

WEBZINE – AMNÉSIQUE

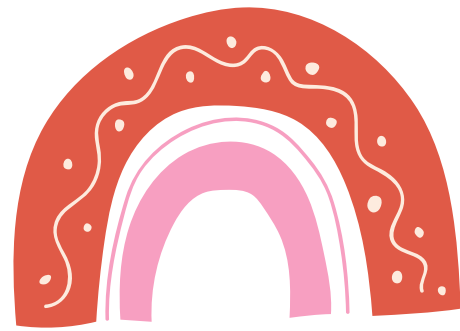
ÉDITION AUTOMNE
2020



L'AMNÉSIQUE

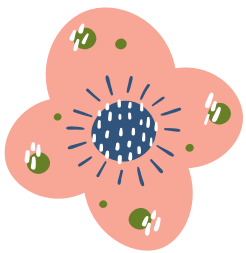
Directrice du Webzine : Alexandrine Nadeau

Rédactrice en chef : Florence Houde

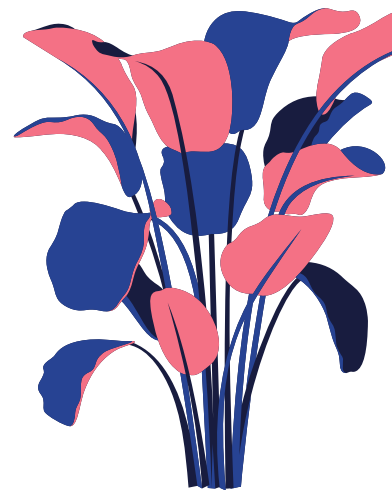


Chroniqueur.se.s : Emmanuelle Ayotte, Sophie-Catherine Dick, Catherine Gorka, Élodie Labrie, Abigaëlle Lavoie, Cléo St-Martin, Mégane Therrien et Anouk Tomas

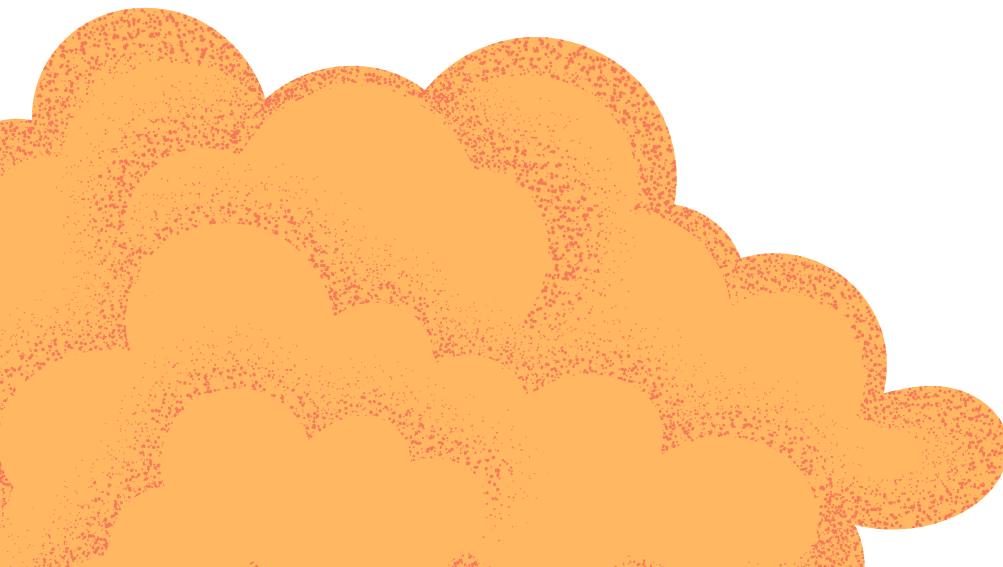
Réviseur.e.s : Catherine Côté, Eddy Fortier, Anne Goulet, Arianne Groleau, Thierry Jean, Anouk Tomas, Marie Tougne et Hamza Zarga.



Webzine - 02



*Journal des étudiant.e.s en psychologie et
neuroscience cognitive de l'Université de Montréal*



Mot de la rédactrice en chef

Avant toute chose, permettez-moi cher lectorat de vous souhaiter mes meilleurs vœux pour l'année 2021. Je souhaite également vous remercier de nous avoir suivi.e.s durant toute la session d'automne 2020, dans des conditions qui sont pour le moins exceptionnelles. J'espère que les mots de nos chroniqueurs et chroniqueuses auront su vous apporter du réconfort.

C'est donc avec la plus grande fierté que je vous présente aujourd'hui la deuxième édition du Webzine par le journal l'Amnésique. Sa réalisation n'aurait pu être possible sans le travail acharné de la directrice de projet Alexandrine Nadeau, qui a su coordonner le tout avec brio, en plus du travail des huit chroniqueuses qui, une fois de plus, nous surprennent avec des textes plus splendides les uns que les autres. Puis, je tiens également à mettre de l'avant le travail des huit réviseur.e.s qui permettent la lecture de ce Webzine exempt de fautes. Les articles rassemblés dans cette édition spéciale sont tout aussi touchants et intéressants que variés : expériences vécues, nostalgie, dépression saisonnière, émotions et mémoire, anxiété et performance, gentrification, contenus coréens... Nous espérons que cette diversité saura plaire à toute sorte de lecteurs et de lectrices.

Pour commencer, Mégane Therrien nous décrit, dans ses mots, la tornade d'émotions bien trop connue par une grande majorité de la communauté étudiante. Subséquemment, Anouk Thomas nous détaille l'impact des émotions sur la mémoire et Élodie Labrie vous offre ensuite un poème touchant sur la dépression saisonnière. Cléo St-Martin nous décrit comment la nostalgie a su prendre une place importante durant la pandémie de la COVID-19. Nous sommes ensuite transporté.e.s en Italie avec le texte d'Abigaëlle Lavoie qui nous fait le récit de son échange étudiant, malheureusement écourté par la pandémie actuelle. Puis, Sophie-Catherine Dick partage son expérience de travail dans un camp de vacances d'un centre de répit pour personnes autistes. Par la suite, Catherine Gorka nous informe sur un phénomène mondial qui n'échappe pas aux grandes villes comme Montréal, soit celui de la gentrification, et

Mot de la rédactrice en chef

finally, Emmanuelle Ayotte nous fait état de la montée fulgurante de la culture coréenne à l'international.

Nous espérons que ce deuxième Webzine saura vous faire vivre autant d'émotions que celles que nous avons ressenties lors de sa création. Sans aucun doute que 2021 nous réserve encore son lot de surprises, mais sachez cher lectorat que nous resterons auprès de vous et que nous continuerons, avec le plus grand des plaisirs, à vous livrer les articles de nos talentueux.ses chroniqueurs et chroniqueuses.

Bonne lecture !

Florence Houde
Rédactrice en chef
L'Amnésique 2020-2021



Table des matières

L'anxiété de performance sous tous ses angles – par Mégane Therrien **page 6**

Quand les émotions jouent sur notre mémoire – par Anouk Tomas **page 8**

Grise givre, ou dépression saisonnière – par Élodie Labrie **page 11**

En pandémie, rêver d'hier pour passer à travers - par Cléo St-Martin **page 15**

La vita è... bella ? - par Abigaelle Lavoie **page 19**

L'autisme au-delà du DSM - par Sophie-Catherine Dick **page 23**

Gentrification et santé mentale - par Catherine Gorka **page 32**

État des connaissances sur l'*hallyu* : Kpop - par Emmanuelle Ayotte **page 38**

L'anxiété de performance sous tous ses angles – par Mégane Therrien

L'anxiété de performance est partout.

C'est d'être étudiant.e.

C'est de devoir choisir le métier que l'on veut faire toute sa vie à 16 ans.

C'est de se rendre à l'université.

C'est de remettre ses travaux à temps.

C'est de se mettre la pression de toujours avoir 100 %.

C'est d'avoir son diplôme et de passer au deuxième cycle.

C'est de faire de la recherche, du bénévolat et d'avoir un emploi, tout en ayant 30 heures de cours par semaine.

C'est de vivre dans le bien-être et d'avoir un mode de vie sain.

C'est de vivre pleinement, mais aussi d'être responsable.

C'est de visualiser qu'à 30 ans on ait une maison, un chien et deux enfants.

C'est d'être performant.e en tout temps, dans toutes les sphères de vie.

L'anxiété de performance, c'est de se fixer une norme de performance excessivement élevée, voire inatteignable, et de se mettre la pression de l'atteindre. L'anxiété l'accompagnant est d'ailleurs décuplée si l'individu est de surcroît perfectionniste (Finn et Guay, 2013).

On se met la pression de suivre un certain parcours de vie, que celui-ci soit en accord avec notre personnalité ou non. On se sent obligé.e de se rendre à l'université. On se sent obligé.e de performer. On se sent obligé.e d'oublier la difficulté à se concentrer ou à mémoriser de l'information. On se met la pression d'avoir un diplôme à 22 ans, d'être en relation stable à 23 ans, d'avoir un emploi de rêve à 24 ans et d'avoir une maison à 25 ans. On se met la pression de se conformer et l'on oublie qu'il y a toujours d'autres opportunités, d'autres manières d'atteindre son idéal. On se laisse embarquer par les exigences de performance de la société.



On oublie que celles-ci sont injustes pour les individus atteints d'un trouble déficitaire de l'attention ou d'hyperactivité, pour les anxieux.ses, pour les touche-à-tout qui ne peuvent s'arrêter sur un seul métier, pour les artistes, pour les voyageur.se.s ou pour celles et ceux qui sont mêlé.e.s et qui ne sont pas prêt.e.s à choisir. On oublie que c'est correct de ne pas savoir, de se tromper ou d'avoir envie de tout mettre sur pause pour faire le tour du monde.

