

la revue des étudiants en psychologie

no.2 | Octobre 2014

L'AMNÉSIQUE

DOSSIER VIE

AVORTEMENT | p.8

ES-TU UNIQUE? | p.3

Science & psychologie

BONHEUR INSTANTANÉ | p. 10

Vie étudiante

ACCREDITATION | p. 27



FAÉCUM

no. 2 | Octobre 2014

C O N T E N U

DOSSIER VIE

ES-TU UNIQUE? 3

MAXIME ET BIAIS COGNITIF 4

SA VIE ROUGE KUBRICK DANS MES NEURONES *HARD WIRED* SUR LA PSYCHO 6

LA VIE : NAISSANCES ET MORTS FANTASTIQUES 7

AVORTEMENT 8

SCIENCE & PSYCHOLOGIE

BONHEUR INSTANTANÉ 10

« PRÉPARATION ET RÉPONSE AUX CATASTROPHES » : QUAND L'IMPOSSIBLE
SURVIENT 13

POURQUOI NOUS NE POUVONS PLUS NOUS PASSER DE FACEBOOK, OU COMMENT
FACEBOOK REMPLIT NOS BESOINS (PLUS OU MOINS FONDAMENTAUX) 15

« POLÉMIQUE » : PSYCHOTHÉRAPIE : À QUI LE DROIT? PREMIÈRE PARTIE 17

MANGER...À SA FAIM 20

C'EST MA TASSE DE THÉ (VERT) 21

DIVERS

« MÉLI-MÉLO » : LOGAN 22

« MALADES » : ENCEINTE 23

« EMBOUTEILLÉ » : PARTIE 1 24

DÉCOUVERTE LITTÉRAIRE : LA VIE DERRIÈRE LE QUATRIÈME MUR 27

L'ACCRÉDITATION 28

L'AMNÉSIQUE

La revue des étudiants en psychologie

Numéro 2, Octobre 2014

L'ÉQUIPE:

RÉDACTRICES EN CHEF:

Alex Fernet Brochu
Mariève Lapierre

DIRECTEUR ARTISTIQUE:

Jonathan Michaud

PHOTOGRAPHE:

Stefan Radu Corcoz
Adrienne L'Abbé

CHEF DE PUBLICITÉ:

Cheyenne Yammine

CHRONIQUEURS:

François Baldo
Sabrina Bolduc
Elizabeth Brunet
Catherine Degré
Sandrine Esteves
Alex Fernet Brochu
Adrienne L'Abbé
Stéphane Labrèche
Elaine Leclaire
Béatrice Raymond-Lessard
Isabelle Roberge-Maltais
Lily-Charlotte Robert

RÉVISEUSE EN CHEF:

Vanessa Forget

RÉVISEURS:

Laura Caron-Desrochers
Catherine Cimon-Paquet
Marjolaine Frappier
Roubina Kasparian
Karine Proulx-Plante
Laurie Slater

IMPRESSION:

Service d'Impression de l'Université de
Montréal (SIUM)

PROCHAINE PARUTION:

Octobre 2014

CONTACT:

amnesique@ageepum.ca

COUVERTURE:

Éléonore Houle

ÉDITORIAL

Qu'est-ce que la vie? Selon la conception biologique, un être vivant se distingue traditionnellement par sa capacité à croître, à consommer de l'énergie, à bouger, à se reproduire, et à répondre à des stimuli. Ces caractéristiques vont de soi pour les êtres complexes tels que les animaux et les plantes, mais à mesure qu'on recule vers la simplicité, vers le primitif, la distinction devient plus floue; champignons, protistes, bactéries, archées... Et les virus, qui dépendent de leur hôte pour se reproduire, sont-ils vivants? Plusieurs scientifiques estiment que non. Pourtant, ils sont constitués d'ADN, comme tous les vivants...

Les limites de la vie humaine sont tout aussi difficiles à définir. On considère que les tumeurs cancéreuses et les cellules reproductrices ne constituent pas des êtres humains à part entière, malgré leur bagage génétique différent de leur hôte. Toutefois, un ovule fécondé est-il vraiment un cas à part, comme aime l'affirmer les militants pro-vie? Et un bébé sur le point de naître? Qu'en est-il d'un patient en état végétatif? Ces questions ont soulevé de nombreux débats éthiques, et bien que nos sociétés en arrivent souvent à un consensus sur la marche à suivre, notre propension à tout classer n'en viendra probablement jamais à bout.

Ce qu'on peut dire de la vie humaine, c'est qu'elle est constituée d'une multitude d'expériences souvent hors de notre contrôle : coups durs, rencontres fortuites, catastrophes, etc. Ces événements qui nous forment et nous transforment, somme toute bien ordinaires, font de chacun de nous un être unique. Ils peuvent nous reconforter, nous faire perdre le goût de vivre, nous plonger dans une crise existentielle, nous inspirer dans une démarche artistique. Mais aucun d'eux ne pourra jamais nous détourner de la quête universelle du bonheur.

Es-tu unique?

par Lily-Charlotte Robert

L'unicité de chaque être humain par rapport à son voisin est une drôle de chose à débattre, surtout dans une société où s'accepter comme un être unique serait un pas vers le « bonheur absolu ». Néanmoins, je pense que c'est un sujet qui peut susciter une réflexion intéressante.

