

# L'ARC-EN-CIEL



**AUTOMNE 2022**

**Volume 21, Numéro 2**

## **Dossier spécial ! Le syndrome de la cabane**

**Le syndrome de la cabane : c'est quoi?**

**Comment vaincre la peur de sortir de chez soi?**

**Dix leçons qu'on peut tirer du confinement**

**Et plus encore...**

**APSM**

**1900, Boul Thimens, Suite 210  
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2  
514-744-5218**

**Courriel : [apsm@videotron.ca](mailto:apsm@videotron.ca)  
<http://aidemaladiementale.com/>**





**Desjardins**

**Caisse de Bordeaux-  
Cartierville-Saint-Laurent**

**Fière partenaire de notre  
campagne publicitaire  
2021-2022.**

## L'EQUIPE DE TRAVAIL

### **Coordonnatrice**

Régine Larouche

### **Adjointe à la coordination**

Chantal Bernard

### **Intervention**

Régine Larouche

Chantal Bernard

### **Conseil d'administration**

Présidente : Maria Luisa Liva-Picard

Vice-Présidente : Carole Collin

Secrétaire : Naima Ziouti

Trésorière : Linda Manzo

Administratrice : Josée Robillard

### **Comité Arc-En-Ciel**

Gaétane Therrien

Naima Ziouti

Régine Larouche

### **À la relecture**

Chantal Pelletier

Linda Manzo

**Vous avez des questions, des suggestions  
ou des commentaires?**

**N'hésitez pas à communiquer avec nous.**

**Association de Parents pour La Santé  
Mentale de Saint-Laurent-  
Bordeaux-Cartierville ( APSM )**

**1900, boul Thimens, suite 210  
Saint-Laurent, Québec, H4R 2K2**

**Tél: 514-744-5218**

**Courriel: [apsm@videotron.ca](mailto:apsm@videotron.ca)**

**site: [www.aidemaladiementale.com](http://www.aidemaladiementale.com)**

**[www.facebook.com/aidemaladiementale](http://www.facebook.com/aidemaladiementale)**

L'Arc-en-ciel est publié 2 fois par année. Ce numéro a été tiré à 500 exemplaires.

Distribution : dans le réseau local de la santé mentale du nord-ouest de Montréal. Par courrier: à tous les membres de l'APSM et ses partenaires.

Les propos émis par nos collaborateurs n'engagent en rien l'Association de Parents pour la Santé Mentale.

Bibliothèque nationale du Canada, 2002  
Bibliothèque nationale du Québec, 2002 ISSN  
1495-978X

# Table des matières

## À PROPOS DE NOUS

Présentation de l'APSM .....	7
Les services offerts par l'APSM .....	8

## INFORMATION

Le syndrome de la cabane : c'est quoi?.....	9
Agoraphobie, phobie sociale, syndrome de la cabane... Ce n'est pas un peu pareil?.....	10
Quels sont les symptômes du syndrome de la cabane?.....	12
Syndrome de la cabane : quelles peuvent être les conséquences? .....	13
Que retenir du déconfinement?.....	15

## BOÎTE À OUTILS

Syndrome de la cabane : Comment vaincre la peur de sortir de chez soi? .....	17
Syndrome de la cabane : les solutions.....	20
Huit conseils de psychologue pour surmonter le syndrome de la cabane.....	21

## MIEUX VIVRE

Dix leçons qu'on peut tirer du confinement.....	23
Santé avec Sonia Lupien : boîte à outils pour un été [ou tout autre moment] sans stress!.....	27

## DANS CE NUMÉRO

Suggestions de lectures.....	29
Liens intéressants.....	31
Jeux.....	32
Support et entraide.....	34

### Les locaux de l'APSM





# PRÉSENTATION



L'association de parents pour la Santé Mentale de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville (APSM) est un organisme communautaire qui répond aux besoins des familles et des proches de la personne atteinte de maladie mentale.

L'APSM dessert la population de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville depuis 1985.

## Notre Mission

Aider, soutenir et informer les familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

## Nos objectifs

- Apporter du soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale;
- Développer des modes d'entraide;
- Amener les familles et leurs proches à découvrir et à utiliser les ressources offertes par la communauté;
- Combattre l'ignorance et les préjugés reliés à la maladie mentale;
- Promouvoir les intérêts et les droits des familles et des proches.

## COUPON DE DON

Je souhaite soutenir L'APSM. Je joins la somme de .....\$ de don.  
J'ai besoin d'un reçu pour fins d'impôts  oui  non

Nom / Prénom .....

Adresse .....

Code Postale ..... Ville .....

Téléphone ..... Courriel .....

Prière de libeller votre chèque au nom de L'APSM.

Retourner votre coupon de don et votre paiement à l'adresse:



L'association de parents pour la santé mentale  
de Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville  
1900, boul Thimens, suite 210  
Saint-Laurent Québec H4R 2K2  
Pour communiquer avec nous: 514 744 5218

**L'APSM vous remercie pour votre contribution!**



# LES SERVICES OFFERTS PAR L'APSM



Nos services s'adressent à tous les membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale.

Notre philosophie trouve sa spécificité dans une approche communautaire basée sur l'accessibilité et l'humanisme.

Nous veillons donc à assurer un accueil chaleureux empreint d'empathie et basé sur la confidentialité et toute absence de jugement.

Ainsi, la personne aidée est respectée dans son intégrité et dans ses capacités.