Il faut apprendre à s'écouter et à ajuster nos attentes envers nous-mêmes. C'est nécessaire d'avoir des buts à atteindre dans la vie, des défis à relever, mais il est possible d'y arriver sans mettre notre santé mentale en péril. En effet, l'anxiété a énormément d'impact sur notre bien-être, autant mentalement que physiquement. Non seulement l'anxiété peut causer des tremblements, de l'insomnie et des maux de tête, elle peut aussi mener à un problème de consommation ou à un trouble alimentaire (Spitz, Constantini et Baumann, 2007). Il est donc important de suivre notre rythme et de ne pas se mettre la pression d'atteindre un idéal qui ne nous ressemble pas. C'est correct de prendre son temps et d'avoir d'autres buts que d'aller à l'université. C'est correct de complètement changer de métier et c'est correct de le faire à n'importe quel âge. C'est correct de ne pas avoir de plan et de vivre au gré du vent. Surtout, c'est correct de s'écouter et de ne pas se mettre la pression intense de performer.

Révisé par Thierry Jean

Références

ElisaRiva. (s. d.) [image en ligne]. Pixabay.

<https://pixabay.com/fr/illustrations/psychologie-esprit-pens%C3%A9es-pens%C3%A9es-2422442/>

Finn, K. et Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation*, 42(1), 1-23.

<https://doi.org/10.7202/1061721ar>

Spitz, E., Constantini, M.-L. et Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégie de coping des étudiants en première année universitaire. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 217-225.

Quand les émotions jouent sur notre mémoire – Par Anouk Tomas



Je me souviens de l'odeur du vieil appartement de ma grand-mère, où elle n'habite plus depuis longtemps. Je me souviens de mes jeux d'enfants, ces heures passées avec mon amie de l'époque à nous raconter des histoires fantastiques dont nous étions les personnages, que je pourrais encore jouer dans ma tête en fermant les yeux. Je me souviens très précisément d'un trajet en métro passé à pleurer alors que je venais d'entrer au secondaire, parce qu'une autre enfant avait été méchante avec moi. Je me souviens exactement de la voix de mon père qui me berçait en chantant, quand je n'étais encore qu'une très jeune enfant.



Si je me souviens aussi précisément de tout cela et de bien d'autres choses encore, comme je suis certaine que c'est également le cas pour vous qui lisez ces mots, c'est parce que les émotions fortes que nous ressentons ont un impact sur l'encodage de nos souvenirs.

Avant toute chose, on peut définir la mémoire comme la capacité qu'a notre esprit d'enregistrer, de conserver et de rappeler les expériences passées, le vécu et les informations (Wikipédia, 2020). On peut distinguer différents types de mémoire, chacun avec des propriétés différentes, que l'Inserm a détaillé dans un article consacré à ce sujet (Inserm, 2019).

Tout d'abord, il y a la mémoire de travail qui peut sembler très instinctive puisque nous interagissons presque en permanence avec elle. Il s'agit de la mémoire « du présent », celle qui nous permet de manipuler des informations et de les garder à l'esprit le temps de la réalisation d'une courte tâche. Par exemple, lorsque quelqu'un vous donne son numéro de cellulaire, vous manipulez les chiffres dans l'instant présent et vous vous en souvenez le temps de pouvoir les noter.



La mémoire procédurale, elle, s'occupe des automatismes de façon inconsciente. C'est grâce à elle que vous marchez, conduisez, descendez des pistes de ski ou faites du vélo. On parle de processus inconscients, parce qu'on ne peut pas réellement expliquer pourquoi on se tient droit.e sur son vélo sans tomber, ça nous semble instinctif, notre corps le "sait". Vous "savez" faire tout cela, si vous l'avez évidemment appris, grâce à cette mémoire qui stocke ces apprentissages et qui vous permet d'y avoir accès lorsque vous en avez besoin.

Vient ensuite la mémoire perceptive, celle des sens, qui vous permet de garder en mémoire des odeurs, des sons, des images, sans que vous n'ayez réellement à faire d'efforts de mémorisation. Ainsi, vous pouvez rentrer chez vous ou aller au travail grâce à des repères visuels, vous pouvez éteindre le four quand l'odeur du brûlé commence à pointer le bout de son nez et vous lever en entendant quelqu'un sonner à votre porte d'entrée, car votre cerveau sait que cela signifie que quelqu'un attend devant.

La mémoire sémantique est liée au langage et aux connaissances ; aux informations. C'est elle qui entre en action lorsque vous apprenez le sens d'un nouveau mot (petite pensée aux Français et Françaises qui ont, comme moi, beaucoup fait travailler leur mémoire sémantique en arrivant au Québec), ou que vous regardez un documentaire sur l'Égypte Antique (ou bien suis-je vraiment la seule à faire ça ?).

Enfin, la mémoire épisodique enregistre votre expérience, ces moments que vous avez personnellement vécus. Elle nous permet de nous situer dans le passé et le présent, ainsi que de nous projeter dans le futur. C'est à elle que je faisais référence dans mon paragraphe introductif et c'est celle qui va nous intéresser pour le reste de ce texte.

En effet, on se souvient mieux des événements liés à une forte émotion, d'autant plus avec le passage du temps : ils seront mieux ancrés en nous à mesure que le temps passe, par rapport à ceux qui s'accompagnaient d'une plus faible intensité émotionnelle. De manière générale, les éléments ou événements avec une forte valence émotionnelle attirent plus notre

attention que ceux qui sont neutres. Ainsi, ils sont encodés en mémoire de façon plus forte et plus intense que les éléments neutres. Cependant, l'encodage ne permet pas à lui seul d'expliquer ce phénomène (Yonelinas et Ritchey, 2015).

On aurait tendance à penser que ce phénomène est dû à l'activité de l'hippocampe, car c'est généralement lui qui est le plus impliqué dans la mémoire. Pourtant, il s'agit ici de l'activité de l'amygdale, qui joue un rôle très important dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses associées en particulier à la peur et à l'anxiété (Wikipédia, 2020). En fait, l'hippocampe est plutôt impliquée dans la mémorisation de combinaisons objet-contexte (*item-context bindings*), alors que l'amygdale s'occupe de combinaisons objet-émotion (*item-emotion bindings*). Ces dernières sont oubliées plus lentement, elles présentent ainsi une sorte d'avantage temporel et il est plus simple de les faire remonter à notre esprit (Yonelinas et Ritchey, 2015).

La littérature scientifique avance en ce sens, mais il reste encore beaucoup de recherche à faire pour réellement comprendre tous les mécanismes en jeu dans la mémorisation de ces souvenirs épisodiques liés à une émotion forte. Peut-être serez-vous les prochain.e.s à vous pencher sur le sujet ?

Révisé par Arianne Groleau

Références

Amygdale (cerveau). (2020, 23 juin). Dans *Wikipédia*. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_\(cerveau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_(cerveau))

Inserm. (2019, 29 janvier). *Mémoire : une affaire de plasticité synaptique*.
<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/memoire>

Kaboompics. (s. d.). [image en ligne]. <https://pixabay.com/fr/photos/vieux-vintage-r%C3%A9tro-bo%C3%AEte-791756/>

Mémoire. (2019, 23 avril). Dans *Wikipédia*. <https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9moire>

Yonelinas, A. P. et Ritchey, M. (2015). The slow forgetting of emotional episodic memories: An emotional binding account. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(5), 259–267.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.02.009>

Grise givre, ou dépression saisonnière – par Élodie Labrie





L'automne, c'est tout de couleurs vêtu, tout le monde sait ça. Il y a du jaune, du rouge et du marron dans les arbres. Les forêts s'habillent en bal masqué pour impressionner les écureuils. Il y a les pulls en laine couleur rouge cramoisi et les cols

roulés qui se déclinent dans une tablette impressionnante de couleurs ; il y a le classique noir jusqu'au jaune néon flyé. Les citrouilles, c'est orange et les chocolats chauds, c'est brun.

L'automne, c'est parfois aussi tout gris pourri. Gribouille les pensées sombres et sans couleur dans ta tête. Grisaille de pluie qui crépite dans ton cœur. Il pleut, pleut, pleut dans tes yeux. Tout le monde sait que l'automne, c'est la pluie. Pluie de dehors et pluie de dedans. Le gris est loin d'être grisant quand il égale des lunettes tâchées de doigts. Lunette rose ou lunette grise, si seulement le choix était à notre guise.

L'hiver, c'est tout de blanc vêtu, tout le monde sait ça. Il y a du blanc sur les bancs, du blanc sur les maisons et du blanc sur les trottoirs. Les rues se font discrètes en ensevelissant de blanc toutes les autres couleurs, pour ne pas déranger le silence de la nuit. Il y a les bonshommes de neige et les sommets enneigés.

L'hiver, c'est parfois aussi tout blanc jauni. Certain.e.s verront l'hiver de façon blanc crème fouettée et d'autres le verront blanc lait caillé. Le lait caillé peut parfois servir à faire du fromage et nous pourrions ainsi dire : « souris, la vie est un fromage », mais le processus de pasteurisée-positivité n'est pas toujours aisé.



Ma tête est vide
J'ai les larmes pleines
Je pleure dans mes mains
Sinon je ne m'effondre à rien



J'hiberne dans ma caverne
Ah! je n'ai pas de veine
Branchez-moi à une prise
Ou débranchez-moi
jusqu'en mai

Poème avec un goût amer d'automne peut-être. Octobre et si seulement j'étais fatigué sobre. Novembre, il faudrait peut-être que je sorte de ma chambre. Décembre moral thé au gingembre. Janvier et bonne année grand nez. Février et lamentations jusqu'en été. La dépression saisonnière.

Certain.e.s vous diront : « Tu es un peu raplapla en hiver? Va donc au soleil dans une destination chaleur et margaritas faire le plein de lumière et de vitamine D ». Merci du conseil, mais la pandémie ne nous permet pas cette solution (onéreuse) pour cette année.

L'ironie, c'est que j'écris cette chronique sur la dépression saisonnière par une belle journée de septembre où il fait super chaud. Je suis installée dehors en chandail à manches courtes, un verre de sangria et des croustilles à la crème sure et au fromage cheddar qui reposent à côté de ma table de travail. Je ne crois pas être de ceux et celles qui souffrent de ce trouble affectif saisonnier et je m'en considère chanceuse, parce que je connais des gens qui trouvent l'hiver plus difficile sur l'humeur. Voyons voir plus précisément ce dont il s'agit.