Je peux être comme les autres sur bien des choses et différent des autres sur d'autres choses. Mais être comme *les autres* ça veut dire quoi exactement? C'est qui *les autres*? Je me base sur quoi pour affirmer que je suis comme *les autres*? Je me base sur mon impression, sur ce que je vois. Mais je ne vois pas tout, je n'entends pas tout. Si je vote pour le parti X, suis-je semblable à tout ceux qui votent pour le parti X? Suis-je dès lors différent de ceux qui ont voté pour Y? Non. Ce qui est identique chez tout le monde, je pense, c'est qu'ils se croient tous différents, tous « un

peu plus » que l'autre. Et ça, oui, c'est typiquement humain, c'est *normal*. Je pense qu'être comme tout le monde est nécessaire dans certaines situations, tandis qu'être *unique*, c'est nécessaire dans d'autres situations, ce qui amène une autre question : Comment être à la fois le même, soi-même et en devenir (Tap, 2005)? Comment changer en restant soi-même? Sommes-nous la même personne durant toute notre vie? La même personne *unique*? Est-ce qu'il y a des degrés, un continuum de 1 à 5 de l'unicité de chacun? Quand nous rencontrons quelqu'un qui nous ressemble sommes-nous dès lors *moins* unique? Le besoin d'être unique est fort mais nous voulons aussi nous faire accepter par tout le monde et nous faire reconnaître. Pour se faire reconnaître ne doit-on pas trouver quelqu'un

qui partage nos points de vue donc, forcément être *moins* unique?

Vous me direz que nos choix, eux, sont uniques, et que je peux choisir ce que je veux quand je le veux. Je pense que le choix lui-même peut être unique mais que l'amalgame de choix présenté à chacun des êtres humains ne l'est pas. Nous ne pouvons pas sortir des choix possibles et imagi-

de sexe même, alors on se demande : qu'est-ce qu'il reste de moi? Du moi *original*? Mon âme? Mon esprit? Et si on refuse de croire en l'âme? Qu'est-ce qu'il reste alors? La biologie, les cellules, les neurones, l'électricité du cerveau. Les atomes. Nous serions de la poussière d'étoiles même. Mais cette conception de l'humain n'est pas romantique, sexy ou même humaine pour plusieurs. Alors nous revenons

au débat précédent. Qui sommes-nous? Et encore plus mystérieux : Que sommes-nous? Le tout serait plus grand que la somme de ses parties. Je suis plus qu'un « atome + un atome »? Je suis un « atome + un atome + *quelque chose d'autre* »? Ce quelque chose serait alors indivisible, qui ne peut pas s'enlever, qui s'ajoute seulement quand la somme existe déjà. La conscience d'exister? Et pourquoi un être humain dans le coma qui (nous pensons) n'a plus conscience d'exister reste un

humain alors? Le raisonnement est sans issue, sans solution. Et pourtant, ces questions demeurent, on doit l'avouer, typiquement humaines non?

Et même si nous sommes infiniment petits dans le portrait final des choses, n'avons-nous pas tous une grande place auprès des gens qui nous connaissent? On ne fait peut-être pas de vague dans l'océan du monde entier, mais on fait des vaguelettes dans le bain de notre entourage et déjà ça, c'est peut-être assez non? (Quand on pense qu'il arrive même de se noyer dans son propre bain...)

Référence

Tap, P. (2005). Identité et exclusion. *Connexions*, 1(34), 233 - 260



nables. Pouvons-nous choisir de vivre éternellement, de voler, de respirer sous l'eau? Nos choix se trouvent toujours définis par des limites universelles, peu importe qui nous sommes sur la planète. Certes, l'étendue de nos choix est immense, mais il reste que celle-ci est prédéfinie par notre nature humaine. On ne peut pas inventer des choix qui sortent de nos limites humaines et c'est justement ceci qui nous rend moins unique qu'on le pense; les choix de mon prochain et mes choix à moi sont contenus dans la même base de données que tous les choix humains.

Nous sommes qui nous sommes, nous ne pouvons pas être différents, car même en étant différent on redevient nous-même, seulement sous une autre version. On change d'opinion, de couleur de cheveux,

Maxime et biais cognitif

par Sabrina Bolduc

La vie est parsemée de choix, dit-on. En cette ère de prospérité et d'abondance, quoi de plus difficile que de choisir parmi le vaste éventail de sélections qui nous sont proposées sur un plateau d'argent? La vie passe vite, notre attention est une ressource limitée. Ce pourquoi nous sommes submergés par les émotions et les circonstances. Alors bien souvent, nous procédons à des raccourcis cognitifs qui nous conduisent à certains biais cognitifs. Il est si difficile de réussir à tout accomplir... Il faut donc faire des choix, prioriser et se concentrer, voire se convaincre d'avoir pris la bonne décision et continuer à avancer. Plusieurs disent que c'est ainsi qu'on

se définit et qu'on apprend. N'est-ce pas angoissant de se dire que nous existons à travers nos choix? Hésitants, contrariés, angoissés face à l'envergure de nos choix, nous sommes laissés à nous-mêmes avec ce sentiment prenant de n'être sûrs de rien à 100%. L'incertitude s'installe et s'ingère bien rapidement et facilement dans nos pensées. Il arrive assurément un moment où, hésitants et un peu sonnés par le doute, nous changions d'idée. Alors pour nous reconforter, un ami bienveillant nous dit qu'il n'y a que « *les fous qui ne changent pas d'idée.* » Seulement, qu'entendons-nous par là?