## Tous nos services sont gratuits.

### **Intervention psychosociale**

- . Écoute et intervention téléphoniques;
- . Consultation individuelle ou en famille;
- . Accompagnement pour la rédaction et la présentation d'une requête pour évaluation psychiatrique.

### **Groupes d'entraide**

- . Groupe d'entraide pour les proches couvrant toutes les problématiques.

### **Activités de formation**

- . Programmes psycho-éducatifs;
- . Ateliers divers.

### **Activités d'information**

- . Publication de la revue bi-annuelle L'Arc-en-ciel;
- . Aide mémoire bi-annuel;
- . Téléconférences;
- . Centre de documentation.

### **Activités de sensibilisation**

- . Rencontres d'information avec les policiers des postes PDQ 07 et 10;
- . Dîner de Noël;
- . Souper traditionnel des Rois.



## **Le syndrome de la cabane : c'est quoi?**

Le syndrome de la cabane, également appelé « syndrome du prisonnier » ou « syndrome de l'escargot », est une peur de quitter son lieu sécuritaire et de se confronter de nouveau au milieu extérieur. Dans le contexte sanitaire actuel, il s'agit plus précisément d'une peur d'affronter la « nouvelle façon de vivre » qui s'impose (port du masque, plus de bise ni de serrage de main, distanciation sociale, etc.). Après des semaines à entendre parler dans tous les médias des risques encourus dehors, le domicile est considéré comme un cocon, un lieu rassurant. Chaque sortie devient ainsi synonyme de danger et de prise de risque.

### **La maison devient littéralement un cocon!**

Attention, il ne s'agit pas d'une maladie! C'est un état émotionnel et psychologique qui inclut plusieurs symptômes :

- La sensation de n'être en sécurité qu'à la maison;
- Des angoisses à l'idée de sortir de chez soi;
- Une fatigue psychologique;
- Une perte de motivation;
- La peur de tout ce qui pourrait arriver à l'extérieur, avec une sensation de vulnérabilité.



### **Qui peut être concerné par ce syndrome?**

Potentiellement, tout le monde. Mais certains individus sont plus à risque de développer ces symptômes, notamment les personnes qui étaient déjà fragilisées psychiquement avant le confinement (isolées socialement ou présentant un épisode dépressif).

Source : medecindirect

<https://www.medecindirect.fr/blog/20200706-syndrome-cabane-agoraphobie-phobie>

## **Agoraphobie, phobie sociale, syndrome de la cabane... Ce n'est pas un peu pareil?**

Il existe un certain nombre de ressemblances entre ces différentes entités. Le syndrome de la cabane et l'agoraphobie ont en commun :

- La crainte de se retrouver dans une foule, de devoir sortir seul(e) de chez soi;
- Un évitement de ces situations;
- Une importante anxiété quand elles se produisent tout de même.

### **L'agoraphobie**

Dans l'agoraphobie, ce n'est pas seulement l'affluence qui est évitée, mais également les lieux ouverts (places publiques, marchés, etc.) ou fermés (cinéma, magasin, etc.). Les deux raisons principales sont la peur que de quitter ces endroits ne soit difficile et de ne pas pouvoir y recevoir d'aide en cas de besoin (comme au cours d'une crise de panique, par exemple).

Il s'agit de lieux ciblés que la personne agoraphobe va éviter de son mieux. Dans le cas du syndrome de la cabane, toute sortie est considérée comme à risque, peu importe où elle aura lieu!

Le DSM-V (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, ouvrage de référence de la psychiatrie) spécifie également que dans l'agoraphobie, l'anxiété et l'évitement persistent durant une longue période, habituellement plusieurs mois. Elle peut aussi être associée (ou non) à un trouble panique. Le syndrome de la cabane est quant à lui absent du DSM-V.



### **La phobie sociale**

La phobie sociale (aussi appelée trouble d'anxiété sociale) a en commun avec le syndrome de la cabane un comportement d'évitement de plusieurs situations. Là s'arrête la ressemblance. Ici, ni la peur de la foule, ni être contaminé n'est la principale cause d'un tel comportement. Les personnes souffrant de phobie sociale présentent une peur intense d'être confrontées au regard des autres, ce qui entraîne :

- Une perte de confiance en soi;
- Une crainte d'être critiqué.



Les personnes atteintes de phobie sociale s'inquiètent aussi que leur anxiété soit visible par tout le monde. Nous avons tous au moins un souvenir d'un exposé au collège durant lequel on rougissait, transpirait et bafouillait devant le reste de la classe! Une situation stressante va générer chez la personne phobique des signes d'angoisse. Leur présence va davantage augmenter le niveau de stress : une vraie spirale infernale.

La personne phobique va craindre, dans des situations bien précises, plus ou moins nombreuses, d'agir de façon embarrassante. Cela concerne de multiples situations : prise de parole en public, rencontre de nouvelles personnes, partage d'un repas, etc. Ces troubles peuvent se révéler très handicapants au quotidien, avec un retentissement social et professionnel important.

Heureusement, il existe des solutions de prise en charge qui pourront également passer par des exercices d'exposition progressive (comme pour le syndrome de la cabane). L'être humain est doté de grandes capacités d'évolution et d'adaptation. Il est amené à sortir régulièrement de sa zone de confort. Quand on y réfléchit, le simple fait de marcher nous amène à quitter l'équilibre dans lequel nous nous trouvons pour effectuer le pas suivant. Parfois, nous pouvons être amenés à tomber, mais nous apprenons toujours à nous relever!