Le trouble affectif saisonnier (TAS) est apparu dans le DSM-III-R en 1987. Dans le manuel présentement en usage, soit le DSM-V, on peut apposer au diagnostic d'un trouble dépressif caractérisé ou d'un trouble bipolaire, un « caractère saisonnier » (Gasbaoui, 2016).



Pour pouvoir diagnostiquer un TAS, l'individu doit avoir eu des épisodes dépressifs saisonniers deux automnes/hivers consécutifs et aucun autre épisode de dépression non saisonnier pendant cette période de deux ans. L'apparition des symptômes dépressifs et la rémission apparaissent toutes deux dans une période précise (souvent l'apparition des symptômes est en automne ou en hiver et la rémission au printemps). Finalement, il y a un nombre plus important d'épisodes dépressifs saisonniers versus non-saisonniers. Si nous sommes capables de mettre le doigt sur un autre stress qui apparaît durant cette période, par exemple le retour à l'école, qui pourrait mieux expliquer les symptômes dépressifs, alors le diagnostic d'un caractère saisonnier n'est pas approprié (American Psychology Association (APA) 2013, dans Gasbaoui, 2016).

Le TAS affecterait de 2 à 3 % de la population canadienne. La cause principalement acceptée pour ce trouble est le manque d'ensoleillement dans les mois plus froids. Cette exposition réduite aux rayons du soleil provoquerait des changements sur les taux de mélatonine et de sérotonine dans le corps (Familiprix, s. d.). Attention à ne pas confondre la dépression saisonnière avec le *blues* hivernal ! Même si les symptômes peuvent se ressembler, le *blues* hivernal est de gravité moindre, le fonctionnement des activités de la personne n'est pas altéré et les symptômes sont moins nombreux (Gasbaoui, 2016). Dans les traitements proposés, il y a la luminothérapie qui est bien reconnue pour ses effets sur la dépression saisonnière. Les résultats de ce traitement sont habituellement rapides. Ce serait de 50 à 80 % des symptômes qui s'amélioreraient en seulement 3 à 5 jours après une première exposition aux rayons lumineux provenant de la lampe (Jacobsen et al., 1987 ; Lam et al., 2006 ; Westrin et Lam, 2007, cité dans Grenier, 2011). Les traitements de pharmacothérapie, tels que des antidépresseurs seraient aussi reconnus pour traiter le TAS (Grenier, 2011).

Voilà, si jamais les jours gris vous affectent particulièrement, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Bonnes saisons d'automne et d'hiver à vous!

Références

Familiprix (s. d.). *La dépression saisonnière*. <https://www.familiprix.com/fr/articles/la-depression-saisonniere>

Gasbaoui, L. (2016). *Le trouble affectif saisonnier : la dépression hivernale* [thèse, Université de Bordeaux]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01325041/document>

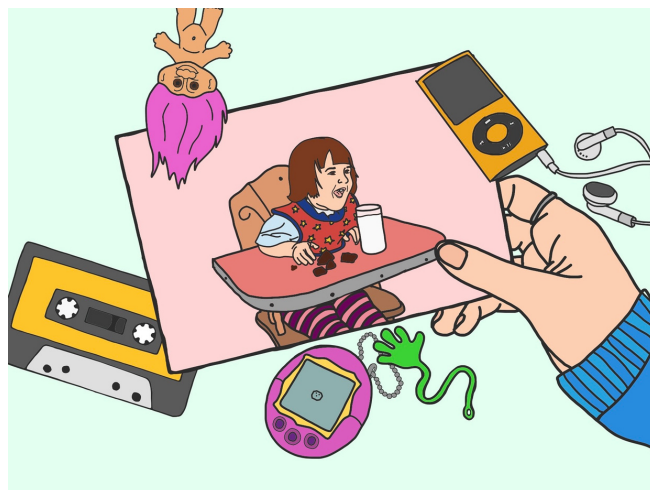
Grenier, J. (2011, novembre). *Dépression saisonnière ou blues de l'hiver ?* L'actualité pharmaceutique. https://www.professionsante.ca/files/2011/11/LAP68_001-004.pdf

Pixabay. (2014, 29 novembre). [image en ligne]. <https://pixabay.com/fr/photos/mani%C3%A8re-chemin-lanternes-rue-768567/>

En pandémie, rêver d'hier pour passer à travers - par Cléo St-Martin

Incapable de se concentrer sur des projets à long terme, Anne-Marie s'est replongée dans la série de romans *Le Club des cinq*, par Enid Blyton, qu'elle lisait lorsqu'elle était jeune. Une situation qui est loin d'être anecdotique. Une vague de nostalgie collective a déferlé, dans une urgence d'apaiser le stress lié à cette crise sanitaire imprévisible.

Si la nostalgie était autrefois considérée comme une maladie neurologique, elle est aujourd'hui reconnue comme étant une réaction normale à des situations de détresse. Elle s'exprime lors d'émotions négatives comme la solitude, l'ennui ou lors de défis liés à l'adaptation de soi. Elle est souvent décrite comme une mélancolie pour le passé, généralement pour une période ou un lieu associé.e à des moments personnels de joie (Johnson, 2020).



L'isolement, l'anxiété, l'incertitude et l'angoisse existentielle ont agi comme déclencheurs de cette nostalgie « pandémique ». « J'avais besoin de retourner dans un moment sécurisant de ma vie [...] qui me sortait du stress généralisé causé par la pandémie », confie Anne-Marie. Cette réaction au stress est un « réflexe de protection » qui permet d'« adoucir la souffrance et de faire voyager dans le temps », explique la professeure à l'École des médias de l'Université du Québec à Montréal, Katharina Niemeyer (K. Niemeyer, communication personnelle, 25 septembre 2020). Ainsi, face à la solitude causée par le confinement, la population s'est tournée vers la musique, les films, les séries et les souvenirs qui ont marqué leur jeunesse pour se sentir mieux.

En fouillant sur la plateforme web YouTube, Anne-Marie est même tombée sur les films du *Club des Cinq*, adaptés de la série de livres éponyme. « Regarder ces films faisait un contrepoids au stress des points de presse que je suivais tous les jours, comme la majorité des gens au début de la pandémie », ajoute-t-elle.



L'effet nostalgique



Une récente analyse de Timothy Yu-Chong Yeung (2020) met en lumière une augmentation de la consommation de musique considérée comme « nostalgique » pendant la période de confinement. Certaines libertés individuelles se sont retrouvées limitées, la situation d'emploi de plusieurs a été affectée et les interactions sociales quotidiennes de tous et toutes ont été perturbées (Yeung, 2020). Les conditions exceptionnelles d'un isolement quasi mondial seraient la cause de ce changement des habitudes d'écoute. Une étude publiée dans la revue scientifique *The Lancet* en mars 2020 par Brooks et al., relève les facteurs de stress clés lors d'une période de confinement : la durée de la quarantaine, la peur d'être infecté.e ou d'infecter un.e proche, la frustration, l'ennui et le manque de transparence de la part des autorités sanitaires.

Mixtape de jeunesse pour affronter le stress

Les chansons qui provoquent le plus de nostalgie sont celles écoutées à l'adolescence. Cette période de vie est considérée comme critique au point de vue psychologique. Entre dix et trente ans, nos souvenirs seraient mieux encodés dans notre mémoire à long terme. C'est ce qu'on appelle la bosse de réminiscence (Giguère, 2020). La musique écoutée lors de cette période est fortement ancrée dans notre mémoire et la réécouter ravive facilement les souvenirs positifs associés à son écoute. Plus encore, la musique écoutée pendant l'adolescence joue le rôle de vecteur de liens sociaux et de cohésion. « La musique et les préférences musicales deviennent une marque d'identité personnelle, de groupe et une marque de distinction », souligne le neuroscientifique Daniel J. Levitin dans son livre *This is your brain on music* (2006).

Se réunir, une photo à la fois

Dans les bras de grand-maman ou sous le sapin de Noël, les photos d'enfance d'ami.e.s et de célébrités ont envahi Instagram au mois de mars, quelques jours après l'annonce du confinement par le gouvernement.



Cette vague de clichés nostalgiques résulte d'un des objectifs de la nostalgie : briser l'isolement. Selon la professeure Katharina Niemeyer (K. Niemeyer, communication personnelle, 25 septembre 2020), du partage de photographies découle une nostalgie qui tente de rassembler et de donner un sentiment de communauté à distance, et ce, malgré la distanciation physique. L'aspect social de la nostalgie a mené à ce phénomène de mobilisation collective sur les réseaux sociaux.

Ce qui est bon pour pitou n'est pas bon pour minou

Tous et toutes ne sortent pas vainqueur.e.s de ce retour dans le passé. Pour certain.e.s, la nostalgie est un agent thérapeutique positif. Mais, pour d'autres, elle risque de les faire tomber dans un état de rumination, qui produirait alors des effets émotionnels négatifs. Lorsque « la nostalgie est omniprésente trop longtemps sur le plan individuel et collectif, elle peut devenir régressive » détaille Katharina Niemeyer (K. Niemeyer, communication personnelle, 25 septembre 2020). Les individus qui ont une tendance à montrer des signes de dépression clinique et à utiliser de mauvaises stratégies d'adaptation face au stress seraient les plus enclins à ressentir les conséquences négatives de la nostalgie. Dans certains cas, elle entraîne une persistance de pensées et de souvenirs négatifs et même une hausse des symptômes anxieux et dépressifs (Garrido, 2016). Écoute de soi et prudence sont de mises lors de situations difficiles.

Révisé par Hamza Zarga

Références

Blyton, E. (1942). *Le club des cinq*. Hodder & Stoughton.

Brooks, S. K., Greenberg, N., Rubin, J., Smith, L. E., Webster, R. K., Wessely, S. et Woodland, L. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Rapid Review*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Garrido, S. (2016). The influence of personality and coping style on the affective outcomes of nostalgia: Is nostalgia a healthy coping mechanism or rumination? *Personality and Individual Differences*, 120(2018), 259-264. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.021>

Giguère, G. (2020, 22 avril). *PSY2065 : Semaine 11.2* [notes de cours]. StudiUM. <https://studium.umontreal.ca/>

Johnson, N. (2020, 21 juillet). *The surprising way nostalgia can help us cope with the pandemic*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/07/surprising-role-of-nostalgia-during-coronavirus-pandemic/?fbclid=IwAR3nltQpURXIVSfpDALRenfrL-9Xx2zdfDmfHuqB4nGOgl7HknIAemY-EoM>

Levitin, D. J. (2006). *This is your brain on music*. Dutton.