Lorsqu'on fait référence à des idées aussi arrêtées, on n'a qu'à penser au trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive. Un tel proverbe sera juste pour traduire une attitude rigide et stricte. Sans dire que ce type de personnes sont folles au sens connotatif du thème, il va de soi qu'elles sont le genre d'individu à ne pas changer d'idée souvent... C'est pourquoi cette maxime répond parfaitement de cet exemple. Cependant, une personne de ce genre-ci a bien beau se faire dire cela, elle ne se laissera pas convaincre aussi facilement. Cela ne viendra même pas calmer ses angoisses et ne l'aidera ni plus ni moins à prendre de la souplesse par rapport à une



décision. Bien au contraire, cela viendra probablement l'irriter, voire le heurter émotionnellement.

Biais cognitifs

Dans la vie de tous les jours, trois biais cognitifs peuvent bien expliquer ce pourquoi il est si difficile pour les personnes en bonne santé de changer d'idée. D'abord, le biais de disponibilité consiste à faire usage d'informations qui nous sont facilement disponibles, c'est-à-dire qu'elles nous apparaissent facilement et rapidement comme étant la réponse à nos doutes. Dans ce cas, il nous est donc économe de se tourner vers notre plan déjà enclenché. Ensuite, le biais de familiarité est la tendance à faire plus confiance à ce qu'on connaît déjà et à lui donner plus de poids dans notre balance décisionnelle. L'information nous est déjà à portée de main en plus de nous être familière. Cela est dû au fait qu'on connaîtrait bien cette logique, se l'étant répétée à maintes reprises pour établir notre plan d'action. Finalement, l'illusion de contrôle consiste à se convaincre que nous avons un grand pouvoir sur notre environnement dans l'espoir d'éviter les obstacles négatifs. C'est pourquoi, une personne se répète son plan dans sa tête afin de savoir comment agir dans son environnement et de croire à tort qu'ainsi elle est plus en mesure de contrôler celui-ci.

Schémas cognitifs et distorsions cognitives

Chacun possède des croyances de base qui l'aident à se faire une idée; une compréhension du monde, de soi-même et des autres. C'est ce qu'on nomme des schémas cognitifs et qui sont constitués à partir d'expériences vécues. Les croyances de l'enfance seraient celles qui bien ancrées, seraient les plus marquantes chez la majorité des gens. En temps normal, ces croyances se veulent adaptatives et relatives au contexte. Elles figurent à être une sorte de banque de données, un répertoire de références pour nous aider à anticiper et aider à notre compréhension de notre environnement social. Une personne en santé modifie ses schémas au fur et à mesure qu'elle les teste dans la réalité.

Dans le cas des troubles de personnalité, ces personnes sur-utilisent des schémas particuliers, mais à l'égard de toutes circonstances sans tenir compte du contexte. C'est comme si leurs croyances étaient activées à tort dans un trop grand nombre d'éventualités. Leur cadre de croyances est rigide, inflexible et n'est plus seulement un outil ni une référence, mais plutôt un absolu et un automatisme. À noter qu'une

personne ayant un trouble de personnalité n'a bien souvent pas conscience qu'il y a un problème dans son raisonnement et une rigidité. Cela est dû au fait que ces schémas lui apparaissent comme naturels ou bien qu'elle évite ou contre-attaque la réalité, c'est-à-dire, qu'elle évite les situations qui peuvent activer ses croyances chargées d'émotions négatives, ce qui l'empêchera de tester ses schémas, de les mettre à l'épreuve de la réalité. Résultat: elle ne les modifiera pas.

D'un autre côté, la personne peut agir de sorte à contre-attaquer son schéma dans un but de compensation. La personne est tellement convaincue d'une idée par le biais de ses distorsions cognitives, qu'elle souhaite déconstruire ces dernières. Autrement dit, elle voudra compenser en agissant dans son environnement plutôt que de se fier à ses distorsions cognitives. Notamment, elle agira de sorte à crier haut et fort ce qui ne va pas dans le but d'infirmer ses distorsions et ses craintes. Le hic

« Une personne en santé modifie ses schémas au fur et à mesure qu'elle les teste dans la réalité. »

est qu'elle tente de le faire par des comportements extrêmes afin de manier la réalité comme elle le souhaite et d'obtenir ce qu'elle veut de la situation. Par exemple, une personne avec un manque affectif peut en venir à réclamer tellement d'affection, que cela éloigne les autres. Résultat, elle se retrouve seule et encore plus privée d'affection.

Bien souvent, les personnes ayant un trouble de personnalité ont grandi dans un environnement familial archétypal bien précis. Dans le cas des troubles obsessionnels-compulsifs, le perfectionnisme et l'obéissance étaient privilégiés et considérés comme plus importants que la détente et le bonheur afin d'éviter l'échec, ce qui conduirait à des distorsions cognitives et déterminerait l'interprétation que ce genre de personne se ferait de la réalité. Ce qui mènerait à des pensées automatiques telles que: Il faut que tout soit fait à temps,

parfait... Je dois faire cela avant de m'amuser etc.

Dans ce cas bien précis, les schémas précoques d'hypervigilance et d'inhibition, de peur d'événements évitables, de surcontrôle, d'idéaux exigeants et de punition sont ceux les plus fréquents et relatés. Cette dynamique est caractérisée principalement par un contrôle exagéré des réactions, des sentiments et des choix afin d'éviter l'erreur et les échecs. Pour ces personnes, cela s'accompagne d'une peur en permanence dans tous contextes divers où tout peut tourner au pire. La personne en vient ainsi à minimaliser les aspects positifs possibles et vit constamment avec pessimisme et méfiance afin d'être vigilante en permanence au cas où il arrive XYZ situations négatives, ce qui conduit bien souvent au surcontrôle, qui a pour but d'éviter les erreurs, la désapprobation et les imprévus. Une répression des émotions est présente en permanence, le besoin compulsif d'ordre et de rigidité ainsi que l'inflexibilité des actions et réactions, en plus d'idéaux exigeants qui se traduisent par une pensée automatique de croire qu'il est obligatoire d'atteindre une barre toujours plus haute et un niveau de perfection dans tous les aspects sa vie. Finalement, la punition est une sorte de tendance à se montrer intolérant, à être intransigeant envers soi-même ou les autres qui nous entourent.

