

Même quand on dort, le cerveau limbique est toujours réveillé. Il sert d'alarme pour le reste du corps. Il est constamment en train de scanner l'environnement pour des menaces. Lorsque le temps arrive où il sent une menace, il réveille le cerveau reptilien et il l'allume. C'est pour cela que, même quand on dort, si on entend un bruit, on va se réveiller. Quelques fois, on ne sait même pas ce qui nous a réveillés. Tout de suite, notre cœur commence à battre très très fort, parce que le message au corps, c'est que la chose qui t'a réveillé doit être une menace. Mets-toi en position d'attaque ou de lutte ou pour t'enfuir. Mets-toi en situation de stress. Le néocortex est par-dessus tout cela.

C'est le système du cerveau qui est responsable du jugement, de tout ce qui est pensée critique. Malheureusement, quand le cerveau reptilien est réveillé par le cerveau limbique, il éteint le néocortex. Il l'éteint complètement. La personne qui est en situation de stress où le cerveau reptilien est réveillé, veut survivre et voit la menace devant lui, veut soit s'attaquer à la menace devant lui. La personne ne peut ni entendre la voix humaine, ni comprendre ce qu'il se fait dire, ni pouvoir juger de la situation de façon logique. Je vais vous montrer une vidéo qui explique cela encore mieux que moi. C'est la vidéo. I'm just wondering if you can put the video on. It's this beautiful black screen, Ah! Ok! Parfait.

[Musique]

[Vidéo]

Bonjour! Je vais vous faire la démonstration du cerveau de Daniel Siegel. Daniel Siegel est un neuropsychiatre américain qui a modélisé le cerveau dans la main. Il utilise l'avant-bras comme étant la colonne vertébrale et quand on rabat le pouce sur la pomme de la main, c'est ce qu'il appelle le tronc cérébral ou le cerveau moyen. C'est le siège... La partie limbique du cerveau est le siège des émotions et des réactions en cas de stress, voire l'attaque, l'immobilisation, la fuite.

C'est la partie qui régule aussi les fonctions automatiques, comme la respiration, la digestion et toutes les émotions. Quand on rabat les doigts sur le cerveau, la partie devant étant le front, c'est ce qu'on appelle le cortex. Le cortex, c'est la partie du cerveau qui permet de raisonner, de penser, de décider. La partie sur les ongles, c'est ce qu'on appelle le cortex préfrontal. Le cortex préfrontal est le siège des fonctions supérieures du cerveau. Le cortex préfrontal permet la régulation des émotions, permet la moralité, la prise de décision, l'organisation, la logique. C'est vraiment toutes les parties qui sont très importantes au niveau de l'intelligence du cerveau et de la prise de décision. Lorsqu'on est en colère, ce qui se passe dans le cerveau, c'est ça. On est déconnecté de notre capacité à s'organiser, de notre capacité à être logique, de notre moralité, de notre empathie, de notre flexibilité et on est en prise directe à notre stress, à notre réaction aux cas de stress, soit l'attaque, la fuite, l'immobilisation. Physiologiquement dans le cerveau, on est donc incapable de raisonner et incapable d'être logique. On est incapable de prendre des décisions.

Ce qu'on propose, en discipline positive, c'est de prendre un temps pour se recentrer, juste le temps que le cerveau puisse avoir accès de nouveau à toutes ces fonctions supérieures du cerveau, soit l'organisation, la moralité, l'empathie, la prise de décision, la logique et la capacité à trouver des solutions. Il existe un phénomène qui s'appelle : les neurones miroirs. Les neurones miroirs, c'est ce qui fait que lorsqu'on ouvre la bouche, qu'on donne à manger à un bébé, le bébé ouvre la bouche. Quand on bâille, la personne en face de nous bâille. C'est situé à cet endroit-là dans le cerveau. Ces neurones miroirs font que lorsqu'on est en colère, qu'on est en réaction de stress, la personne en face de nous, en dix secondes, est dans le même état. J'arrive le soir à la

maison. Mon fils laisse traîner ses chaussures. Si j'ai eu une journée le moindrement fatigante, chargée de stress et d'émotions, il y a toutes les chances qu'en dix secondes, je suis comme ça.