St-Martin, C. (2020). [photographie inédite]. Collection personnelle de C. St-Martin, QC, Canada.

Yeung, T. Y.-C. (2020). *Did the COVID-19 pandemic trigger nostalgia?* Evidence of Music Consumption on Spotify. SSRN. Prépublication. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3678606>

La vita è... bella ? - par Abigaëlle Lavoie



Une éternité - ou du moins, ce qu'il me semble être une éternité - avant aujourd'hui, je prenais l'avion pour me rendre à Milan, ma destination de rêve. Grâce à un stage d'immersion linguistique dans le cadre de mes études collégiales, j'ai enfin pu y aller.



Voici comment mon séjour était prévu : habiter dans une résidence universitaire et fréquenter un lycée local afin de perfectionner mon italien; jouer la touriste en visitant tous les lieux phares de la ville et des alentours; me rendre à Rome pour rejoindre des membres de ma famille ayant profité de mon échange pour faire eux aussi un petit séjour en Italie. Finalement, douze semaines plus tard, reprendre l'avion pour revenir au Québec.

Cependant, ce n'est pas du tout comme cela que mon voyage s'est déroulé. Pourquoi ? Parce que mon séjour était en début d'année 2020, au moment même où la COVID-19 prenait de l'ampleur dans le nord de l'Italie. Mes premiers jours à Milan furent paradisiaques. Étant donné que je disposais de beaucoup de temps libre, mes excursions touristiques ont très vite commencé. Tous les jours, en me baladant dans la ville, l'émerveillement me gagnait à chaque coin de rue. C'était encore plus magnifique que dans mes rêves !

Cependant, le 24 février, soit seulement trois semaines après mon arrivée, la crise commençait déjà à s'installer : écoles, musées, centres culturels ainsi que de nombreux endroits touristiques annoncèrent leur fermeture pour un minimum d'une semaine. Oh misère ! D'un côté, puisque suivre des cours dans une langue que je ne maîtrisais pas était très difficile, la perspective de ne pas aller à l'école ne me déplaisait pas. De l'autre, j'étais déçue, parce que ma vie touristique était chamboulée.



À ce moment-là, je faisais encore preuve de beaucoup d'optimisme. J'étais certaine que cette crise n'était que temporaire et que tout reviendrait à la normale très bientôt. La semaine suivante, lorsque certaines attractions touristiques ont rouvert, je m'y suis précipitée avec tout l'engouement d'une jeune touriste.

Toutefois, le 8 mars, le gouvernement italien a décrété que les 16 millions de personnes résidant dans la région de la Lombardie et dans 14 autres provinces devaient être mises en quarantaine. Il était désormais interdit de circuler entre les régions, sauf pour les déplacements essentiels ou d'urgence. Les écoles, les cinémas, les musées, les bars et autres lieux publics similaires étaient fermés jusqu'au 3 avril (Rubino, 2020).

Voilà : j'étais confinée. J'avais espéré que la situation s'améliorerait, mais ça n'a pas été le cas. Mon rêve s'était transformé en cauchemar. Après l'annonce du confinement, je me suis mise à accomplir mes tâches de façon robotique, sans y penser : je me réveillais le matin, je suivais mes cours de façon virtuelle, je dînais, j'allais dans ma chambre pour étudier, je soupais, je retournais étudier ou je procrastinais en regardant une série sur Netflix. Puis, je m'endormais (lorsque je ne faisais pas une nuit blanche). Le lendemain, ça recommençait. Cette chaîne d'actions était devenue mon quotidien.

Désenchantée, je n'avais plus d'enthousiasme et ma motivation était en chute libre. Je devais vivre avec ma déception et ma frustration. J'étais constamment épuisée. Incapable de suivre mes cours en ligne, je ne voulais et ne pouvais plus rien faire. Je m'étais renfermée sur moi-même. Je ne comprenais pas ce que j'avais fait pour être dans l'un des plus beaux pays du monde sans pouvoir en profiter.

J'étais prisonnière dans le pays le plus touché d'Europe. La situation m'incommodait, mais, paradoxalement, je ne souhaitais pas partir. Selon moi, il n'y avait pas de raison de revenir au Québec plus tôt que prévu. Certes, mes plans pour mon séjour à l'étranger étaient tombés à l'eau et mes journées étaient bercées par la monotonie, mais, au moins, je ne risquais rien puisque j'étais confinée entre quatre murs.

Là-bas, on disait « andrà tutto bene », soit l'équivalent du « ça va bien aller », mais je n'y croyais plus du tout. Depuis l'annonce du gouvernement, j'avais pleinement conscience de la gravité de la situation. Ce qui n'était, à mes yeux, qu'une crise locale en Chine s'était transformé en pandémie mondiale. Je n'avais désormais plus aucun espoir que la situation s'améliorerait. Je me suis résignée, résolue à l'idée de rester confinée pour le reste de mon séjour.

Le 14 mars, Ottawa recommanda aux Canadiens à l'étranger de revenir au Canada (Marquis, 2020). Moi qui ne prévoyais pas partir si tôt, j'ai commencé à me demander si ce ne serait pas plus sage de revenir. Après mûre réflexion, j'ai décidé de partir, la durée de la crise étant indéterminée. J'ai donc réservé un nouveau billet d'avion et j'ai fait mes valises. Le 20 mars fut le jour de mon départ. Armée de gants en latex, de masques fabriqués avec des compresses et des agrafes, ainsi que de mon attestation de déplacement, j'ai pris un taxi jusqu'à l'aéroport de Malpensa. Plusieurs heures plus tard, j'étais épuisée, j'avais la nausée, mais j'étais enfin de retour à Montréal.

Et voilà. Mon séjour n'était pas la grande aventure à laquelle je m'attendais. Il y a plein d'endroits que je n'ai pas visités et une foule d'expériences que je n'ai pas vécues. Malgré cela, j'ai quand même senti mon cœur se briser lorsque j'ai dû quitter Milan, surtout dans de telles circonstances. Les pensionnaires étaient devenu.e.s une famille, mes camarades de classe des ami.e.s et Milan, une maison.


Milan, ce n'est qu'un au revoir. Je te reverrai un jour, *arrivederci* !

Révisé par Marie Tougne

Références

Lavoie, A. (2020). *Le Duomo* [photographie inédite]. Collection personnelle de A. Lavoie, Saint-Donat, QC, Canada.

Marquis, M. (2020, 14 mars). *Ottawa recommande aux Canadiens de rentrer au pays*. La Presse. <https://www.lapresse.ca/covid-19/2020-03-14/ottawa-recommande-aux-canadiens-de-rentre-au-pays>



Rubino, M. (2020, 8 mars). *Coronavirus, il decreto del governo: Tutte le misure per la zona arancione e quelle per il resto d'Italia.* La Repubblica.
https://www.repubblica.it/cronaca/2020/03/08/news/coronavirus_i_decreti_del_governo-250617415/

L'autisme au-delà du DSM - par Sophie-Catherine Dick



Le DSM décrit l'autisme de long en large, en catégorise les caractéristiques et le rend diagnosticable, mais il garde sous silence une réalité entière. Cet été, plongée dans un univers méconnu du grand public et de moi-même, j'ai fait une incursion dans le quotidien de l'autisme. Pendant sept semaines, j'ai

travaillé dans le camp de vacances d'un centre de répit pour des personnes autistes. Au fil des séjours, j'ai été confrontée à des situations que je n'aurais jamais imaginées, ce qui m'a fait réaliser à quel point ce monde n'est pas médiatisé. C'est pourquoi j'ai décidé de partager mes premiers pas dans cet univers et les impressions que ceux-ci m'ont laissées.

(Avant de me lancer dans mes chroniques, il est à noter que tout cela s'est déroulé en pleine pandémie. Des dizaines de mesures ont été instaurées au camp, ce qui a modifié mon expérience.)

Avant l'arrivée des participant·e·s, nous prenons connaissance de leurs dossiers. Il s'agit de documents de quelques pages nous relatant tout ce qu'il nous faut savoir pour bien prendre soin de notre équipe, allant des activités préférées, aux besoins d'hygiène, aux interventions à privilégier. Ces feuilles de route sont remplies après chaque répit afin que l'équipe de la personne en question ait toutes les informations nécessaires lors d'un prochain séjour.

J'étais nerveuse à l'arrivée des participant·e·s. Ma seule expérience avec des personnes autistes était quelques heures de bénévolat dans un YMCA avec des jeunes en scolarité régulière. J'avais lu les dossiers de mes participants, mais je ne savais pas à quoi m'attendre, car entre le papier et la personne, il y a un monde de différence. Peu à peu, les participant·e·s sont arrivé·e·s, accompagné·e·s de leurs parents. Iels sont allé·e·s défaire leurs valises dans leurs chambres respectives et se sont ensuite éparpillé·e·s dans les différentes activités ; le camp prenait vie. Bien vite, mon premier campeur est arrivé. Il débarqua en courant de la voiture et fonça vers l'intérieur du chalet. Le bal était lancé.

Ce campeur était un homme dans la vingtaine hypoactif. S'il n'en était que de lui, il aurait passé le plus clair de son temps dans sa chambre, allongé sur son lit. Notre rôle était de le motiver à aller dehors et de l'animer lorsqu'il restait dans sa chambre. Il avait toujours avec lui ses objets sécurisants, une couverture qu'il garde sur sa tête et un verre en plastique. Ce n'était pas tou·te·s nos participant·e·s qui avaient des objets sécurisants, mais lorsqu'iels en avaient, il fallait y faire très attention. Ces objets étaient très précieux à leurs yeux, et certain·e·s les transportaient avec elleux partout où iels allaient. Les perdre, les abimer ou les salir pouvait créer beaucoup d'anxiété.