Finalement, une personne à la personnalité obsessionnelle-compulsive agira de cette façon afin d'avoir l'impression de contrôler sa vie au minimum. Conclusion: Ne pas utiliser ce credo, « *Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idées* » même s'il se prête bien à la traduction d'une telle inflexibilité chez les personnes obsessionnelles-compulsives. Même si vous l'appuyez de tout votre cœur, peu importe sa décision, et que vous voulez le lui dire de cette façon, le fruit du problème n'est pas qu'elle refuse de changer d'idée. C'est plutôt que ses pensées automatiques sont plus confortables afin d'éviter ou contre-attaquer l'échec. C'est comme si la personne se battait contre elle-même et était en dilemme dû à une extrême vigilance face « au pire qu'il pourrait arriver », c'est-à-dire qu'elle devrait choisir entre ce qu'elle souhaite et ce qui la reconforte. Autrement dit, entre changement d'idée et ses pensées automatiques.

Référence

Young, J.E, Klosko, J.S et Weishaar, M.E., (2005). *La thérapie des schémas* (1ère Ed.). Bruxelles: De Boeck université.

Sa vie rouge Kubrick dans mes neurones *hard wired* sur la psycho.

par Élane Leclaire

« Je viens de finir ton livre. Ça fait une semaine que je fais des cauchemars, que j'y pense non-stop et que je l'ouvre dès que j'ai une seconde. Je pense que ton livre m'a rendu un peu schizophrène. » Ce à quoi Simon Roy m'a répondu « C'est très bon signe. »

Ma vie rouge Kubrick

Un buzz littéraire semble tourner autour du livre de Simon Roy, *Ma vie rouge* Kubrick, paru le 16 septembre dernier. Mais qu'est-ce donc que ce mystérieux livre à la couverture bleu azurin qui produit tant d'émoi ?

Entre autres endroits, c'est campé dans la section *Choix des libraires* à la librairie Olivier qu'on peut le trouver. La quatrième de couverture nous annonce qu'on aura affaire à une interprétation du film *The Shining* de Stanley Kubrick à travers les yeux, l'imaginaire et la « généalogie macabre » de Simon Roy. Ce qui ne nous est pas annoncé, toutefois, c'est que d'une agile manière, lors de la lecture, Simon Roy nous met dans un abîme où s'appellent sans cesse l'histoire des massacres de l'humanité, les éléments du film *The Shining* et la vie de Simon Roy dans ses détails les plus douloureux. Ainsi présenté, le livre pourrait sembler partir dans tous les sens ; il a pourtant, tout comme un labyrinthe, une direction précise et nous pouvons la découvrir en por-

tant une attention aux détails, aux indices qui se relient d'un chapitre à l'autre, dans un désordre ordonné.

« Vois-tu » m'écrit Simon Roy « j'ai essayé d'écrire un livre à clé un peu comme l'a fait pour son film Kubrick. [...] Je voulais que cette lecture puisse être riche et même enrichie par la relecture (celle qui dévoile les détails moins évidents de prime abord.) »

Une chose est certaine, c'est que l'art de la mise en abîme est doublé d'un souci du détail impeccable dans *Ma vie rouge Kubrick*, et complété par des éléments historiques et étymologiques. Les choses se mettent en place de telle façon qu'on n'a guère le choix d'être emporté par la lecture.

Psychanalyse ?

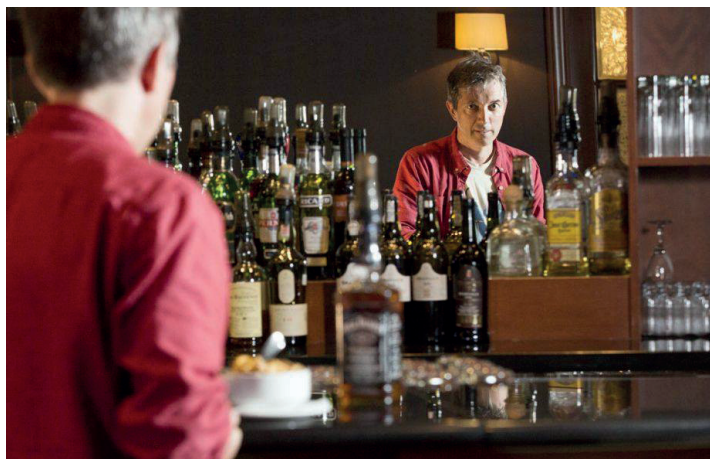
C'est peut-être parce que je regarde le tout avec les yeux d'une étudiante en psychologie, mais il m'a semblé que *Ma vie rouge Kubrick* était même encore plus que tout cela. En fait, le livre semble pointer tous les regards – ceux des spectateurs,

psychanalyse.