Je commence à crier et lui dire : Comment? Tu n'as pas rangé tes chaussures? J'ai failli me casser la figure! En dix secondes, il est comme ça. Là, c'est l'escalade. Ça monte. Ça monte. Ça monte! Ce qu'on propose, en discipline positive, c'est un temps pour se recentrer. Ce temps, on l'appelle le temps de pose. C'est de prendre un moment pour avoir de nouvel accès à notre capacité à raisonner, à notre logique, à notre empathie, à notre moralité, à notre capacité à prendre des décisions. Enfin, pour les adolescents, il a été démontré scientifiquement que les connections neuronales ne sont pas terminées. L'adolescent est donc comme ça. Il est beaucoup plus facilement en prise directe à ses émotions et à ses réactions en cas de stress, soit l'attaque, la fuite ou l'immobilisation. Beaucoup plus facilement, il se déconnecte. Beaucoup plus facilement, il perd donc son empathie, sa moralité, son raisonnement et sa logique, ce qui peut expliquer, parfois, certaines prises de risque. Le cerveau de l'adolescent - ses connexions se terminent à 25 ans.

[Marie-Josée Gendron]

Pour les adolescents, c'est l'équivalent d'avoir la voiture qui arrive avec les pédales d'accélération, sans avoir les pédales de frein. Vous voyez un peu ce que ça peut donner chez l'adolescent. Quand on n'a pas le néocortex qui est bien développé, c'est ce qui arrive finalement. Ils sont plus en direct avec leur système limbique, leur cerveau limbique. Les prises de décisions sont moins raisonnées. On a bien parlé de l'effet du stress sur le cerveau. Vous voyez pourquoi, chez un enfant qui est stressé ou même chez nous, quand on est stressé, on ne peut plus raisonner. On ne peut plus avoir le jugement social. Le jugement raisonné que l'on aurait normalement. C'est important de prendre un temps pour se recentrer. Une de façons que l'on peut faire cela, c'est en pratiquant des techniques de relaxation. Encore une fois, je vais faire l'analogie avec le jogging ou un régime d'exercices physiques et l'idée de la crise cardiaque. Ça ne marchera pas, que de pratiquer des techniques de relaxation, lorsque ça ne va pas bien. Ce n'est pas là que c'est le plus efficace.

Ça ne marchera que si on a tendance et la philosophie de pratiquer ces techniques de relaxation de façon quotidienne. À tous les jours et régulièrement. Sinon, ce ne sera pas efficace. Ça pourrait l'être un petit peu, mais pas autant. On ne va pas commencer le régime de jogging et d'exercice physique une fois que la crise cardiaque est arrivée. On pourrait, mais je pense que le docteur va plutôt vous aviser de le faire avant. Si vous le faites avant, ça ne va peut-être pas prévenir la crise cardiaque... La crise cardiaque va quand même arriver, mais on pourra mieux s'en remettre, une fois que c'est arrivé. C'est un peu l'idée des techniques de relaxation. Physiologiquement et biologiquement, c'est impossible d'être dans un état calme - si on le fait comme il faut -, et d'être en colère en même temps.

Ce n'est physiologiquement pas possible. C'est un peu comme un remède qui marche à chaque coup, parce que physiologiquement, c'est la seule façon que l'on peut réduire la réactivité du système nerveux. Il y a des techniques de relaxation qui sont plutôt des respirations profondes. Il y en a beaucoup d'autres en ce moment qui sont à la mode. La pleine conscience en est une dont beaucoup de gens sont en train de parler. Prendre un moment. Se centrer sur notre respiration, sur ce qui se passe autour de nous, pour se recentrer. Les recherches démontrent que ceux qui ont tendance à se concentrer sur le moment présent ont tendance à être plus heureux. Ceux qui sont plutôt anxieux sont ceux qui souvent, s'inquiètent du demain. Qu'est-ce qui arrivera si... Qu'est-ce qui arrivera demain? Qu'est-ce que j'ai à faire demain? Ceux qui sont plutôt dépressifs ont tendance à rester un peu dans le passé. J'aurais dû ne pas dire cela. Je n'aurais pas dû faire ceci. Elle n'aurait pas dû me faire telle chose. Pensez à ce continuum entre la personne qui est prise dans le passé et la personne qui est prise avec ce qui va se passer demain, mais plutôt se prendre un moment pour se concentrer sur le présent. C'est vraiment cela, la pleine conscience. Prendre un moment pour se concentrer sur aujourd'hui, maintenant. La pleine conscience se fait en quelques secondes. L'idée, c'est de la pratiquer quotidiennement. Il y a une autre petite vidéo qui parle de cela. If you want, just to play the next video?

C'est encore la charmante dame.