Avec ce campeur, nous avons passé la majeure partie du séjour dans sa chambre à jouer de la musique (les maracas étaient très populaires), à chanter des chansons de camp, ou à lire des histoires. C'est avec lui que j'ai dû donner des soins d'hygiène à quelqu'un pour la première fois. Il avait besoin d'assistance physique pour de multiples choses, notamment la douche. Le site du camp était adapté à ce genre de besoins : plusieurs douches peuvent accommoder des chaises roulantes, ce qui nous permettait d'être un·e ou deux moniteur·trice·s pour assister un·e participant·e.

J'avais plusieurs appréhensions : allait-il coopérer, aimait-il la douche? Mais également serais-je à l'aise de laver un adulte? Heureusement, il adorait la douche et comprenait tout à fait les étapes à suivre. Il ne parlait pas beaucoup, mais ses expressions faciales et les quelques gestes en mains animées qu'il utilisait nous permettaient de comprendre ce qu'il aimait ou



voulait. (Les mains animées sont une sorte de langue des signes simplifiée, constituée de mots comme : encore, finis, boire, manger, debout, couché, fâché, etc.)

Au deuxième soir, ce fut à mon tour de lui donner une douche. J'ai demandé à un de mes collègues d'immortaliser ce moment, car notre équipement de protection individuel nous faisait bien rire.



Mon deuxième campeur aimait beaucoup faire les activités offertes au camp. Marche en forêt, trampoline, rassemblement, piscine, soccer, peinture, danse, tout l'intéressait! Il n'utilisait que quelques mots pour communiquer, mais il en connaissait beaucoup plus; il fait de l'écholalie, c'est-à-dire qu'il répète des bouts de phrases qu'il entend ou dont il se souvient. Ça pouvait être déstabilisant au début, car on croyait qu'il s'adressait à nous, mais on s'y fait rapidement.

Le deuxième séjour fut le moment pour moi de m'ouvrir un peu plus aux participant·e·s hors de mon équipe. En parlant à mes collègues avec plus d'ancienneté et en observant les autres équipes, j'ai été frappée par la diversité qui s'y trouvait. Selon moi, il y avait plus de différences et d'unicité entre deux des participant·e·s qu'entre deux personnes prises au hasard dans les rues de Montréal. Chacun·e des participant·e·s avait son mode de communication, ses stressors, ses signes d'anxiété, ses situations à éviter et ses interventions à privilégier. Certes, un peu comme tout le monde, à la différence que nos campeurs et campeuses, si soumis·e·s à trop de stress, ils pouvaient vivre ce qu'on appelle une désorganisation. C'est lorsque la goutte fait déborder le vase, mais que la personne n'a pas de moyens pour se réguler ; elle « explose ». Une désorganisation peut ressembler à beaucoup de choses. Pour certain·e·s, c'est le besoin d'un moment calme,





d'exercices de respiration ou de musique. Pour d'autres, ce sont des cris ou des pleurs, ou parfois même des coups.

Durant ce séjour-là, j'ai eu une campeuse ayant un pica dans mon équipe. Le pica est un trouble de la conduite alimentaire qui consiste à manger fréquemment des choses qui ne sont pas comestibles (Attia et Walsh, 2018). Ceci peut inclure des choses comme du sable, des roches, du papier, mais aussi du désinfectant et du Purell, tous deux bien présents, COVID oblige. Il fallait donc surveiller constamment l'environnement de la personne concernée. Cette campeuse mordait presque tout ce qu'elle pouvait se mettre sur la main : livres, crayons, ballons, jouets, chasse-moustiques, etc. Il fallait tout le temps surveiller ses alentours et cacher ce qui pouvait être dangereux pour elle. Elle adorait chanter avec nous. Elle chantonnait les quelques notes d'une chanson de camp et les moniteur·trice·s autour d'elle embarquaient dans la ritournelle.

Dans les autres équipes, nous avons aussi des choses à surveiller. Un campeur devait toujours avoir un oreiller avec lui, car il était épileptique. Il ne fallait pas faire de *thumbs up*, car ce geste faisait partie d'un système de renforcement d'un autre campeur, il ne devait donc le voir qu'à certains moments dans sa routine. Un autre ne tolérait pas la texture des vêtements, il était donc nu la majorité du temps. Un autre écoutait à répétition des chansons de Carmen Campagne et d'Annie Brocoli (je les aurai dans ma tête jusqu'en décembre), et une campeuse se promenait sur le site du camp une dizaine d'heures par jour, car marcher était son activité préférée.

À la moitié de l'été, nous avons fait face à un défi collectif : le campeur ayant un pica le plus fort du camp. Sachant que 15mL de Purell est suffisant pour aller à l'hôpital, il fallait être sur nos gardes en tout temps. Ce campeur était du genre à tenter de manger un papillon qui lui passait sous le nez, donc les risques étaient réels. Ses moniteur·trice·s étaient très alertes et ont réussi à éviter le pire. Quoique le campeur a quand même réussi à mettre la main sur un distributeur de savon à main! Heureusement, c'était du





savon en mousse, donc peu concentré et plus difficile à avaler. L'appel au 811 a confirmé qu'il n'était heureusement pas nécessaire de l'envoyer aux urgences.

Dans mon équipe, j'ai eu la chance de rencontrer un campeur bien particulier. Il aimait beaucoup nous faire la conversation à propos de toutes sortes de sujets et nous amener dans son monde imaginaire (auquel on accédait par les balançoires). Il se réveillait à 5h30 du matin pour écouter son émission préférée, car l'écouter en rediffusion n'était pas une option. Il adorait également écouter la radio, où il avait son poste favori. Il détestait qu'on l'appelle par son nom complet, on devait donc employer son surnom. Il avait une manière particulière d'en prononcer les inflexions et n'hésitait pas à nous reprendre s'il trouvait que nous ne le disions pas correctement! Le défi, dans son cas, c'était plutôt de naviguer la conversation, car plusieurs sujets, phrases ou expressions étaient à éviter lorsqu'on lui parlait. Par exemple, il détestait l'idée de vieillir, parler de l'âge était donc un sujet très délicat pour lui. Il fallait à tout prix éviter de mentionner qu'il était un homme, un adulte ou qu'il n'était plus un enfant, car cela pouvait le stresser énormément.

Mon autre campeur adorait être au camp, toutes les activités lui plaisaient! Ce campeur transportait tout le temps avec lui une débarbouillette pour nettoyer tout ce qui lui tombait sous la main. Il avait horreur des taches sur ses vêtements ou de la terre sur ses souliers. J'ai appris à garder mon chandail de travail propre et exempt de toute poussière! Il souriait très souvent et aimait beaucoup tenir mon haut-parleur contre son oreille pour sentir les vibrations de la musique.

Pour l'aider à se repérer dans les différentes étapes de la journée, nous utilisions un cahier de pictogrammes. Les pictogrammes, comme les panneaux de signalisation, sont des illustrations simples permettant d'illustrer une activité ou une chose à faire (s'habiller, piscine, manger, art plastique, etc.). Multiples participant·e·s utilisaient ce type d'outil, alors le camp fournissait à chaque moniteur·trice un cahier de pictogrammes (voir l'image en tête de cet article). Ce carnet plastifié contenait tous les pictogrammes dont nous avions besoin et nous pouvions les organiser sur



la couverture pour former une séquence. Certain·e·s participant·e·s utilisaient une séquence de 5-6 pictogrammes et d'autres étaient plus à l'aise avec un seul, ou peut-être deux pictogrammes. En plus de cet outil, nous utilisions parfois aussi un minuteur pour indiquer combien de temps il restait à l'activité en cours. Ces différents repères aidaient les participant·e·s à se structurer, à comprendre ce qu'ils faisaient et où ils s'en allaient. Certain·e·s avaient besoin de beaucoup de structure, combinant multiples outils alors que d'autres n'avaient besoin d'aucune aide extérieure.

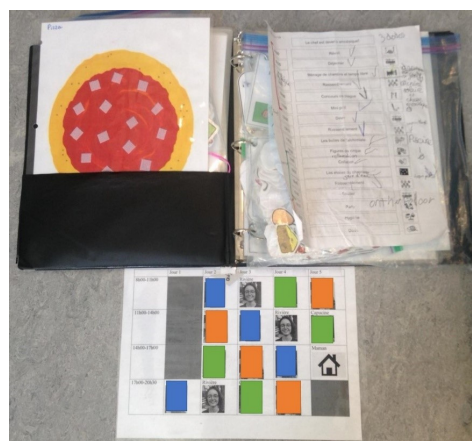
Le séjour suivant, un des campeurs dans mon équipe avait un sens de l'humour pour le moins particulier. Il adorait faire des bruits de vomi, dire « caca », « beurk » et pas mal tout ce qui a trait aux selles. Donc, on faisait semblant de vomir toutes les 2 minutes pour l'amuser. Aussi, il aimait particulièrement faire ce qui était interdit. Il connaissait très bien les règles, savait ce qu'il avait le droit de faire ou non, mais l'interdit l'attirait. Il voulait entrer dans les chambres des autres participant·e·s, mettre des choses dans sa bouche, aller dans les cours des maisons avoisinant le camp, entrer dans les bâtiments où il n'avait pas le droit d'aller, etc. Il le faisait en nous regardant et en riant, parce qu'il voulait de l'attention. Une de nos interventions était donc souvent l'ignorance intentionnelle, afin de ne pas récompenser ces comportements. C'était toutefois assez comique de se promener à travers le camp en criant des « caca beurk » pour ensuite l'entendre rire aux éclats.

Les derniers séjours étaient composés de participant·e·s enfants-ados, car le camp essaie de regrouper les participant·e·s par tranche d'âge. On m'avait prévenu que ces séjours étaient généralement plus difficiles et éprouvants, car certains enfants ont une plus faible capacité d'autorégulation, n'ont pas les bonnes médications ou de plan d'intervention adéquat. J'étais un peu inquiète d'avoir à être confrontée à des situations plus complexes, mais j'avais hâte de ressortir mon côté de monitrice de camp de jour pour les divertir.