**Source Medecindirect**

<https://www.medecindirect.fr/blog/20200706-syndrome-cabane-agoraphobie-phobie>

## Quels sont les symptômes du syndrome de la cabane?

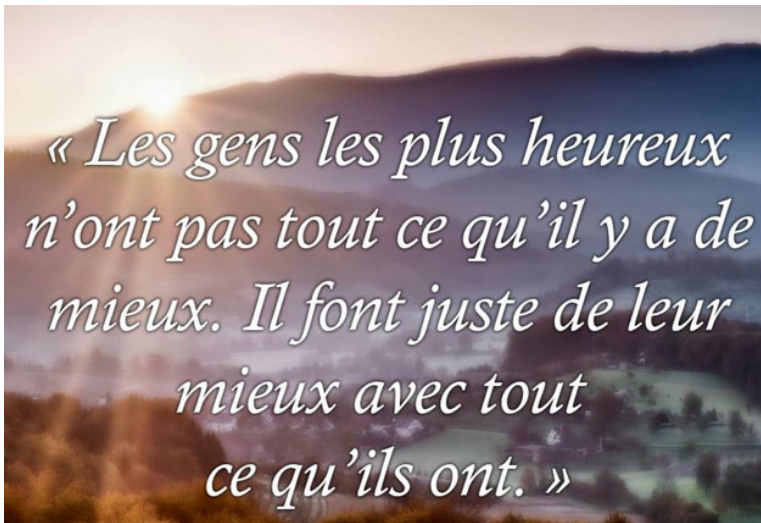
Il est important de rappeler que le syndrome de la cabane n'est pas une pathologie psychiatrique, mais relève plutôt d'un état émotionnel transitoire. La symptomatologie de ce syndrome n'est pas sans rappeler celui de la dépression, et se caractérise par :

- Une grande fatigue émotionnelle;
- Une humeur changeante, une irritabilité;
- Des troubles du sommeil;
- Une perte de motivation notamment lorsqu'il s'agit de réaliser une activité à l'extérieur;
- Une peur ou phobie constante des dangers potentiels du monde extérieur.



Source : Livi santé mentale

<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/syndrome-de-la-cabane/>



## Syndrome de la cabane : quelles peuvent être les conséquences ?

Les spécialistes s'accordent à dire que la tendance à rester dans des états de solitude (l'inertie de la solitude ou syndrome de la cabane) augmente les symptômes dépressifs, en particulier la rumination.

« Lorsque les interactions sociales sont absentes pendant des périodes plus longues, une rumination excessive peut conduire au développement d'autres symptômes dépressifs (Susan Nolen-Hoeksema, 2000), en particulier, l'anhédonie sociale, ou le désintérêt pour le contact social et la diminution du plaisir découlant du contact social », explique Pierluigi Graziani.



En conséquence, les personnes présentant des symptômes plus dépressifs sont moins motivées à rechercher un contact social en général, mais surtout lorsqu'elles sont seules. Il devient alors plus difficile de s'engager à nouveau dans des interactions sociales. Ne plus être en mouvement augmente la difficulté à repartir. Ainsi, le risque sur le long terme serait que ces personnes restent « coincées » dans l'isolement social.

Le contact social aide à garder un meilleur sens de la réalité. Échanger avec les autres aide à corriger ses propres pensées : lors d'une période d'isolement, on a tendance à subir davantage ses propres vulnérabilités psychologiques, et les personnes à tendance dépressive vont commencer à voir davantage du négatif, à perdre en assurance.

« Avec l'isolement, le sentiment d'auto-efficacité et d'estime de soi diminue. Des idées négatives sur soi peuvent augmenter et certaines personnes peuvent développer des sentiments de honte et de gêne vis-à-vis des autres », prévient Pierluigi Graziani.

### Isolement, déprime... Est-ce forcément synonyme de dépression ?

L'isolement social imposé par le confinement et les autres mesures de restriction posent la question de ses conséquences sur la santé mentale.

« Les personnes socialement isolées rapportent en général plus de souffrance psychologique et plus de troubles psychiatriques. Les études montrent que les personnes ayant moins de relations sociales, de soutien, sont plus susceptibles de souffrir de stress et en particulier de dépression », explique Pierluigi Graziani.



« La relation entre l'isolement social et la dépression est bidirectionnelle : alors que l'isolement social peut conduire les individus à développer des symptômes plus dépressifs, les symptômes dépressifs peuvent également affecter le degré d'isolement social des individus », précise le spécialiste.

liste.

Mais comme le rappelle Pierluigi Graziani, être seul n'est pas nécessairement mauvais : bien qu'être seul puisse avoir des effets négatifs sur la santé mentale, il y a aussi des effets positifs.

À l'instar des honjok, des Coréens qui ont fait le choix de vivre leur solitude de manière positive, et d'en tirer de nombreux bienfaits, être seul peut avoir du bon!

« Le fait que la solitude ait ou non un effet positif sur le bien-être et la santé mentale d'un individu peut dépendre du dosage qui doit être adapté en fonction de la personne, du contexte social, etc. Par exemple, dans les populations adolescentes, un temps modéré de solitude est associé à moins de détresse psychologique par rapport aux adolescents qui ont passé moins ou plus de temps seuls », explique le psychologue.

Source : Femme actuelle Le MAG

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/syndrome-de-la-cabane-comment-surmonter-cette-peur-apparue-avec-le-confinement-2106843>



## Que retenir du déconfinement?

### Reconnaître les symptômes

Prendre le déconfinement comme une opportunité : « Ce déconfinement a peut-être été le moment de faire le point sur ce dont on a envie, tant dans sa vie professionnelle que personnelle, de mieux se connaître, de davantage s'écouter et d'avoir plus conscience de soi. Le déconfinement a pu être une période qui a permis des remises en question positives », argue notre interlocuteur.