[Musique]

[Vidéo]

Je vais vous présenter un outil, qui est : « prendre soin de soi ». Prendre soin de soi est extrêmement important, parce que nous avons une capacité limitée à gérer la frustration. La frustration, qu'est-ce que c'est? C'est tous les petits événements qui nous arrivent au cours d'une journée, qui nous agacent, qui nous énervent, qui pompent dans notre quotient émotionnel. Une mauvaise nouvelle. Un embouteillage. Une facture inattendue à payer. Quelqu'un qui est de mauvaise foi. Des cris. Quelque chose qui aurait dû être fait et qui n'est pas fait. Quand tout cela se passe, si un événement avec nos enfants se produit, par exemple des chaussures qui traînent dans l'entrée, on rentre le soir et voilà ce qui se passe... Ces petites boules de coton représentent tout ce qu'on peut faire de bon pour nous dans une journée. Prendre un bain. Marcher. Faire du sport. Prendre un café. Parler avec des amis. Lire. S'asseoir un instant. Une journée comme ça, on a eu toute notre petite balle de coton. Il y a quand même des événements qui nous énervent. Il y a quand même l'embouteillage. Il y a quand même le mensonge d'un enfant. Il y a quand même quelque chose qui devait être fait et qui n'est pas fait. Il y a quand même une facture à payer. Il y a quand même les cris des enfants. Le soir, il y a aussi les chaussures qui traînent dans l'entrée, quand on arrive. Par contre, la réaction à ce moment-là, peut être différente. Donc, prendre soin de soi, c'est vraiment important, parce quand il arrive un événement qui est difficile à gérer pour nous et qui puise dans notre quotient émotionnel, on est capable de le gérer avec

beaucoup plus de facilité et de ne pas déconnecter notre cortex préfrontal de notre réaction en cas de stress.

[Marie-Josée Gendron]

Des réactions par rapport à ça? Ça a du sens, hein (rires)? On va essayer d'apprendre ensemble comment on fait. Comment on peut mieux bâtir, favoriser notre résilience personnelle. On va se concentrer sur ces cinq domaines-là. On s'est bien parlé du domaine physique. Celui-là, on peut le mettre de côté. On va se parler du domaine social. Le domaine social est très important. Encore une citation que j'aime beaucoup : « Les gens vont souvent oublier ce qu'on leur a dit. Ils vont oublier ce qu'on a fait, mais ils n'oublieront jamais comment on leur a fait se sentir ». Pensez à vos expériences. Souvent, quand vous avez vu un film ou vous avez vu un livre, vous allez vous souvenir comment ça vous a fait sentir. Vous n'allez pas nécessairement vous souvenir de l'histoire en détail. Vous allez dire : « Ah! C'est super bon! Va le voir! » C'est à propos de quoi, au juste? Je ne sais plus. Je l'ai vu, il y a très longtemps, mais c'était bon (rires). C'est un peu la même chose par rapport au domaine social. On a souvent tendance à se souvenir comment quelqu'un nous a fait sentir. Essayons de penser là-dessus. Encore une fois, pensons à nos forces personnelles et comment on peut faire pour avoir des interactions plus positives l'un envers l'autre.

Comment on peut faire? On ne peut contrôler que notre comportement à nous. On ne peut pas contrôler ceux autour de nous. Comment on peut faire pour changer certaines relations qui sont négatives ou neutres. Comment on peut les changer vers le positif? Pensez-y. On va réfléchir ensemble. Pendant qu'on y réfléchit, je vais vous parler du fait que le domaine social, c'est un domaine très important par rapport à la santé mentale, parce que d'un point de vue évolutionnaire, on est vraiment bâtis pour être des êtres sociaux. On a toujours été dans des communautés où on a vécu ensemble. D'un point de vue évolutionnaire, on a toujours vécu ensemble. La raison pour laquelle il y a un tourne-disque, c'est parce que les premières relations qu'on a en tant que jeune enfant, avec d'abord, j'imagine, les parents. Les premiers adultes dans notre vie. Plus tard, d'autres adultes se sont rajoutés. Ça détermine la façon dont on va chanter. La chanson qu'on va jouer au fur et à mesure de notre vie avec d'autres êtres vivants autour de nous. Vous voyez un peu ce que je veux dire? Ça va nous apprendre comment on fait pour danser avec les autres.

Les premières relations, en tant que jeune enfant, déterminent comment on va faire. Quelles sont les chansons qu'on va jouer - j'ai le mot en anglais dans la tête -, à répétition dans notre vie. Il y en a parmi nous qui vont se dire: « Heureusement! J'ai eu une super belle enfance! C'est pour cela que je jouis de belles relations autour de moi. » Il y en a d'autres qui vont se dire : « Je suis vraiment mal tombé. Je n'ai pas eu de super belles relations au tout début de ma vie ».