Comme de fait, la première nuit fut particulièrement difficile pour les chauves-souris, les moniteur·trice·s de nuit. J'étais de veille cette journée-là, donc je dormais dans le chalet des participant·e·s pour aider les chauves-souris si trop de participant·e·s se réveillaient. J'ai été réveillée à 6h40 pour aider à un changement de couche d'un jeune homme semi-paralysé et très prompt à l'automutilation. Il se frappait souvent lorsqu'il était anxieux ou inconfortable. Pour le protéger, il portait un casque en mousse et ses moniteur·trice·s transportaient de multiples oreillers. C'est difficile de voir quelqu'un se frapper autant et il faut savoir rediriger les coups, c'est pourquoi il était avec des moniteur·trice·s expérimenté·e·s.

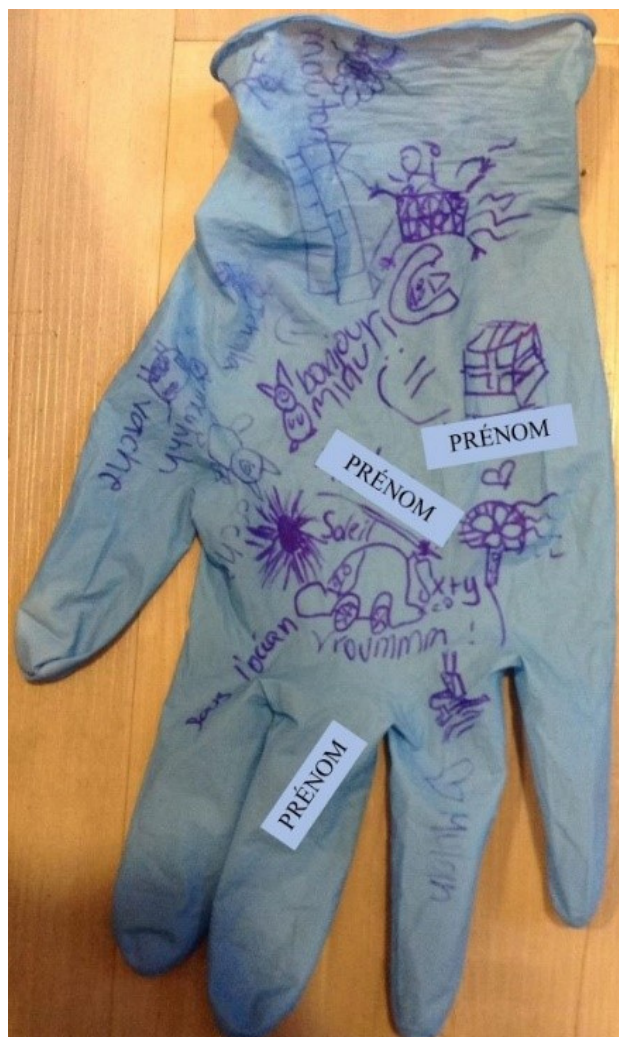
Ce séjour-là, j'étais dans une équipe avec deux campeuses ayant besoin de beaucoup de structure. Cahier de pictogrammes, minuteur, séquences, tout était de mise pour les encadrer. Une des participantes avait son propre système de structure. Elle avait un cartable qu'on transportait partout qui contenait plusieurs outils. Un d'entre eux était « la danse du vert » qui est, en gros, une suite d'étapes pour l'aider à retrouver son calme, à revenir dans le vert (jaune = faible anxiété, rouge = anxiété/colère). Ce sont des exercices de méditation et de pleine conscience adaptés pour elle. Chaque soir, si elle avait passé une belle journée, on lui donnait un pictogramme d'une émission qu'elle adorait et qu'elle accrochait sur un carton hebdomadaire. Et quand ça s'était moins bien passé, mais qu'elle avait réussi à s'autoréguler en faisant la danse du vert, on lui donnait aussi un pictogramme d'une petite fille en vert. C'était son système de renforcement. Elle avait aussi d'autres outils pour l'aider à reconnaître ses émotions, pour les exprimer, pour reconnaître quand elle avait mal/froid/faim, etc.

Aussi, cette campeuse avait beaucoup de difficulté avec le concept du temps : quoi faire à quel moment, l'heure qu'il était, qui étaient ses monitrices et de quelle heure à quelle heure, avec qui elle soupa, qui la réveillait, quelle activité faisait-elle et avec qui, etc. Alors, notre coordonnatrice d'équipe lui a fait un horaire visuel pour le séjour. C'est une grille avec nos visages (voir photo ci-contre) et





les heures de nos quarts de travail. Cela l'aidait à visualiser avec qui elle serait au cours de la journée. On pairait cet horaire avec l'horaire quotidien fourni par l'animateur indiquant les activités (voir photo ci-contre), afin d'illustrer quelles activités et parties de sa routine elle faisait avec quelle monitrice. Elle cochant sur l'horaire quotidien les activités faites et ajoutait celles qui n'y étaient pas déjà écrites.

J'ai aussi eu des campeurs qui ont été un défi pour moi, notamment l'un d'entre eux qui avait une combinaison d'un trouble de l'opposition et d'un trouble obsessionnel-compulsif. Une de ses fixations était les gants en latex, qu'il voulait toujours avoir. On les gonflait, les remplissait d'eau, dessinait dessus, les mettait dans ses poches ou dans ses mains : tout était bon pour l'amuser. Mais, parfois, il « coinçait » et voulait absolument qu'une certaine personne lui donne un gant, notamment les employées de la cafétéria. Ces dernières étaient dans l'impossibilité de lui en donner un, car elles n'en avaient tout simplement pas. J'étais la seule personne dans le champ de vision de mon campeur ayant le gant qu'il désirait, mais il refusait que ce soit moi qui lui donne un gant. Vous voyez ici l'impasse. Une telle situation pouvait s'échelonner sur quelques minutes, ou une heure entière, tout dépendamment si on réussissait à attirer son attention ailleurs.



J'ai également eu des participant·e·s que je trouvais très attachant·e·s. Un



d'entre elleux était un jeune garçon au sourire adorable. Il riait des plus simples choses : des fusils à eau, de nous voir lancer des blocs LEGO dans une boîte ou donner un coup de pied à un crocodile en plastique. Il fallait qu'on lui tienne la main, car il avait quelques difficultés à se déplacer et aimait beaucoup être en contact avec ses moniteur·trice·s. Par contre, lorsqu'il était frustré ou voulait quelque chose, il enfonçait ses ongles dans notre peau. Heureusement, ses inconforts étaient facilement résolus (généralement en changeant sa couche). Je faisais aussi un entraînement quotidien en le trainant dans une brouette à travers le camp, parce que c'était son activité préférée.

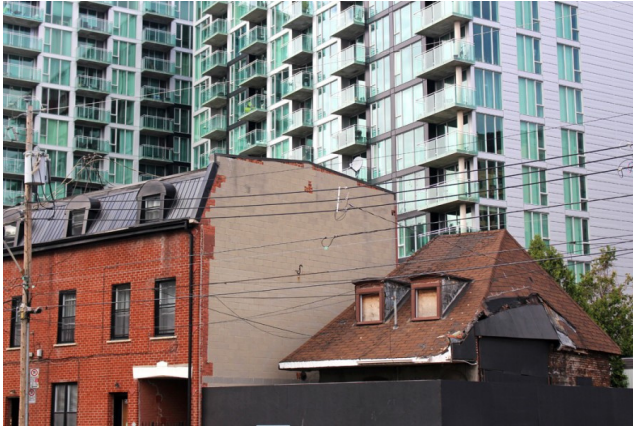
Mon expérience à ce camp m'a beaucoup fait réfléchir. Tout au long de notre parcours en psychologie, on entend des bribes d'information sur l'autisme, sur ses critères diagnostics, sur son étiologie ou encore ses comorbidités. Mais on ne s'attarde jamais à la réalité de l'autisme et à la diversité des personnes vivant avec ce trouble. Certain·e·s pourraient dire que là n'est pas le rôle des cours universitaires et que c'est à ça que sert l'expérience clinique, mais beaucoup n'iront jamais chercher ce type d'expérience. Voilà pourquoi il me semblait important de partager ma courte expérience auprès de ces personnes qu'on étudie, mais à qui, trop souvent, on ne parle pas.

Révisé par Catherine Côté

Références

Attia, E. et Walsh, T. (2018, juillet). *Pica*. Manuel Merk. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-mentaux/troubles-des-conduites-alimentaires/pica>

Gentrification et santé mentale - par Catherine Gorka





Qu'est-ce que la gentrification ?

C'est lorsque les quartiers plus populaires attirent une nouvelle population plus riche en raison des loyers moins chers. Le terme embourgeoisement peut aussi être employé. Les nouveaux.elles habitant.e.s plus nanti.e.s ont un plus grand pouvoir d'achat et leurs besoins vont venir façonner le quartier au détriment des autres moins fortuné.e.s. Cela entraîne une modification matérielle du quartier, que ce soit les habitats, les commerces ou les espaces publics.

« Revitalisation urbaine » est un euphémisme fréquemment utilisé pour décrire le phénomène. Il y a un changement qui s'observe dans le quartier qui est bénéfique pour les promoteurs et promotrices immobilier.ère.s et les propriétaires divers.e.s, mais ce terme met en silence la réalité que vivent les habitant.e.s qui se voient « poussé.e.s » en quelque sorte de leur quartier d'origine due à la hausse de prix des logements et à l'environnement qui ne prennent plus en compte leurs besoins. On met en silence aussi les rapports de pouvoir s'observant entre les nouveaux.elles qui emménagent et qui ont un plus grand pouvoir d'achat et les autres qui sont poussé.e.s à déménager, par la pression du marché immobilier, mais aussi par les évictions et les rénovictions.

Les changements visibles en bref

- La construction de nouveaux condominiums, de nouvelles propriétés.

- 
- 
-
- Des commerces, qui avaient pignon sur rue dans le passé, ferment. Cela en raison que ceux et celles qui les fréquentaient ont quitté le quartier ou en raison des frais rendus trop élevés de leurs loyers.
 - Un changement des espaces publics gratuits pour des espaces commerçants peut aussi s'observer.
 - Moins de logements sociaux et communautaires, surtout depuis les années 1990, où l'accent a plutôt été mis sur la promotion de l'accès à la propriété.
 - Moins de logements à louer dans le secteur gentrifié (phénomène de la pénurie de logements).