Encore plus que la ressemblance avec une autre œuvre, on devine la présence d'une certaine tentative d'auto-psychanalyse lorsque Lacan est mentionné parmi les nombreuses références faites par l'auteur. D'ailleurs, il ne faut pas omettre l'appui tout particulier porté sur la signification des mots, leur sens premier, leur origine mais également leur double sens et leur sens caché. Les mots sont l'outil de base de la psychanalyse, ils sont les clés qui ouvrent les portes de ce qui a été refoulé, c'est grâce aux mots que la source de la souffrance se dévoile... et si Simon Roy avait un peu voulu en faire de même ? Le thème le plus récurrent du livre, même s'il n'est jamais explicitement nommé, est, à mon avis, « La répétition de l'identique ». Semble en effet s'être accolés sur toutes les couches de la réalité et de la fiction les traumatismes personnels et familiaux de Simon Roy, comme une répétition infinie d'un seul et même massacre.

« Ceci n'est pas une critique »

Ma vie rouge Kubrick semble boucler une boucle ; on ne peut pas simplement y répondre en formulant une critique banale. Cet ouvrage se complète lui-même, il a tissé une toile complexe de liens pertinents et il y habite de plein droit. Étrange paradoxe lorsque je me dis que ce livre connaît d'importantes variations de style qui peuvent parfois sembler chaotiques et que, pourtant, il m'apparaît écrit avec la minutie du psychopathe. Ce paradoxe me laisse la forte impression que l'ouvrage s'est niché dans un entre-deux intouchable que je n'ose approcher et qui exerce sur moi une fascination telle que je ne peux que vous inciter à lire (et même relire) *Ma vie rouge Kubrick* pour vous en faire votre propre psychose.



Cette photo est l'oeuvre de Pedro Ruiz, photographe du journal le Devoir. Au delà d'une simple photo, c'est une mine d'or de clin d'œil au livre de Simon Roy

ceux des personnages du film, ceux de Kubrick lui-même – vers un point en particulier : la vie de Simon Roy. L'auteur semble en effet projeter sur *The Shining*, l'analyse de sa propre psyché, de ses propres traumatismes, si bien qu'il m'a semblé par moments ressembler au livre *Les mots pour le dire* de Marie Cardinal, dans lequel elle raconte sa

La vie : naissances et morts fantastiques

par Catherine Degré

Chaque mois, je vous propose des idées d'œuvres littéraires et/ou cinématographiques en lien avec le thème de la parution. Il me fera plaisir de recevoir vos suggestions et commentaires.

Brave New World - Aldous Huxley (vf. Le meilleur des mondes), 1931*

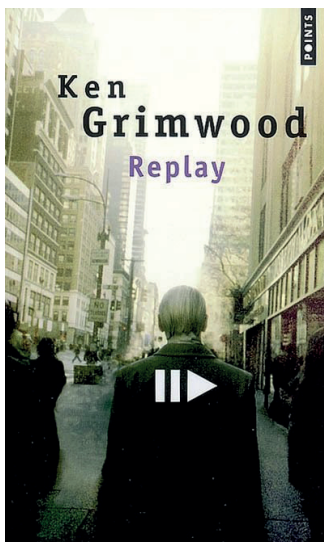
Dans un monde futuriste où les humains sont créés industriellement en laboratoire en fonction de la place qu'ils occuperont dans la société, la marginalité n'a pas sa place. Chaque être à naître se voit placer dans une caste sociale, des plus importantes (les Alpha) aux moins valorisées (les Epsilons). Depuis leur enfance, les humains sont conditionnés (dans les Salles de Conditionnement Néo-Pavlovien!) à n'aimer que ce qui les concernera dans le futur de façon à ce que la mobilité sociale soit impossible et même répugnante, dans le but de créer une société stable et organisée; il en va de même pour toutes les valeurs qu'on souhaite leur inculquer, qui font l'objet d'un apprentissage « hypnopédique ». Malgré tout, un homme se distingue de ses concitoyens et c'est autour de ce protagoniste, le psychologue Bernard Marx, que tourne le récit. Si vous avez aimé Hunger Games ou Divergence, ce livre en est en quelque sorte un précurseur en ce qui a trait à l'aspect socio-politique, mais il traite en plus d'un concept fondamental à l'aube de la Seconde Guerre Mondiale : l'eugénisme. En fait, Huxley pourrait être considéré comme un visionnaire des enjeux que la procréation assistée et la fécondation *in vitro* allaient susciter ainsi que les dérapages possibles d'une technologie qui se voulait bienveillante.



Effectivement, dans ce débat, il y a deux côtés à la médaille et l'un d'eux peut devenir assez sombre. Avec l'impressionnant développement technologique des dernières décennies, il est maintenant possible d'avoir un enfant conçu en laboratoire parce qu'un couple est infertile, ou pour contrôler la transmission d'un gène létal ou nuisible, par exemple. Toutefois, s'il est possible de déterminer une portion du bagage génétique à partir d'un embryon de quelques jours à peine, pourrions-nous commencer à parler de sexe, de couleur de cheveux, de grandeur et autres caractéristiques physiques? Le concept de bébé à la carte a déjà été étudié par plusieurs philosophes, avocats et sociologues et fait encore l'objet de débats éthiques et légaux; où se situe la limite de ce qu'il est possible de préméditer chez un être humain et, surtout, quelles en sont les conséquences? Il serait possible d'aller plus loin dans cette polémique, si nous considérons toutes les caractéristiques qui pourraient relever, en partie, de la génétique et qui suscitent les passions en psychologie, des traits de personnalité à l'intelligence. Quels seraient les traits les plus désirables? Et, surtout, qui est-ce qui en déciderait; des parents soucieux de leur descendance, ou, comme dans Le meilleur des mondes, un gouvernement préoccupé par l'harmonie de la société?