Avoir des projets : « Je conseille de vous concentrer maintenant sur des projets que vous pourrez mettre en place dans quelques mois et de les envisager vraiment, car ils seront à un moment donné réalisables et concrétisables », rassure la psychologue. Cela peut être de changer de travail, d'acheter un bien immobilier, d'organiser un voyage, de se lancer dans une association caritative, de débiter une nouvelle activité physique, etc. Écrivez-les si vous en ressentez le besoin, parlez-en à vos proches et renseignez-vous de manière concrète.



Se rassurer. « Avoir peur était et est totalement légitime dans un contexte comme celui-ci, mais il ne faut pas hésiter à s'équiper pour se rassurer. Pour cela, il faut se demander de quoi on a réellement peur et mettre tout en place pour minimiser cette appréhension », conseille notre psychologue. Par exemple, si on a peur de la contamination, on va tout faire pour se protéger davantage, mettre un masque et des gants, maintenir une distanciation sociale, se laver les mains après chaque sortie, etc. Si on a peur de prendre les transports, on peut essayer de trouver un covoiturage pour les premiers jours. Quelles que soient nos peurs, il ne faut pas hésiter à en parler à son entourage pour avoir un soutien émotionnel. « Le message clé, c'est d'essayer de ne plus placer ses inquiétudes en faiblesses, mais de les ériger en forces », poursuit-il.

## Les stades psychologiques du déconfinement

« Face à un événement traumatisant ou qui bouleverse sa vie quotidienne, l'être humain a tendance à traverser les différents stades psychologiques, étape par étape. La durée de ces phases peut varier d'un individu à l'autre, mais leur évolution suit globalement la même chronologie », précise Bruno Vibert :

- Une phase d'inquiétude;
- Une phase d'opposition « visible pour tous changements. Ici, c'est la peur de l'inconnu qui a parlé »;
- Une phase d'acceptation « qui intervient après avoir trouvé du recul et des bénéfices à la situation nouvelle »;
- Une phase de découverte « où on ouvre les yeux sur la nouveauté et où on avance vers de nouveaux projets ».

Source : Santé journal des femmes

<https://sante.journaldesfemmes.fr/quotidien/2631987-effets-psychologiques-de-confinement-confinement-impact-bilan-conseils/>

## **Syndrome de la cabane : comment vaincre la peur de sortir de chez soi?**



Les nombreux confinements dus à l'épidémie de COVID-19 ont développé chez de nombreuses personnes quelque chose d'étrange : le syndrome de la cabane.

Mais qu'est-ce donc que ce mystérieux syndrome? Que faire si je pense en être atteint? Pas de panique, nous allons répondre à toutes les questions que vous vous posez à travers cet article.

### **Que dois-je faire si je pense être atteint du syndrome de la cabane?**

Si vous pensez être atteint du syndrome de la cabane, essayez de suivre quelques petites étapes qui peuvent vous faire sortir de votre confort.

#### **Étape 1 : Sortez, même sans but**

Cela peut sûrement vous sembler illogique de sortir sans but, mais cette première étape est très importante.

Essayez de vous promener dans votre rue, dans un parc, ou dans une forêt.

#### **Étape 2 : Retournez au travail**

Beaucoup de gens qui travaillent depuis un ordinateur ont eu la « chance » de travailler de chez eux. Certaines entreprises proposent même à leurs salariés de ne travailler qu'à distance.



Malgré les nombreux avantages du télétravail, ne plus vous rendre physiquement au travail peut vous rendre casanier.

Essayez de vous rendre sur votre lieu de travail, même si vous n'aimez pas vos collègues. Ainsi, vous pourrez retrouver petit à petit des interactions sociales avec des gens hors de votre domicile.

## Étape 3 : Retrouvez des interactions sociales avec vos amis

Après avoir pris goût à la vie hors de chez vous, essayez de revoir du monde en dehors de votre domicile.

Proposez à vos amis de passer chez eux, ou si vous êtes courageux, proposez-leur d'aller au restaurant manger de délicieuses spécialités espagnoles ou d'aller boire un café, etc.

En suivant petit à petit ces étapes, vous pourrez sûrement vous débarrasser du syndrome de la cabane.

### Comment aider une personne atteinte du syndrome de la cabane?

Il y a sûrement une personne de votre entourage qui est atteinte de ce syndrome. L'objectif sera de lui faire réaliser qu'elle est atteinte du syndrome de la cabane et de l'aider à s'en sortir.

## Étape 1 : Parlez-lui de vos préoccupations

Parlez ouvertement à la personne que vous voulez aider et dites-lui que vous êtes inquiet pour son bien-être. Il est important qu'elle sache que ces sentiments viennent d'un lieu d'amour et de compassion.

Essayez de parler avec le plus de bienveillance possible à votre ami. Si vous vous montrez agressif et que vous essayez de brusquer son quotidien, votre ami risque de se conforter encore plus dans ce syndrome.

## Étape 2 : Essayez de trouver un plan ensemble

Une fois que vous avez rassuré votre ami(e), voyez si il/elle est prêt(e) à suivre ces étapes avec vous. Personne ne peut faire cela tout seul. Si c'est trop difficile, demandez l'aide d'une autre personne qui pourra peut-être l'accompagner dans son retour à la réalité.