Les changements plus subtils



- Le sentiment d'être chez soi qui s'estompe peu à peu pour les populations locales, vivant dans le quartier depuis longtemps. Effectivement, ceux et celles qui résident depuis un moment dans le quartier vont voir leurs points de repère s'effacer peu à peu, que ce soit les barbiers de quartiers, les casse-croûtes, leurs voisin.e.s n'ayant pas pu encaisser les augmentations, etc.
- La pression sur les locataires de déménager, que ce soit par les évictions plus fréquentes ou l'augmentation du coût de la vie (loyer et épicerie). Aussi, si les propriétaires n'effectuent pas de réparations dans leurs immeubles locatifs, les locataires se retrouvent dans de piètres conditions et avec peu de moyens pour déménager à même leur quartier, étant donné les logements à proximité qui ont vu leurs coûts bondir de manière fulgurante en peu de temps. Ils et elles se voient donc confronté.e.s à quitter leur quartier ou à endurer les conditions de leur logis qui se détériorent. Il y a aussi le phénomène de rénovictions, qui consiste à l'éviction des locataires sous le prétexte de faire des rénovations dans leur logis, qui est une triste réalité de la gentrification.

Les pièges à gentrification

- Le changement des noms des quartiers pour encourager la venue de nouveaux propriétaires, comme HoMa plutôt que Hochelaga-Maisonneuve, Mile-Ex (le quartier entre Parc-Extension et le Mile-End qui est ciblé par l'embourgeoisement), mais aussi Griffintown. Ce dernier secteur regorge de condominiums luxueux et porte son nom depuis le début du 21^e siècle. Avant cela, Griffintown s'est appelé la Cité du Multimédia, le quartier des Écluses et le faubourg des Récollets (Centre d'histoire de Montréal, 2016). Plusieurs changements de noms, chacun illustrant une nouvelle phase chronologique d'industrialisation et dernièrement d'embourgeoisement.
- L'utilisation des idées préconçues entourant certains quartiers favorise la gentrification. Les individus perçoivent positivement que des « améliorations » soient apportées, le quartier est « revitalisé ». Il faut déconstruire le tout pour s'apercevoir qu'il y a en fait des impacts sociaux.
- Mettre de l'avant une fausse mixité sociale unidirectionnelle que promeut la gentrification pour détourner l'attention des impacts sociaux plus importants que celle-ci engendre.
- Le AIRBNB. Cette « économie de partage » permet à des propriétaires de louer leurs logements à des touristes pour plus de profits plutôt qu'aux locataires du quartier. Il s'agit d'un accélérateur à la gentrification via la perte directe du nombre de logements locatifs, une augmentation du prix des loyers ainsi qu'un changement au niveau du voisinage (places de stationnement, bruits, etc.) (Comité logement Rosemont [CLR], 2018).

La santé des locaux se voit affectée par la gentrification.

L'association de santé publique canadienne dénote 14 déterminants de la santé, dont le logement, le revenu et la répartition du revenu, ainsi que l'exclusion sociale (Association Canadienne de Santé Publique, s. d.).





Se trouver un logement salubre et de qualité n'est point facile dans un climat de gentrification, teinté par la création de plus de condominiums et de moins de logements sociaux. Le coût des logements augmente et la proportion du revenu destiné à payer le logement se fait plus importante, laissant moins de ressources financières aux familles, aux familles monoparentales et aux personnes âgées pensionnaires, pour subvenir à leurs besoins primaires. Il y a aussi une exclusion qui se fait, un jeu de pouvoir entre les mieux nanti.e.s qui prennent le quartier au détriment des autres, qui elleux subissent ces conséquences faute de moyens. La classe populaire devient ainsi du folklore, un objet de consommation culturelle pour les plus fortuné.e.s.

Tout cela affecte la santé des locaux, qui subissent un stress des minorités. Un stress qui affecte ainsi davantage les femmes, les membres de la communauté LGBTQIA2S+ et ceux et celles d'une autre origine ethnique, selon une optique intersectionnelle.

En effet, une étude longitudinale effectuée de 2006-2014 dans les quartiers en gentrification à New York City met en lumière que sur une cohorte de 12 882 résident.e.s, 23 % ont dû quitter leurs quartiers pendant le temps de l'étude. De plus, davantage de visites à l'urgence et d'hospitalisation pour des raisons de santé mentale ont été observées parmi les résident.e.s qui ont dû quitter leur quartier pour des quartiers plus défavorisés en raison de la gentrification (Lim et al., 2017). Les délocalisations de plus en plus fréquentes avec la hausse des loyers perturbent les liens sociaux entre les habitantes et habitants, augmentent le niveau de stress chez ceux et celles qui ont de la pression financière. Plus que cela, un environnement d'un quartier qui se gentrifie rapidement peut abaisser la cohésion sociale du quartier et ainsi, des taux de dépression et de mortalité plus élevés sont reportés (Mair et al., 2015).

La gentrification n'élimine pas la violence et les autres comportements déviants, mais la déplace plutôt dans d'autres quartiers plus défavorisés (Mair et al., 2015).

Aussi, en quittant pour des quartiers plus défavorisés où il n'y a pas encore de gentrification, l'accès aux soins de santé et à des aliments de qualité peut être aussi affecté.



Pendant ce temps, les quartiers qui se gentrifient ne sont plus dans les barèmes nécessaires de pauvreté et les services comme les banques alimentaires sont retirés alors que certains individus en ont encore besoin.

En effet, une autre étude de cohorte effectuée au Texas a mis de l'avant que de déménager pour un quartier plus défavorisé en raison de la gentrification est associé à une prise de poids chez plusieurs (Lim et al., 2017).

Une étude effectuée à Chicago a mis en relief que les habitant.e.s qui ont dû se délocaliser en raison de la hausse des loyers ont démontré des plus hauts niveaux de stress et de dépression (Lim et al., 2017).

Pistes de solution

- Le maintien des logements sociaux et communautaires. Optimalement, la promotion de nouveaux logements sociaux, chose possible par un éventuel retour du gouvernement fédéral dans la sphère du financement des logements sociaux.
- Changer la taxation foncière. Le système pourrait se baser sur la valeur locative des logements plutôt que sur la valeur marchande de l'immobilier et des terrains. Les logements seraient moins enclins à la spéculation foncière. Il y aurait moins de logements locatifs qui deviendraient ainsi des condominiums (Bélanger et Gaudreault, 2013).
- Rester critique face à la régie du logement. En effet, en 2016-2017, environ 70 % des décisions rendues visaient l'expulsion des locataires. Les coûts des loyers augmentent non proportionnellement avec les revenus des locataires, plutôt que de les expulser tout simplement alors qu'ils n'y arrivent plus. En quelque sorte, la régie contribue à la gentrification (CLR, 2018).
- Céder notre bail restreint d'une certaine manière l'augmentation du coût de logement pour le ou la prochain.e occupant.e (CLR, 2018).

- Refuser les hausses extravagantes et exiger des réparations pour conserver un logement salubre et avec un coût raisonnable (CLR, 2018).
- Contester une reprise de logement si l'on suspecte que le propriétaire ne veut pas réellement héberger un membre de sa famille, mais plutôt utiliser une économie de partage comme AIRBNB (CLR, 2018).

Révisé par Anne Goulet

Références

Association Canadienne de Santé Publique. (s. d.). *Les déterminants sociaux de la santé*. <https://www.cpha.ca/fr/les-determinants-sociaux-de-la-sante>

Bélanger, H. et Gaudreau, L. (2013). La gentrification, un mal pour un bien ? *Relations*, (769), 36–37. <https://www.erudit.org/fr/revues/rel/2013-n769-rel01041/70702ac.pdf>

Briere De la Hosseraye, M. (2015). *Massive condos standing alongside old, short buildings illustrate the increasing difficulties of accessing affordable housing* [image en ligne]. <https://thelinknewspaper.ca/article/on-the-right-youll-see-what-used-to-be-affordable-housing>

Centre d'histoire de Montréal. (2016, 22 janvier). *Griffintown, déclin et renouveau. Mémoires des Montréalais*. <https://ville.montreal.qc.ca/memoiresdesmontrealais/griffintown-declin-et-renouveau>

Comité logement Rosemont. (2018). *La gentrification : comprendre le phénomène pour mieux lutter*. <http://www.comitelogement.org/wp-content/uploads/2010/05/Gentrification-Comprendre-lutter.pdf>

Lim, S., Chan, P. Y., Walters, S., Culp, G., Huynh, M. et Could L.H. (2017). Impact of residential displacement on healthcare access and mental health among original residents of gentrifying neighborhoods in New York City. *PLoS ONE*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190139>

Mair, C., Diez Roux, A. V., Golden, S. H., Rapp, S., Seeman, T. et Shea, S. (2015). Change in neighborhood environments and depressive symptoms in New York City: The multi-ethnic study of atherosclerosis. *Health Place*, 32, 93-98. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381537/>

État des connaissances sur l'*hallyu* : Kpop - par Emmanuelle Ayotte

L'article qui suit porte sur l'état des connaissances scientifiques concernant l'*hallyu*, terme qui signifie « vague coréenne » et qui désigne la hausse de popularité des contenus coréens à l'international (Lee et Bai, 2016). Cette série a été constituée à l'aide d'une



recension des écrits sur PsycINFO en utilisant les termes « Korean pop » OR Kpop OR « Korean Drama* » OR Kdrama* OR *hallyu*. Trente articles ont été colligés afin de produire une série d'écrits, dont fait partie le document ci-présent, qui tentent de résumer les découvertes de ces auteur.trice.s. En d'autres mots, cet article illustre uniquement une dimension du phénomène dépeint dans la littérature. Les autres facettes sont d'ailleurs explorées dans des ouvrages subséquents.

Cet article ci-présent est basé sur 13 articles obtenus grâce aux mots-clés « Korean pop » OR « Kpop ». La popularité de la Kpop est d'ailleurs grandissante (Kim et al., 2014; Meza et Park, 2015) et se doit d'être étudiée. Des artistes tel.le.s que Bangtan Sonyeondan (BTS), BlackPink, Psy, Super Junior, SHINee, Twice, Red Velvet et Seventeen forment des exemples de groupes coréens connus internationalement (voir photos des groupes à l'annexe 1).