Pour ceux qui désirent en lire davantage sur le sujet, je recommande ce texte disponible en ligne : Montgolfier, S. de. *Tests génétiques et impacts sur la société* (2008). http://ccsd11.ccsd.cnrs.fr/sites/default/files/dossier_18.pdf

*Il s'agit ici d'un résumé très très très sommaire, car le contenu de ce roman pourrait faire l'objet d'un numéro complet de l'Amnésique tellement il est riche et fait référence à toutes sortes de disciplines.



Replay - Ken Grimwood (1986)

Jeff Winston meurt d'une crise cardiaque au mois d'octobre 1988 (non, je ne viens pas de vendre le *punch*). Étrangement, il se trouvera à revenir à lui-même, mais à son adolescence, en gardant tous les souvenirs qu'il a accumulés avant sa mort. D'abord dans l'incompréhension la plus totale, il tentera de comprendre pourquoi il « revit »; pour entreprendre tout ce qu'il regrette de ne pas avoir fait, pour tenter des nouvelles expériences osées, pour accomplir quelque chose de grandiose, pour s'enrichir... ce sont autant de possibilités que de vies que Jeff revivra. Comment mèneriez-vous une deuxième vie? Et une huitième? Je crois que ce roman s'inscrit parfaitement dans le thème de la vie, en ce sens qu'il se rapporte à plusieurs grandes questions existentielles qui peuvent nous traverser l'esprit, à un moment ou un autre. Dans ce cas-ci, ce qui attend Jeff après la mort est... la vie! Fait cocasse : l'auteur est décédé d'une crise cardiaque en 2003 en écrivant la suite de *Replay*... espérons qu'il pourra continuer son récit dans sa prochaine vie!

Avortement

par Sofia El Mouderrib

Avortement. Un mot lourd de sens et chargé d'histoire. Il évoque souvent la lutte féministe et donc la libération de la femme. La femme a le choix de la maternité et le contrôle sur son corps et son avenir. Bref, avortement est, entre autre, synonyme d'épanouissement, du moins, d'épanouissement social.

Le Canada n'a définitivement décriminalisé l'avortement qu'en 1988. On se souviendra du Dr. Morgentaler, décédé en 2013, qui a échappé à l'emprisonnement cette année-là. Depuis, à chaque fois que les conservateurs fédéraux prennent le pouvoir, il y a tergiversation en chambre. Sous Mulroney, il y a même eu un projet de loi de criminalisation. Toutefois, sous Harper, ce sont plutôt des motions de députés sur les droits du fœtus qui sont toujours battues.

Au Québec, il y a un consensus social pro-choix assez clair, même si de temps à autre

une poignée de manifestants pro-vie apparaît devant des cliniques d'avortement. Il y a si peu de débats autour de la question que le sujet en devient tabou et difficile à aborder.

Pour cette chronique, j'ai souhaité faire l'exercice de me demander si d'un point de vue féministe on pouvait être contre l'avortement. Sans réflexion dogmatique, religieuse ou idéologique et sans raccourcis intellectuels, peut-on soulever un argument s'opposant à l'interruption volontaire de grossesse? Voici pour vous le fil de ma pensée critique.

Je me suis d'abord demandé si la santé psychologique des femmes qui se font avorter est compromise par l'intervention. En 2008, l'American Psychological Association (APA) a publié le rapport *Mental Health and Abortion*, un rapport donnant lieu à une méta-analyse de multiples études sur le sujet depuis 1989. Première

constatation : ces études comportent trop de défauts méthodologiques pour pouvoir en extraire une conclusion unique. Deuxième constatation : les conclusions des diverses études sont contradictoires. Troisième constatation : les études ayant une meilleure méthodologie tendent à démontrer que les femmes ayant subi un seul avortement n'étant pas dû à une condition médicale pour une grossesse non planifiée n'ont pas de risque significativement plus élevé d'avoir des problèmes de santé mentale que les femmes accouchant au terme d'une grossesse non désirée. En bref, l'APA espère que davantage de recherches plus rigoureuses s'effectueront dans les prochaines années.

J'ai ensuite adopté un angle purement philosophique : lorsqu'une femme fait le choix de se faire avorter, est-ce réellement un acte libre et consenti?

Dans notre société, la maternité en soi



n'est pas très *in*. Ce qui l'est, c'est à la fois d'avoir des enfants et d'atteindre les plus hauts niveaux d'éducation, une carrière prolifique, la prospérité, l'équité salariale, la représentativité des sexes en politique, etc. Tous ces objectifs féministes sont aussi louables que loin d'être atteints. Toutefois, je m'inquiète que tous ces objectifs soient un jour atteints parce que les femmes sont devenues... des hommes! Pas que les femmes et les hommes aient une différence innée dans leurs aptitudes. C'est plutôt qu'historiquement, c'est le patriarcat qui a jeté les bases de quelles sont les aptitudes nécessaires au succès. Maintenant que les femmes ont leur voix au chapitre, elles n'ont pas à se mouler à ce qui leur est archaïquement imposé. Elles peuvent faire page blanche et réellement co-construire notre société.