C'est avec ces premières relations qu'on apprend si l'on peut se fier à ceux qui sont autour de nous. Comment on fait pour danser avec les autres ou si on apprend plutôt, à

dansez tout seul? On a appris que le monde n'était pas une place fiable pour nous. La bonne nouvelle, c'est que ceux d'entre nous qui n'ont pas nécessairement eu de bonnes relations avec les adultes, c'est qu'on peut changer la chanson. Ça prend plus de travail, parce que notre cerveau est bâti avec des habitudes. On a tendance à prendre certaines autoroutes neuronales dans notre tête. On a tendance à rejouer les mêmes chansons avec les gens. Avec un peu d'efforts, on peut certainement changer la chanson qu'on va jouer et la façon dont on va danser avec les autres. Ça va prendre un peu de travail. Ça va prendre d'autres autoroutes. Au début, elles seront plus longues. Au début, elles auront plein de cailloux dessus, mais si on continue de prendre ces autoroutes, elles vont devenir des autoroutes aussi. Donc, c'est un peu ça, les relations sociales et comment ça marche au niveau évolutionnaire pour nous. Je vous dirais même que les recherches démontrent que lorsqu'on est isolé socialement des autres, lorsque quelqu'un nous exclut d'un groupe social, c'est enregistré dans les mêmes centres du cerveau que la douleur.

Quand on est exclu ou quand quelqu'un nous rejette socialement, ça nous fait littéralement mal. C'est enregistré dans les mêmes centres du cerveau que la douleur physique. Ça vous dit à quel point les relations sociales sont importantes. Je vous ai dit que le domaine physique était le meilleur prédicteur de la longévité de vie, le domaine social, c'est le meilleur prédicteur du bonheur. Ceux qui ont des relations plus positives dans leur vie, sont ceux qui sont les plus heureux. Encore une fois, ça va de soi, mais disons que c'est celui-là qui est le meilleur prédicteur. Encore une fois, essayons de penser à nos forces personnelles et comment on peut puiser là-dedans.

[Personne dans la foule]

Une observation que je voudrais amener. Souvent, des personnes tombent en arrêt de travail, un burn-out ou une grosse fatigue. Donc, ils s'isolent. Ils ne sont plus en communauté (inaudible). Il y a quelque chose de paradoxal dans le besoin.

[Marie-Josée Gendron]

On s'isole encore plus quand on est en arrêt de travail.

Des fois, on va se sentir coupable. On aura honte. Tout cela vient encore plus jouer là-dedans. Ceux qui sont à la retraite, par contre, sont super heureux! On les voit, quelques années plus tard et ils sont d'autant plus heureux qu'ils ne l'étaient avant! Effectivement, les relations positives sont très importantes. Je veux qu'on pense un petit peu à nos forces personnelles. Comment on peut maximiser nos forces personnelles pour aller chercher des relations plus positives autour de nous? En sachant que l'on ne peut contrôler que notre comportement, comment faire en sorte qu'on ait des interactions plus positives avec ceux autour de nous? Oui?

[Personne dans la foule]

Relativiser les choses

[Marie-Josée Gendron]

Relativiser les choses. Prendre un peu de perspective par rapport aux choses. Excellent. Très bien. D'autres commentaires? Oui?

[Personne dans la foule]

[Inaudible] des énergies positives aussi.

[Marie-Josée Gendron]

Effectivement, quand elle a parlé de la contagion émotionnelle, des neurones miroirs. Quand on s'entoure des gens plus positifs, c'est contagieux. On ne veut pas non plus isoler ceux qui sont déprimés ou pas bien, mais il faut essayer d'équilibrer ça. Effectivement. Tout-à-fait. Certaines stratégies qu'on pourrait mettre en place. La première, la règle de cinq à dix pieds. Cela pourrait être un défi que l'on se donne. La règle provient du domaine de l'industrie de l'hospitalité. Il a été démontré que ceux qui suivent cette règle, quand ils voient quelqu'un à dix pieds d'eux, ils commencent à regarder les yeux de la personne. Quand la personne arrive à cinq pieds de nous, on lui sourit et dit leur nom. Ce pourrait être un défi personnel. On va essayer de mettre en place la règle de dix à cinq pieds. On va dire bonjour et sourire à trois personnes, à qui normalement, on ne sourit pas et on ne dit pas bonjour.

Les changements de comportement, les changements d'habitudes, souvenez-vous, il faut les faire régulièrement. Il faut les faire à tous les jours. La recherche démontre qu'il faut les faire pendant 21 jours avant de voir un changement dans notre comportement et nos habitudes. Vous vous souvenez de ce que je vous ai dit par rapport aux autoroutes neuronales dans notre cerveau? C'est en le faisant à répétition qu'on arrive à changer les directions neuronales dans notre cerveau. On commence à créer des autoroutes d'habitudes. Il faut le faire pendant au moins 21 jours pour que ça commence à faire un changement par rapport à nos habitudes. Dans l'industrie de l'hospitalité, ils ont démontré que lorsqu'on met cette règle en place, les gens sentent qu'ils ont été mieux servis. Ils se sentent plus heureux. Dans beaucoup de recherches, on démontre, dans le contexte scolaire, les élèves veulent, à 70%, c'est simplement d'être salués et qu'on dise leur nom.