## Étape 3 : Encouragez votre ami(e) à sortir

Vous avez fait tout ce que vous pouviez, maintenant c'est à votre ami(e) de jouer. N'hésitez surtout pas à lui apporter de l'aide si vous sentez que votre ami(e) en a besoin!

Source : Natera découvrir la terre  
<https://natera.fr/sante/syndrome-de-la-cabane/>



## Syndrome de la cabane : les solutions

Si vous avez l'impression de souffrir du syndrome de la cabane, pas d'inquiétude, car c'est un état émotionnel normal qui peut toucher tout le monde en ce moment, en particulier les personnes sensibles.

Il existe plusieurs solutions pour mieux vivre le déconfinement et la situation actuelle, se libérer de la peur de sortir et se sentir mieux au quotidien.

La première chose à faire est d'arrêter de se comparer aux autres et de penser que ceux qui ont eu l'air de bien vivre la crise sanitaire, le premier confinement, puis les différents déconfinements ont « réussi » leur quarantaine. En réalité, nous gérons tous notre stress et notre anxiété de façon différente, et nous ne ressentons pas les mêmes angoisses. Ce qui peut sembler facile à certains peut être un réel défi pour nous et vice versa. L'important est de s'autoriser à ressentir cet état émotionnel et ses émotions négatives pour mieux les accepter puis s'en libérer plus facilement.



La deuxième chose que vous pouvez faire si vous souffrez du syndrome de la cabane, c'est de positiver sur ce que tout le confinement et la crise sanitaire de manière générale ont pu vous apporter. Même si vous avez tendance à avoir un filtre négatif en ce moment à cause du syndrome de la cabane, essayez tout de même de lister tout ce que cette période de quarantaine vous a apporté de positif, même si cela vous semble être des détails. Prendre plus de nouvelles de ses proches, se rapprocher de ses voisins ou avoir plus de temps pour soi sont par exemple des avantages précieux que vous pourrez conserver même bien après le déconfinement.

Enfin, la dernière étape est d'accorder plus d'importance aux plaisirs simples et de se recentrer sur l'essentiel. Cela vous aidera à revoir vos priorités en fonction de ce qui est vraiment important à vos yeux et vous permettra d'atténuer et de mieux accepter ce qui vous pose problème aujourd'hui (les sorties à l'extérieur, le stress, l'anxiété, la peur, etc.). Petit à petit, vous devriez avoir un peu plus de facilité à vous adapter à vos nouvelles habitudes et tout devrait devenir plus facile.



Si vous sentez que cet état émotionnel perdure et ne s'améliore pas, n'hésitez pas à consulter un spécialiste qui pourra vous aider à surmonter cette peur.

Source : So Busy Girls

<https://sobusygirls.fr/2020/05/18/syndrome-de-la-cabane-signes-quest-ce-que-cest/>

## Huit conseils de psychologue pour surmonter le syndrome de la cabane



Pierluigi Graziani, spécialiste de la thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle nous donne quelques conseils pour ne pas subir la situation d'isolement

- Ne vous dites pas « j'attends que ça passe et tout va redevenir comme avant ». Le temps d'isolement a un effet immédiat, il abîme la santé psychologique en déséquilibrant l'alternance que vous aviez entre moments sociaux et moments de solitude.
- Gardez des contacts avec vos amis : même à distance, par téléphone, visio ou messages, les interactions avec des amis sont prédictives du bonheur.

- Augmentez dès que vous le pouvez les occasions d'interactions sociales : l'interaction sociale aide à sortir des états de rumination et à réguler les émotions. Adaptez-vous, inventez en conséquence : inventez de nouveaux modes de communication, utilisez les réseaux, prévoyez des échanges par visio pour discuter avec les autres.
- Forcez-vous, si l'envie commence à manquer. Persévérez : il y a plein de choses qui semblent inutiles au premier abord, mais les faire active pourtant votre cerveau.
- Planifiez votre journée pour garder ou installer de bonnes habitudes : l'isolement risque de modifier un rythme social puisqu'il n'y a plus de contraintes sociales. Il est important de garder un rythme comme avant : je dors la nuit, je mange équilibré, je prends soin de moi et de mon apparence, je m'active le jour.
- Faites de l'exercice physique, restez en mouvement quotidiennement.
- Faites également de l'exercice émotionnel : relaxation, méditation, yoga, etc. De nombreuses applications peuvent vous accompagner si vous débutez.
- Ne procrastinez pas! La perte de motivation amène à repousser à plus tard ce que vous pourriez faire maintenant. Cela augmente l'anxiété et la dépression. Réaliser une tâche de votre « To do list » augmente l'estime de soi et le sentiment de maîtrise de votre vie.

Source : Femme Actuelle le mag

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/syndrome-de-la-cabane-comment-surmonter-cette-peur-apparue-avec-le-confinement-2106843>

## Dix leçons qu'on peut tirer du confinement

Le confinement a été pour beaucoup de gens l'occasion de prendre du temps pour soi, de se recentrer sur soi et sur ses besoins réels, de comprendre ce qui est vraiment important dans sa vie, de prendre conscience des relations qui comptent et de celles qui sont finalement plus superficielles qu'on ne le pensait. À tel point que certains envisagent l'après-confinement comme le départ d'une nouvelle vie.



Beaucoup de gens ont profité du confinement pour faire un bilan de leur vie, revenir à l'essentiel, prendre le temps pour ceux qui comptent et adopter de nouvelles habitudes plus saines au quotidien. Voici les leçons qu'on peut tirer de ce confinement pour aller encore plus loin et continuer à avancer.