À l'international



Sur les réseaux sociaux, la Kpop laisse sa trace. On peut le constater grâce aux *memes*, images humoristiques distribuées sur Internet, d'artistes coréen.ne.s comme ceux de Psy avec sa chanson *Gangnam style* (voir annexe 2) (de Seta, 2015). L'accessibilité du matériel lié à la culture coréenne sur les plateformes du web et réseaux sociaux favorise grandement son expansion à l'international (Jin et Yoon, 2016). La consommation de *Tweet* portant sur la Kpop est d'ailleurs très liée au

visionnement de contenus vidéos ou audios sur des plateformes telles que *Youtube* ou *Dramafever*. L'utilisation de ces médias favorise un effet boule de neige, où la connaissance d'un artiste mène à l'exposition de plusieurs autres célébrités coréennes et de leurs *fans* (Jin et Yoon, 2016).

Les échanges sur Twitter favorisent d'ailleurs la construction de groupes d'admirateur.trice.s hiérarchisés et extrêmement cohésifs (Malik et Haidar, 2020). La consommation de vidéos coréennes serait autant présente chez les cultures se rapprochant de celle coréenne que chez celles qui en sont très éloignées, supportant les hypothèses d'attrait pour la ressemblance, mais aussi pour l'exotisme (Baek, 2014; Meza et Park, 2015). La mixité au sein du contenu coréen (par exemple des paroles anglophones et coréennes, artistes de différentes ethnies ou bi-racial comme Yoon Mi-Rae) favorise cette double attraction (Jin et Yoon, 2016). Le visuel est également un facteur prépondérant dans l'attraction envers la Kpop (Meza et Park, 2015), mais qui

diverge en fonction de la culture. Par exemple, la culture hispanique semble moins encline à apprécier la musique coréenne sur la base de l'attraction physique. L'engagement envers ce style musical découlerait davantage des activités collectives reliées (par exemple des échanges sur réseaux sociaux, activités et rassemblements réservés aux *fans*). Par ailleurs, l'étude de Kim et al. (2014) révèle que les moyens de communication de contenus sur la Kpop à travers Twitter varient selon les régions du monde, que ce soit en termes de partage d'URL, de mots-clés utilisés ou d'individus interpellés. Les résultats de la recherche montrent également qu'il y a, comparativement à l'Amérique du Nord, une plus grande diversité de contenu dans la Kpop, ainsi que des communautés de *fans* plus cohésives et restreintes au Japon.

En ce qui concerne le tourisme, il semble clair que l'*hallyu* influence une vision positive de la Corée du Sud. Des études qualitatives suggèrent qu'être *fan* d'un.e artiste coréen.ne crée une image de destination voyage favorable non seulement chez cette personne, mais aussi chez ses proches (Lee, 2013; Lee et Bai, 2016). Ces dernier.ère.s auront d'ailleurs davantage tendance à voyager vers ce pays. De plus, la motivation de voyager des admirateur.trice.s se centre sur l'expansion de soi, qui se résume comme étant un grand désir de se développer personnellement, accroître ses habiletés et s'approcher de son but (Lee, 2013). Pour la Corée du Sud,



l'hallyu favorise plus que l'attrait touristique, mais aussi le marché à l'international, que ce soit pour la consommation de produits manufacturés ou pour la nourriture ethnique (Kim, 2017). Par ailleurs, l'intérêt pour ce pays dépasse la comparaison positive, comme le fait de se percevoir supérieur aux individus en provenance d'une autre culture, mais irait plutôt dans le sens d'une réelle curiosité envers ces différences.

Chez les Coréen.ne.s

L'identité Sasaengpaen a été explorée par Williams et Ho (2014). Originaires de la Corée du Sud, celle-ci réfère à un.e *fan* extrême et trop intéressé.e par la vie privée de idoles de la Kpop. Ces *fans* iront jusqu'à violer la vie privée des célébrités, leur causant des dommages physiques et émotionnels. Par exemple, certain.ne.s auraient causé des accidents d'auto dans le but d'interagir avec leurs idoles ou leur ont envoyé du sang menstruel dans le but de marquer leur imaginaire (Williams et Ho, 2014). Ce sous-groupe de *fans* semble être un phénomène socialement construit, particulièrement déviant et nécessitant davantage d'études.

Chez les jeunes filles en bas âge, la Kpop aurait une grande influence dans la vision qu'elles ont d'elles-mêmes, particulièrement en ce qui a trait à leur corps. L'étude de Kim et Han (2020) montre que des filles coréennes, dès l'âge de 5 ans, seraient inquiètes quant à leur poids et désirent maigrir pour ressembler à leurs idoles.

Loin d'être uniquement négative chez la population coréenne, la Kpop semble être un outil disponible pour réaffirmer l'identité ethnique d'un individu coréen de génération 1.5 (immigré lorsqu'enfant) ou de deuxième génération (Jee, 2018; Yoon, 2018). Elle peut donc s'avérer être un bon levier d'intervention dans une quête identitaire d'individus d'origine coréenne.

Conclusion

En conclusion, très peu d'études sont disponibles sur le phénomène de la Kpop, malgré sa hausse en popularité et ses possibles impacts dans nos sociétés. Des études plus poussées seraient souhaitables, voire nécessaires.

Révisé par Eddy Fortier

Références

Baek, Y. M. (2015). Relationship between cultural distance and cross-cultural music video consumption on YouTube. *Social Science Computer Review*, 33(6), 730–748. <https://doi.org/10.1177/0894439314562184>

de Seta, G. (2015). Review of memes in digital culture. *New Media & Society*, 17(3), 476–478. <https://doi.org/10.1177/1461444814563048>

Gangnam style psy. (s. d.). *Leaving University on the last day* [image en ligne]. Meme Generator. <https://memegenerator.net/instance/78006735/gangnam-style-psy-leaving-university-on-the-last-day>

IMDb. (2018). Red Velvet: Power Up [image en ligne]. <https://www.imdb.com/title/tt9377172/>

Jee, M. J. (2018). Heritage language proficiency in relation to attitudes, motivation, and age at immigration: A case of Korean-Australians. *Language, Culture and Curriculum*, 31(1), 70–93. <https://doi.org/10.1080/07908318.2017.1342653>

Jin, D. Y. et Yoon, K. (2016). The social mediascape of transnational Korean pop culture: Hallyu 2.0 as spreadable media practice. *New Media & Society*, 18(7), 1277–1292. <https://doi.org/10.1177/1461444814554895>

Jungkookie[ARMY]. (2020). *Bangtan Festa* [image en ligne]. Puzzle Factory. <https://puzzlefactory.pl/en/puzzle/play/people/262316-bangtan-festa>

JYP Entertainment. (2019). *K-Pop Powerhouse TWICE Opens Up About How Their New Album Is More Personal Than Ever* [image en ligne]. Time. <https://time.com/5696384/twice-interview-feel-special/>

Kim, H. et Han, T.-I. (2020). Body image concerns among south korean kindergarteners and relationships to parental, peer, and media influences. *Early Childhood Education Journal*. Prépublication. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01059-z>

Kim, J. (2017). Branding Korea or marketing ethnicity?: Manhattan's Koreatown as a transclave in the global economy. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 77(9-A(E)).

Kim, M., Heo, Y.-C., Choi, S.-C. et Park, H. W. (2014). Comparative trends in global communication networks of #Kpop tweets. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 48(5), 2687–2702. <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9918-1>

Kisby, R. (2019, 12 avril). *YouTube music artist lounge at Coachella 2019- day 1* [image en ligne]. Getty image. <https://www.gettyimages.ca/detail/news-photo/jennie-kim-rosé-lisa-and-jisoo-of-blackpink-are-seen-at-the-news-photo/1136588786?language=fr>

Lee, S. et Bai, B. (2016). Influence of popular culture on special interest tourists' destination image. *Tourism Management*, 52, 161-169. <http://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.06.019>

Lee, S. J. (2013). From fandom to tourism: An examination of self-expansion theory. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 74(1-A(E)).

Malik, Z. et Haidar, S. (2020). Online community development through social interaction — k-pop stan twitter as a community of practice. *Interactive Learning Environments*. Prépublication. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1805773>

Nick. (2020, 17 février). *Buried treasure: super junior- Spotlight* [image en ligne]. The Bias List. <https://thebiaslist.com/2020/02/17/buried-treasure-super-junior-spotlight/>

Philippine Concerts. (s. d.). 13 B-side tracks of Seventeen that make our days [image en ligne]. <http://www.philippineconcerts.com/k-pop/seventeen-feature-songs-ode-to-you-manila/>

RadioKing. (s. d.). *SHINee* [image en ligne]. <https://www.radioking.com/artist/shinee>

Vargas Meza, X. et Park, H. W. (2015). Globalization of cultural products: A webometric analysis of Kpop in Spanish-speaking countries. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 49(4), 1345–1360. <https://doi.org/10.1007/s11135-014-0047-2>

Williams, J. P. et Ho, S. X. X. (2016). “Sasaengpaen” or K-pop fan? Singapore youths, authentic identities, and Asian media fandom. *Deviant Behavior*, 37(1), 81–94. <https://doi.org/10.1080/01639625.2014.983011>

Yoon, K. (2018). Diasporic youth culture of k-pop. *Journal of Youth Studies*.
Prépublication. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1496407>

4ever_Tabi. (s. d.). *Rappeur* [image en ligne]. Pinterest.
<https://www.pinterest.com/pin/556053885236031433/>

Annexe 1



Bangtan Sonyeondan (BTS ;
Jungkookie[ARMY], 2020)



Psy (4ever_Tabi, s. d.)



Blackpink (Kisby, 2019)



Super Junior (Nick, 2020)



SHINee (RadioKing, s. d.)



Red Velvet (IMDb, 2018)



Twice (JYP Entertainment, 2019)



Seventeen (Philippine Concerts, s. d.)

Annexe 2



(Gangnam style psy, s. d.)