Simplement mentionner leur nom, ça leur fait sentir validés en tant que personne. Essayer de sourire et dire bonjour à des personnes que vous n'avez pas l'habitude de sourire et de dire bonjour. C'est de voir comment cela peut changer votre humeur. Ne le faites pas pour les autres. Faites-le pour vous. J'ai une très bonne amie qui est très positive. Elle est très souriante et très heureuse. La dame qui nous servait était de très mauvaise humeur. Sans mentionner où l'on était, on était quelque part en France (rires). Sans vouloir en dire trop. Je me sentais vraiment mal dans ma peau, parce que malgré le fait qu'on ait essayé de sourire et d'être gentilles, elle ne l'était vraiment pas. Quand on est parties, ma copine s'est retournée et avait le sourire à l'envers, mais un sourire pareil. C'était une autre façon de voir les choses. Elle avait quand même un sourire, mais elle l'avait à l'envers! Ce qui est important, c'est que vous le fassiez pour vous et non pas nécessairement pour l'effet que ça aura sur l'autre personne. On sait aussi que ceux qui

s'engagent dans leur communauté ont tendance à être plus heureux. Je sais que celui-là est un peu controversé. On n'a pas toujours le temps de le faire, mais même si vous le faites de façon informelle, quand vous vous engagez, démontre les gens qui sont engagés dans leur communauté sont plus heureux. Il faut que ce soit authentique. Validez ceux qui sont autour de vous. Faire simplement un commentaire que les cheveux de quelqu'un sont particulièrement jolis aujourd'hui, qu'ils ont une belle robe, qu'ils ont l'air bien, ça joue énormément sur notre humeur à nous. Il y a contagion émotionnelle. On n'a parlé du domaine social. On a parlé du domaine physique. On va se concentrer sur le domaine émotionnel.

Au niveau du domaine émotionnel, on ne parle pas des pensées positives, mais plutôt des émotions positives. Je veux que vous vous souveniez ce qu'on a dit sur le cerveau. Le cerveau reptilien. Le cerveau limbique. On a un biais. On est constamment en train de scanner l'environnement. On a un biais négatif en nous. On est constamment en train de regarder pour des menaces autour de nous. Ça fait partie de ce qu'on est fait. Imaginez que vous êtes dans une fête avec des adultes et que vous dîtes quelque chose de négatif. « Un tel va divorcer ». On va le chuchoter, mais tout le monde va l'entendre. Toute de suite, toutes les oreilles vont s'aiguiser et vont l'entendre. Si vous mentionnez que quelqu'un a une promotion, ça va moins bien s'entendre. C'est simplement parce qu'on a un biais négatif bâti en nous. Le défi que je vous lance... On a un biais négatif. Les émotions négatives sont constamment autour de nous. Ça fait partie de notre vie de tous les jours. Les choses arrivent. On sera pris dans le trafic.

Les gens vont nous dire des choses négatives. On va recevoir des courriels qui ne sont pas nécessairement positifs, etc. Ce qu'il va falloir faire, c'est d'essayer de reprogrammer notre cerveau pour commencer à remarquer ce qui est positif autour de nous. Quel est l'effet de ce visage sur notre humeur? La contagion émotionnelle est vraie. C'est très difficile de ne pas sourire quand quelqu'un nous sourit, surtout quand c'est un beau bébé comme ça. Je sais que là, c'est artificiel, mais doit le faire de façon intentionnelle pour changer et reprogrammer notre cerveau. Le négatif est déjà là. Il va falloir qu'on le fasse de façon délibérée, sinon ça ne marchera pas. On sait que dans le domaine émotionnel, il faut qu'il y ait un meilleur équilibre entre les émotions positives et négatives. L'équilibre dont on parle, les recherches démontrent que ce n'est pas un ratio de 1-1-1.