### 1. Apprendre à prendre du recul face aux choses qu'on ne peut pas contrôler

Et se laisser porter pour ne plus subir son stress. Le mieux est donc d'arrêter d'angoisser et de stresser pour des choses qui n'en valent pas la peine, ou contre lesquelles on ne peut rien.

### 2. Retrouver le goût des plaisirs simples



Et y accorder toute son attention pour en profiter au quotidien. Une promenade en forêt, un bain de soleil, un câlin avec une personne qu'on aime, un bon repas, boire un café, toutes ces choses si simples du quotidien qu'on avait peut-être jusque-là trop négligées.

### 3. Bien comprendre ce qui est vraiment important dans sa vie

Pour se concentrer dessus et y dédier toute son énergie. Le confinement a été l'occasion de se recentrer sur soi, de se poser les bonnes questions et surtout de prendre le temps d'y répondre calmement, sans être pollué par les tâches du quotidien ou le stress de la routine.

Ce questionnaire et surtout cette façon de vivre en accord avec soi-même devraient devenir une habitude et une règle d'or à suivre pour se sentir en paix avec soi-même.

#### **4. Faire du sport tous les jours est excellent pour rester en forme**

Mais aussi garder le moral et se faire du bien. Avec le confinement, faire du sport chez soi est devenu plus simple, puisqu'on a eu du temps à revendre.

Pour garder cette bonne habitude, il suffit de suivre des vidéos d'entraînement physique de quelques minutes, qui présentent l'avantage de faire travailler un maximum de muscles et d'affiner la silhouette en un minimum de temps. Et si on est vraiment motivé, rien n'empêche d'enchaîner plusieurs vidéos d'affilée pour un entraînement plus complet.

#### **5. Comprendre que le plus important n'est pas l'image que les autres ont de nous, mais l'image que nous avons de nous-même**

Le confinement a encouragé beaucoup de femmes à ne pas se maquiller, à ne plus passer autant de temps qu'avant pour se coiffer, se faire un brushing ou choisir leur tenue chaque matin et c'est une très bonne chose si cela les a habituées à se détacher du regard des autres en se recentrant sur leurs envies à elles.

C'est peut-être l'occasion de réaliser qu'on n'a pas besoin de se maquiller tous les jours pour se sentir (et être!) belle ni de se mettre autant la pression pour choisir une tenue ou une façon de se coiffer. Le plus important, c'est avant tout de se sentir bien dans ses baskets au naturel et d'avoir confiance en soi.

#### **6. Apprécier de passer du temps seul**

Réaliser que si les sorties sociales sont agréables de temps à autre, elles ne sont pas non plus aussi nécessaires qu'on le pense à notre épanouissement personnel, surtout si on ressent le besoin de passer du temps au calme chez soi.



La pression sociale nous pousse à sortir un maximum, à rentabiliser en quelque sorte notre temps, à voir un maximum de personnes pour ne pas être qualifié de « solitaire » ou de « sauvage ».

En réalité, pour la vie sociale comme pour le reste, chacun devrait faire exactement comme il le sent, et personne ne devrait se forcer à voir du monde et à sortir impérativement tous les week-ends s'il préfère se garder du temps pour faire de nouvelles activités seul comme des loisirs créatifs, la lecture, ou toutes les activités qui nous rendent heureux.

## **7. Se détacher de l'idée qu'une vie réussie est une vie où on consomme un maximum et où on dépense beaucoup d'argent**

Le confinement a forcément changé nos habitudes et a limité notre consommation, ce qui est plutôt une bonne nouvelle pour notre portefeuille, mais pas seulement.

Consommer et dépenser toujours plus n'est pas ce qui contribue à notre bonheur, au contraire puisque nous entassons tous trop de bazars chez nous et des études prouvent que ça nous rend malheureux.

Le confinement est l'occasion de réaliser que nous n'avons finalement pas besoin de grand-chose pour être heureux au quotidien et que de toute façon les choses les plus importantes ne s'achètent pas.

## **8. Ne plus remettre les choses importantes**

Avant le confinement, nous étions très nombreux à négliger les plaisirs simples dont nous parlions plus haut. Si vous aussi, il vous arrivait de manger à la va-vite sans trop réaliser ce que vous mettiez dans votre bouche, que vous sortiez au ciné ou au resto un peu machinalement, qu'aller chercher le pain à la boulangerie vous semblait anodin, ou que vous repoussiez sans cesse toutes ces sorties plaisantes à plus tard, le confinement a forcément revalorisé toutes ces sorties « simples ».



C'est une très bonne chose, car c'est le moment d'apprendre à mieux apprécier toutes ces sorties et activités qu'on a la chance de pouvoir faire chaque semaine, tout en arrêtant de les remettre sans cesse sous prétexte qu'on a bien le temps.

## **9. Lancer les projets qui nous tiennent à cœur**

Le confinement a été pour beaucoup synonyme d'arrêt de travail, d'activités, de sorties, et le déconfinement est justement le moment ou jamais de lancer tous ces projets qui vous faisaient envie et qui ont dû être mis à l'arrêt.

## **10. Se construire une vie qui nous plaît vraiment**

Et pas seulement pendant une ou deux semaines de vacances dans l'année.

C'est en se posant les bonnes questions et ayant conscience de ces raisons qui font qu'on n'est toujours pas heureux (alors qu'on a une vie géniale) qu'on peut avoir une chance de trouver le bonheur et de se construire une vie qui nous rend vraiment heureux tous les jours.