Le message à retenir dans nos media, que ce soit dans les magazines féminins ou les biographies de femmes qui ont de «grandes» carrières, c'est que la recette du succès, c'est d'avoir l'attitude d'un homme, l'ambition d'un homme et le parcours d'un homme, au sens traditionnel du terme. Et dans le parcours d'un homme, et bien, il n'y a pas de gestation de 9 mois, pas de congé préventif et pas de congé de maternité d'un an (minimum). Surtout pas dans la vingtaine, en début de carrière. Au tableau 1, on peut d'ailleurs voir que l'avortement atteint son pic dans la vingtaine. Il faudrait donc, dans un idéal conformisme, que les enfants arrivent, mais pas au mauvais moment.

Alors, l'avortement ne serait-il pas un acte de conformisme au modèle patriarcal de la carrière et du succès social? Une femme qui se fait avorter, le fait-elle pour elle-même ou pour sa carrière qui autrement serait compromise? On pourrait dire que la femme est libre car, dans un cas comme dans l'autre, c'est elle qui fait le choix : carrière ou enfant, confort financier ou en-

fant, succès social ou enfant. Toutefois, il s'agit clairement d'un faux choix. La véritable liberté serait de ne pas avoir à faire ces choix et de pouvoir pleinement se réaliser, maternité ou pas.

Une féministe peut aussi s'opposer à l'avortement sexo-sélectif, une pratique anecdotique au Canada, mais fréquente dans d'autres pays comme l'Inde, la Corée du Sud et les pays du Caucase. L'avortement est alors pratiqué quand l'enfant à naître est identifié comme une fille : il s'agit d'un acte misogyne sur une fille qui n'a même pas encore foulé le sol de notre monde qui la rebute déjà. Les rares cas canadiens seraient issus de familles immigrantes principalement d'Inde et de Corée du sud. En 2012, un député conservateur a déposé une motion, finalement battue en 2013, visant à créer un comité qui devait se pencher sur la distinction législative entre un fœtus et un humain. Certains souhaitaient voir ce comité créé pour justement discuter de la légalité de l'avortement sexo-sélectif, mais d'autres y ont vu une tentative claire de s'attaquer au droit à l'avortement. Dans ce débat, une solution fut principalement évoquée : cacher le sexe du fœtus à la mère. La Fédération des femmes du Québec (FFQ) s'y est vivement opposée, puisque cela reviendrait à brimer la liberté de la femme...une fois de plus. Alexa Conradi, présidente de la FFQ, avait alors fait valoir qu'en Inde, où il y a eu criminalisation, l'avortement sexo-sélectif a connu une recrudescence alors qu'en Corée du Sud, où des mesures éducatives en amont avaient été prises, on a observé un recul du phénomène.

Bien sûr, on ne combat pas le sexisme par le sexisme. Encore une fois, l'éducation et la sensibilisation féministe s'imposent pour changer les mentalités et réellement libérer les femmes (et les hommes) de leurs construits patriarcaux. Ce combat doit mener à des mesures politiques pour que la

maternité ait encore moins d'impact sur la carrière et la condition financière des femmes. Toutefois, la volonté même des femmes à ne plus vouloir recourir à l'IVG et à exiger que leur cheminement scolaire ou professionnel ne soit pas compromis doit venir d'elles-mêmes. Mais pour en arriver à de telles réflexions, il faut que la langue de bois sur le sujet cesse. Dès qu'on ose tenter un argument contre l'avortement, on se fait fustiger. Je comprends qu'il y a un réel danger de revenir en arrière si on laisse les conservateurs mettre sur pied des comités servant probablement à trouver les failles législatives pouvant leur permettre de re-criminaliser l'avortement. Chose certaine, rien n'empêche les féministes d'en parler librement. Reconsidérer l'éthique entourant l'IVG, comme pour tout autre sujet, ne doit pas être interdit, sinon l'avortement deviendra non pas un outil de libération des femmes, mais un comportement social normatif dans un monde d'aliénation pécuniaire et de quête du pouvoir et de reconnaissance sociale factice.

À la sortie de cette réflexion, j'en viens à la conclusion que plus d'études sur la santé des femmes ayant subi un avortement doivent avoir lieu pour s'assurer que nous faisons un choix éclairé concernant notre intégrité physique et mentale. De plus, il faut lever le tabou entourant le sujet pour pouvoir remettre en question le fondement féministe de côté pro-choix. Assurons-nous que ce n'est pas le monde patriarcal dans lequel on vit qui guide le choix de recourir à l'avortement.

Quant à lui, le débat concernant l'avortement sexesélectif nous révèle deux choses dont nous devons nous souvenir : la coercition ne résoudra jamais une problématique aussi profonde et les féministes doivent continuer à se battre aussi à l'échelle internationale pour nos consœurs outre-mer.

Tableau 1

Évolution du nombre d'interruptions volontaires de grossesse selon l'âge de la femme, Québec

Année	14 et -	15-17	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45 et +	Total
2000	183	2 311	3 841	9 492	6 314	4 599	3 167	999	62	30 968
2001	177	2 257	3 632	9 382	6 418	4 826	3 225	1 063	73	31 053
2002	113	2 125	3 559	9 359	6 668	4 601	3 248	1 082	71	30 826
2003	126	2 061	3 390	9 535	6 786	4 692	3 174	1 118	86	30 968
2004	129	1 885	3 307	9 484	6 784	4 675	3 079	1 157	91	30 591
2005	111	1 772	3 223	8 769	6 733	4 426	3 096	1 112	89	29 331
2006	104	1 932	3 134	8 631	6 684	4 476	2 974	1 075	109	29 119
2007	117	1 824	3 140	8 025	6 229	4 369	2 879	1 084	95	27 762
2008	103	1 822	3 139	7 726	6 117	4 504	2 816	1 066	76	27 369

Source : Ministère de la santé et des services sociaux du Québec

SCIENCE & PSYCHOLOGIE

Bonheur Instantané

par Alex Fernet Brochu

Qu'est-ce que le bonheur ?