Pour chaque émotion négative, si on essaie d'avoir une émotion positive, ça, c'est associé avec la dépression clinique. Ça va en prendre trois selon les recherches. Trois émotions positives pour défaire une émotion négative. Si on a eu une mauvaise journée, on est arrivé au bureau et on s'est versé du café sur notre robe adorée, pour cette journée, dès le commencement, il va falloir qu'on aille puiser trois émotions positives pour compenser et rééquilibrer ce ratio. Les recherches démontrent que les émotions positives, même si elles sont faites artificiellement, ont tendance à améliorer notre performance. Croyez-le ou non. Ils ont manipulé les émotions des docteurs et ont vu que leurs diagnostics sont plus précis quand ils ont des émotions positives présentes. Ça

a tendance à élargir notre champ de vision, jusqu'à 70% de plus de vision périphérique. Quand on est stressé, on a tendance à réduire notre champ de vision. Cela aussi a tendance à affecter notre quotient émotionnel. Ça réduit même nos risques de maladies. Si l'on expose les gens à un virus quelconque, lorsque les émotions positives ont été manipulées artificiellement, les personnes ont moins tendance à tomber malades. C'est important de reconnaître que les émotions positives, ce n'est pas la même chose que les pensées positives. Je vous parle des émotions: comment on se sent. On a parlé de contagion émotionnelle. Oups! On a parlé de contagion émotionnelle (rires). Ok. On a parlé de la contagion émotionnelle, effectivement. On sait que le bonheur est plus contagieux que l'ennui et la dépression.

Quand quelqu'un est joyeux et que le bonheur paraît sur son visage, que ce soit au niveau non-verbal que verbal, ça a tendance à être contagieux. On a tendance à se mettre dans cette même optique.

[Inaudible]

[Marie-Josée Gendron]

Il n'y a pas de problèmes. Je vais passer au prochain. Peut-être que ça aidera. Les neurones miroirs, comme la dame l'expliquait, c'est au niveau préfrontal de notre cerveau, ça nous permet de lire toutes les émotions sur le visage de quelqu'un. Au niveau non-verbal, tout le comportement qu'il a. On dit souvent que la communication est à 70% non-verbale, c'est vrai. C'est ce qui permet à l'enfant d'ouvrir la bouche, lorsque la mère ouvre la bouche. On voit souvent les gens qui sont particulièrement élevés au niveau de l'intelligence émotionnelle sociale, émuler les gens qui sont devant eux. Vous allez voir quelqu'un se pencher vers la gauche et la personne en face d'elle va se pencher vers la droite. Ce n'est pas une imitation, mais une émulation des émotions devant nous.

Ça nous permet de lire les émotions des gens. Tantôt, je racontais une histoire sur ce qui s'était passé avec mon chien. Je vais vous la raconter, parce que ça m'avait bouleversée. J'ai un petit chien qui déteste se faire coiffer et raser. Elle va chez le coiffeur une fois par mois et elle se fait raser. Un moment donné, le coiffeur avait oublié de raser certaines parties et on était retourné chez le coiffeur. Elle sait très bien, dès que l'on approche de la porte, que ça s'en vient. Elle commence à trembler. Elle n'aime pas ça du tout. Je l'ai prise dans mes bras pour l'emmener. Elle continue à trembler comme une petite feuille en hiver. En rentrant dans la salle, je parle avec la dame. Je lui explique ce que j'aimerais que l'on fasse.

La dame commence à parler à mon chien avec un ton de voix très calme. Elle dit son nom. Elle essaie de la rassurer. Effectivement, mon chien ne comprend pas ce que dit la personne, mais le ton de la voix, à chaque fois qu'elle parlait avec ce ton, croyez-le ou non, le chien arrêtait de trembler. Dès qu'elle arrêtait de lui parler sur ce ton de voix, qu'elle me parlait normalement, « Oui, Je comprends ce que tu veux dire. Je vais raser

en dessous de sa barbe... » elle recommençait à trembler. Il y avait une corrélation de plus 1, de 100 %. Si le ton de la voix a un effet comme cela sur un chien qui ne comprend pas le langage, vous pouvez imaginer sur nous, en tant qu'êtres humains. Encore une fois, l'importance des neurones miroirs. Comme on pourra utiliser, dans notre vie personnelle, ces faits, cette recherche pour maximiser notre bien-être personnel. On a parlé du ratio 3-1. Essayer de défaire chaque émotion négative avec, au moins, trois émotions positives. Un des exercices qui a été reconnu par la recherche en étant très efficace pour rééquilibrer les émotions positives, c'est l'exercice de la gratitude. Est-ce qu'il y en a qui savent ce que c'est? Oui?

Est-ce que quelqu'un veut se puiser et nous en dire là-dessus? Se lancer? Non? Oui?

[Inaudible].