Source : Busy so girls

<https://sobusygirls.fr/2020/05/11/bilan-confinement-lecons-a-tirer-choses-a-retenir/>



## Santé avec Sonia Lupien : boîte à outils pour un été [ou tout autre moment] sans stress!



Respirer avec le ventre, chanter, danser, écouter de la musique, etc. La chercheuse en neurosciences Sonia Lupien connaît mille et un moyens éprouvés de réduire le stress occasionné par les événements qui peuvent survenir. Il suffit souvent, selon elle, de stimuler des zones du cerveau liées à celles qui suscitent l'anxiété. Sonia Lupien explique à Catherine Perrin pourquoi des activités toutes simples et plaisantes peuvent procurer un grand soulagement.

### Les trucs de Sonia Lupien pour combattre le stress

1. **Respirer avec le ventre** : « En dessous de votre cage thoracique se trouve un muscle qui s'appelle le diaphragme et qui s'étend avec ce gros bedon-là. Ça active ce qu'on appelle la réponse parasympathique vagale, qui arrête tout simplement la réponse de stress. »
2. **Chanter** : « Quand on chante, on fait de la respiration diaphragmatique sans s'en rendre compte. »
3. **Écouter de la musique** : « Sachez que le cerveau a cette drôle de tendance à synchroniser la respiration avec les rythmes qu'il entend. »
4. **Bouger** : « Quand on est stressé, on mobilise de l'énergie et le problème est qu'on ne la perd pas. [...] C'est ce qui fait qu'on souffre. »
5. **Rire** : « On s'est rendu compte que la même région du cerveau qui fait stresser fait aussi rire. [...] C'est peut-être le temps d'acheter de bons billets pour les théâtres drôles. »



6. **S'entourer** : « La dernière chose qu'on veut faire quand on est stressé, c'est de s'isoler. [...] Les études scientifiques démontrent que quand on donne du soutien social, on diminue beaucoup plus facilement les hormones de stress que quand on en demande. Si vous êtes très stressé, pourquoi ne pas vous inscrire à des séances de bénévolat? »
  
7. **Être à proximité d'un animal** : « Les animaux ont la capacité de diminuer les hormones de stress, mais n'adoptez pas un chien à la SPCA pour l'abandonner le 1er juillet. [...] Il y a 100 000 façons d'utiliser ça sans nécessairement avoir le chien pour toujours. »
  
8. **Déconstruire le stress avec des méthodes cognitives** : « Reconstituez vos « stressseurs ». Si vous savez qu'une situation vous stresse parce qu'elle menace votre ego, demandez-vous : « Que puis-je faire pour qu'elle menace moins mon ego? » Vous allez trouver un plan B, un plan C... Le seul fait d'avoir un plan B envoie le message à votre cerveau que vous avez le contrôle et il arrêtera de produire des hormones de stress. »



Source : Université de Montréal/Nouvelles/Dans les médias  
<https://medecine.umontreal.ca/2016/06/15/8-conseils-ete-stress/>

# Suggestions de lectures

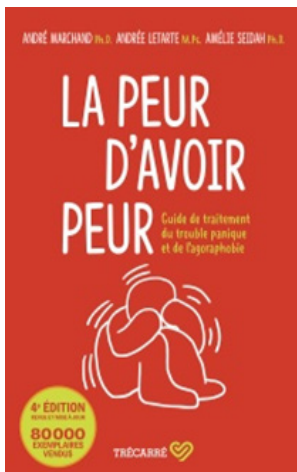
## La Civilisation du cocon : pour en finir avec la tentation du repli sur soi



**Auteur : Vincent Coquebert**

Observant le passage d'un idéal de vie intense à un repli sur soi généralisé au sein de bulles protectrices, l'auteur invite ses lecteurs à s'émanciper de ces zones de confort afin de redevenir acteurs de leurs vies et redéfinir leurs rapports à autrui.

## La peur d'avoir peur



**Auteurs : André Marchand, Andrée Letarte,  
Amélie Seidah**

Les personnes atteintes de trouble panique et d'agoraphobie craignent d'être submergées par l'émotion et les sensations de peur, redoutant même d'en mourir ou d'en garder de graves séquelles. Elles perdent alors une part de leur autonomie en évitant des situations et des endroits qu'elles ont associés au danger perçu. Inquiètes, elles se demandent où trouver le soutien nécessaire pour s'en sortir. Cet ouvrage décrit bien ce que ces personnes peuvent ressentir.

## Je réinvente ma vie



**Auteurs : Jeffrey E Young, Janet S Klosko**

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection? Croyez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment? Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous entraîne à adopter des conduites d'échec. Ce schéma, qui trouve son origine dans votre enfance, influence toute votre vie.

## Par amour du stress



**Auteure : Sonia Lupien**

D'emblée, l'auteure déclare que contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles. Dans un style simple, imagé, avec une touche d'humour, l'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de le contrôler, pourtant à portée de tous!

## Liens intéressants

Syndrome de la cabane

<https://www.psychologue.net/articles/la-peur-de-sortir-de-chez-soi-est-appellee-syndrome-de-la-cabane>

Ce qu'il se passe dans le corps quand on ne sort pas de chez soi de la journée

<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/ce-quil-se-passe-dans-le-corps-quand-on-ne-sort-pas-de-chez-soi-de-la-journee-220121-194618#:~:text=%C3%80%20force%20de%20ne%20pas,durablement%22%2C%20rappelle%20le%20chercheur.>

Ai-je peur d'attraper la COVID-19 ou de l'anxiété liée à la santé?