[Marie-Josée Gendron]

Absolument. C'est de prendre un moment. La recherche démontre que c'est très efficace par rapport à ce ratio, pour équilibrer les émotions positives et négatives. Prendre un moment pour reconnaître au moins trois bonnes choses qui se sont passées dans notre journée. Encore une fois, l'importance de le faire à tous les jours. L'importance de la faire au moins pendant 21 jours pour faire un changement au niveau de nos habitudes de tous les jours. L'exercice de la gratitude. Compter au moins trois bonnes choses qui se sont passées dans la journée. Faire le point là-dessus pour reprogrammer notre cerveau, pour remarquer ce qui est positif autour de nous. Si un collègue vient vous raconter comment sa journée a été horrible... « Laisse-moi te raconter à quel point j'ai eu une journée horrible. » Peut-être même l'arrêter et lui dire : « Avant que tu me dises comment ça c'est mal passé, peux-tu me dire deux à trois bonnes choses qui se sont passées, avant que tu ne commences avec le négatif. » Ça va changer complètement la conversation et le déroulement de cette conversation. On a parlé de l'émotionnel.

On va se concentrer un tout petit peu sur le cognitif avant de faire un exercice. Le domaine de la pensée positive est assez bien reconnu. Il y a énormément de ressources sur celui-là. Il est assez bien reconnu que nos attentes, nos pensées ont tendance à influencer notre comportement. On le sait. Une des citations que j'aime beaucoup de Henry Ford : « Si tu penses que tu peux, tu pourras. Si tu penses que tu ne peux pas, t'as raison aussi. » Pensez à un athlète avant sa compétition, s'il se dit qu'il va rater son coup, que c'est sûr qu'il va se casser la gueule, qu'il n'y a pas moyen qu'il réussira aujourd'hui, est-ce que vous pensez qu'il va réussir son épreuve? Sûrement pas. Souvent, les athlètes vous diront qu'ils vont visualiser le fait qu'ils ont gagné, qu'ils ont eu la médaille d'or, qu'ils sont sur le podium.

C'est la seule façon qu'ils arrivent à influencer leur comportement. Même s'ils savent que les chances sont à 300 % qu'ils ne recevront pas, que les chances sont définitivement contre eux pour recevoir la médaille d'or, ils vont quand même

s'imaginer faire la pente sans erreurs. Ils vont s'imaginer passer l'épreuve sans aucune défaite et s'imaginer gagner. C'est une façon d'augmenter leurs performances. Souvent, ils travaillent avec des psychologues qui puissent là-dessus, la visualisation positive. On a mentionné tantôt de prendre un peu de recul. Relativiser les choses. Quand on pense à nos réflexions personnelles, faire le tri de ce qui est sous notre contrôle et de ce qui ne l'est pas. Dans n'importe quelle situation, les recherches démontrent que dans 51% du temps, on a aucun contrôle sur la situation, que ce soit lorsqu'on a reçu un diagnostic d'un docteur, un ami a décidé de ne plus nous parler ou notre patron a décidé de nous envoyer un courriel avec des réprimandes, on a très peu de contrôle sur la situation.

Dans 35% du temps, on a un peu de contrôle sur la situation et dans 15% du temps, on a un contrôle total. Lorsqu'on arrive à faire le tri, ça nous aide à mieux relativiser ce qu'on peut contrôler et ce qu'on ne peut pas contrôler. Autre chose qu'on peut faire, c'est se questionner par rapport à nos pensées, à nos réflexions personnelles. Se poser des questions. C'est vraiment avec la pratique que ça devient de bonnes habitudes, où l'on va créer des autoroutes neuronales.

Quelles sont les preuves qui soutiennent ma pensée négative en ce moment? Est-ce que j'exagère dans cette situation? Est-ce que je suis sûre que cela va arriver, si je pense qu'un phénomène négatif va arriver? À quel point l'opinion des autres est importante pour moi? Est-ce important pour moi de quoi j'ai l'air? Est-ce que je peux m'attendre, de manière réaliste, à être parfait dans tout ce que je fais? Est-ce que je devrais plutôt mettre la priorité sur certaines choses? Je pense souvent à moi, personnellement. Le jardinage, c'est une chose à la toute fin de ma liste. J'essaie de faire les autres choses et celle-là, j'engage quelqu'un pour la faire. Je ne peux pas tout faire. L'autre chose très importante, la question que je me pose souvent quand quelque chose me tracasse, je me dis : « Est-ce que ce sera important pour moi dans une semaine? Est-ce que ce sera important pour moi dans un an ou dans trois ans? ».