<https://www.mindbeacon.com/fr/vivre-avec-resilience/ai-je-peur-dattraper-la-covid-19-ou-de-lanxi%C3%A9t%C3%A9-li%C3%A9e-%C3%A0-la-sant%C3%A9>

Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse Gérer le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

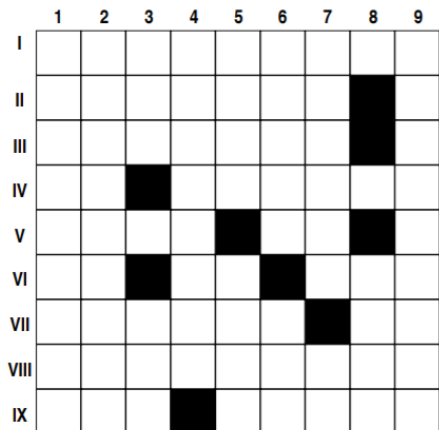
[https://www.camh.ca/-/media/files/camh\\_covid19\\_info-sheet-challenge\\_worries-fr-pdf.pdf](https://www.camh.ca/-/media/files/camh_covid19_info-sheet-challenge_worries-fr-pdf.pdf)

Nosophobie : tout sur la peur de tomber malade

<https://www.passeportsante.net/sante-mentale/phobie?doc=nosophobie>

# JEUX

## MOTS CROISÉS



www.fortissimots.com

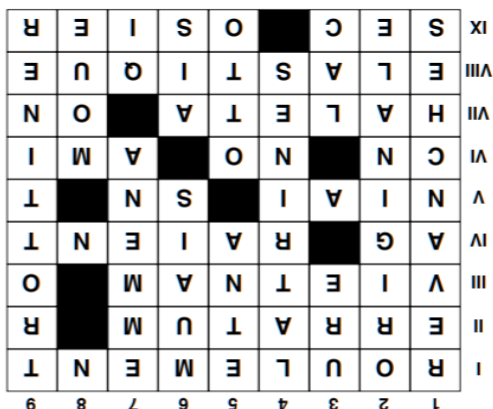
### HORIZONTALLEMENT

- I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression.  
 III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent.  
 V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion.  
 VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

### VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs.  
 Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan.  
 Prénom allemand. 6. Changeais de timbre.  
 Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.  
 8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

## Solution



# JEUX

## SODOKU

6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

## Solution

5	9	7	1	4	8	6	3	2
4	1	2	3	6	7	5	8	9
8	3	6	9	2	5	4	1	7
6	7	1	4	3	9	2	5	8
9	4	5	2	8	1	7	6	3
2	8	3	7	5	6	9	4	1
3	6	4	8	7	2	1	9	5
7	5	9	6	1	3	8	2	4
1	2	8	5	9	4	3	7	6

## Support et entraide



ASSOCIATION **IRIS**

514-388-9233

Interventions virtuelles  
à coûts moindres



<https://www.clicaide.org/>

Relaxe-Action Montréal



514-523-7619

tel.  **aide**

514-935-1101



514-858-266

**SANTÉ MENTALE :  
LES FAMILLES DISENT  
NON AUX PRÉJUGÉS ET  
À LA STIGMATISATION**  
1 855 CRAQUER (272-7837)

Avant de  
**craquer**  
.com

Un réseau d'organismes certifiés  
à travers le Québec pour vous aider



514-334-1587

**Sam**  
SUICIDE ACTION MONTRÉAL  
1-866-APPELLE

**TEL-JEUNES**  
1-800-263-2266

### J'ai besoin d'aide!

Si vous ou l'un de vos proches pensez au suicide,  
appelez au **1-866-APPELLE (514-277-3553)**.

Si vous traversez actuellement une crise ou si vous sentez le besoin  
de vous faire mal ou d'en faire aux autres, vous avez besoin d'aide  
immédiate, et elle existe.

Communiquez sans plus tarder avec les services d'urgence (**tél. : 911**),  
le service Info-Santé (**tél. : 811**)

ou consultez un médecin de toute urgence.

### Il y a de l'espoir!



## **L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville (APSM ) est membre de:**

Réseau avant de craquer (RAC)

Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL)

Conseil Local des Intervenants Communautaires Bordeaux-Cartierville (CLIC)

Association canadienne pour la santé mentale Montréal (ACSM )

Réseau Alternatif et Communautaire des organismes en santé mentale (RACOR)

Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Regroupement inter sectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

# L'Association de Parents pour la Santé Mentale de St-Laurent- Bordeaux-Cartierville ( APSM )

Remercie de leurs appuis financiers:



## FONDATION ÉMILIE-TAVERNIER-GAMELIN



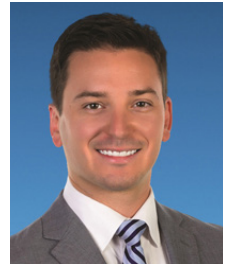
André Albert Morin  
Député de l'Acadie  
Parti Libéral



Marwah Rizqy  
Députée de Saint-Laurent  
Parti Libéral



Christian Dubé  
Ministre de la Santé et  
des Services sociaux



Simon Jolin-Barrette  
Ministre de la Justice



Lionel Carmant  
Ministre responsable des  
Services sociaux



Jean Boulet  
Ministre du Travail



Mathieu LACOMBE  
Ministre responsable  
de la Jeunesse