Si la réponse à ces questions est non, peut-être que je devrais moins me tracasser avec cette situation. On a parlé au niveau cognitif. Le dernier domaine : le domaine identitaire. Juste avant de passer à l'activité personnelle, je voudrais vous parler un petit peu de ma belle-mère que j'adore. Souvent, quand elle va voir quelqu'un passer en motocyclette et faire énormément de bruit avec son moteur, elle dit simplement la phrase suivante: « J'existe ». Ce qu'elle essaie de dire, c'est que souvent, dans le monde dans lequel on est, on essaie simplement de se différencier par rapport aux autres. On veut simplement dire : « Hé! Je suis là moi aussi! Regarde-moi. Écoute-moi! Je suis importante aussi! » De développer son sens identitaire, de voir en quoi on est unique, en quoi on est différent.

S'assurer que notre voix est entendue. C'est souvent en développant notre sens identitaire et unique. Super important. Nos faiblesses sont souvent ce qui nous identifie comme étant unique. Ça devient souvent nos forces plus tard dans la vie. Il y a plein d'exemple dans notre littérature. Des situations où les faiblesses de personnes sont

devenues les forces pour ces personnes-là. Il y a plein d'exemples au niveau biblique, médiatique, etc... (Ils) prouvent ce point-là. Se concentrer sur nos faiblesses. Comment ces faiblesses peuvent devenir nos forces et fassent partie de notre identité. Ne pas nier des parties de nous. On va faire une petite activité individuelle. Vous avez des feuilles sur vos tables. On va se pratiquer à faire cette petite tâche. Je vais vous demander de répondre à ces questions. La première question. Je veux que vous pensiez à un moment où l'un de vos amis se sentait vraiment mal par rapport à quelque chose, à une situation particulière. Peut-être que l'ami est passé par un divorce. Peut-être que l'ami venait d'apprendre une mauvaise nouvelle. Peut-être qu'elle avait perdu quelqu'un de bien-aimé. Comment avez-vous répondu à cet ami? Écrivez ce que vous avez fait, ce que vous avez dit à l'ami. Quel était le ton de la voix que vous avez utilisé pour lui parler?

OK. On passe à la prochaine question. Je veux que vous pensiez à un moment où vous vous êtes sentis mal par rapport à une situation. Comment vous êtes-vous parlé dans ce contexte? Quelles sont les choses que vous vous êtes dites? Quelles sont les choses que vous avez faites? Quel était le ton que vous avez utilisé en vous parlant à vous-même dans vos réflexions personnelles face à cette situation difficile? Prenez quelques minutes et écrivez ce que vous vous êtes dit face à cette situation difficile.

Je pense que vous voyez où l'on s'en va? Est-ce que vous avez remarqué une différence entre les deux. Est-ce que vous avez remarqué que vous aviez tendance à être plus gentil avec les autres que vous ne l'êtes avec vous-même? Est-ce qu'il y en a qui ont remarqué cela? Oui. Essayons de voir comment on peut être une meilleure amie pour nous-mêmes. Comment on peut être un meilleur coach pour nous-mêmes? Il y a un concept qui s'appelle la compassion pour soi. Self-compassion. Il y a énormément des recherches qui sont en train de se faire par rapport au fait qu'on a tendance à s'oublier nous-mêmes. On est gentil avec beaucoup de gens autour de nous, nos bien-aimés, mais on oublie d'être aussi notre propre ami. Essayons de voir comment on pourrait changer la façon dont on se parle à nous-mêmes. Comment on pourrait être un meilleur ami par rapport à nous-mêmes.

Voilà! Je vous laisse avec ça. Je vous laisse avec une boîte à outils. Certains sites Web qui sont très bons. L'ABC de la santé mentale, sur le site Web du Hincks-Dellcrest (phonétique). La Fondation de psychologie du Canada, excellent site Web avec plein de bonnes ressources. Un TED Talk, absolument extraordinaire sur la psychologie positive et la résilience personnelle avec le docteur Shawn Achor. Vous pouvez le retrouver sur TED Talk. Mettez Dr Shawn Achor sur YouTube. C'est un très bon TED Talk. Merci beaucoup!

[Applaudissement]



[Linda Houston]

Merci Marie-Josée. C'est une excellente façon de finir deux jours. Je pense que tu nous as vraiment remis dans notre peau, de penser avant d'accueillir les élèves et retourner en salle de classe. En guise de reconnaissance, j'aimerais te remettre ce petit cadeau.

[Marie-Josée Gendron]

Merci bien!

[Applaudissements]

[Linda Houston]

Merci à tous ceux qui sont encore ici. J'aimerais ajouter que TA@l'école aura en ligne, pendant l'année scolaire 2017-2018, un module d'apprentissage sur la santé mentale. Quand il sera annoncé, je vais en faire la promotion dans les écoles. J'aimerais vous rappeler de remplir vos formulaires de rétroaction. Au plaisir de vous retrouver l'an prochain.

Bon retour! Bye!