À une époque où la quête effrénée pour cet état de bien-être extatique semble plus vivante que jamais, cette question porte à réfléchir. En effet, la définition que nous donnons au bonheur en tant que société, et l'importance que nous accordons à son accomplissement, influenceront le monde que nous bâtirons pour les générations futures. S'il s'agit d'un objectif commun ou même d'un droit acquis, alors la structure de notre société en portera la marque. La réponse semble évidente. Le bonheur, c'est « d'être heureux, d'être bien », dira la majorité. Pourtant, la définition du bonheur a connu moult revirements et s'est pour ainsi dire métamorphosée au fil des âges. La racine du mot bonheur dans toutes les langues européennes signifie « chance ». Vinrent ensuite les philosophes grecs comme Aristote et plusieurs de ses contemporains qui voyaient le bonheur comme une résultante de la vertu et d'une vie bien vécue. Le christianisme fit du bonheur une chose inatteignable en ce monde, puisqu'il était la récompense divine promise dans l'après vie. La Renaissance amena l'idée du bonheur comme de quelque chose d'agréable et de plaisant, l'époque des Lumières apporta l'aspect plus intellectuel et finalement, l'époque contemporaine engendra cette idée du bonheur comme étant synonyme de bien-être (McMahon, 2006). Chaque époque eut par contre ses dissidents et ses idéologies opposées. De nos jours, le débat sur la nature du bonheur oppose la vision eudémonique et la vision hédonique. Ce sont les deux grandes réponses de notre époque à la question qui nous occupe.

Ces deux conceptions du bonheur ont émergé de perspectives philosophiques opposées par rapport à ce qui définit une vie comme étant bonne. L'hédonisme soutient qu'une bonne vie contient un haut niveau d'affects positifs pour un bas niveau d'affects négatifs, c'est-à-dire un

maximum de plaisir pour un minimum de souffrance (Diener, 1984), la source de ce plaisir étant de moindre importance. L'eudémonisme soutient qu'une bonne vie tend vers le développement de son plein potentiel et la poursuite de l'auto-actualisation, les affects positifs n'étant qu'un état subjectif découlant de cette quête de développement personnel (Waterman, 2007). Ces deux conceptions diamétralement opposées mènent à des recherches et donc à des résultats très différents lors de la quête des scientifiques et des psychologues d'étudier et de circonscrire le bonheur. Chacune définit le bien-être, ce construit complexe qui concerne l'expérience et le fonctionnement optimal (Ryan & Deci, 2001), très différemment.

Les composantes du bonheur

Peut-on opérationnaliser le bonheur ? Il semble que oui. La formule utilisée dans la majorité des études scientifiques sur le bonheur pour définir celui-ci est la suivante :

$$H = S + C + V,$$

où H : Happiness (Bonheur), S : Set-point (point neutre), C : circonstances et V : Voluntary change (Changement volontaire) (Seligman, 2004). La variable C est bien entendu hors de notre contrôle.

Parlons un peu de la variable S. Le corps cherche l'équilibre, l'homéostasie. Lorsque quelque chose l'éloigne de cet équilibre, il cherche à y revenir. Mais qu'est-ce qui définit ce qui constitue la valeur neutre vers laquelle il revient ? Nos gènes, tout simplement. Tout comme il est extrêmement difficile d'adopter un poids différent de celui vers lequel nous tendons génétiquement, il semble que notre niveau de bonheur moyen soit lui aussi pré-déterminé (Lykken, 1996). Lykken (1996), dans une étude qui fit beaucoup de vagues, mesura le SWB (Subjective Well-Being) de centaines de jumeaux monozygotes et dizygotes. Le

but était de mesurer l'héritabilité de ce « set-point » auquel nous semblons toujours revenir, et ses résultats la situaient autour de 80%. Lesdits résultats ont été répliqués par Myers & Diener (1995), qui trouvèrent en plus une absence de corrélation entre le « set-point » d'une personne et son statut économique, son revenu, son niveau d'éducation, son sexe et sa race. Environ six mois après un changement majeur, positif comme négatif, le niveau de bonheur moyen d'une personne sera revenu à son « set-point » génétique. La bonne nouvelle : ce set-point n'est en moyenne pas neutre, mais penche vers le positif. Cela signifie que pour une majorité des gens, le niveau normal de bonheur est modérément élevé (Lykken, 1996; Myers & Diener, 1995).

C'est dans la dernière variable, V, que se concentre la différence entre bonheur eudémonique et bonheur hédonique. C'est à propos de cette variable que la plupart des chercheurs sont en désaccord. Le débat naît de l'idée que la source du bonheur, hédonique ou eudémonique, a un impact sur la résultante de l'équation.

Le bonheur hédonique

La conception hédonique du bonheur est présente à toutes les époques sous différentes formes. Épicure voyait la bonne vie comme la recherche du plaisir avec modération (Hergenhahn, 2005), Hobbes mettait le bonheur dans la poursuite de la satisfaction de nos appétits, le Marquis De Sade dans l'élévation de la sensation et du plaisir comme but absolu et Bentham soutenait qu'une bonne et belle société serait bâtie lorsque les hommes prioriseraient leurs intérêts personnels et maximiseraient leurs expériences de plaisir (Ryan & Deci, 2001). La définition de l'hédonisme va donc de l'assouvissement des désirs physiques à une conception plus large englobant les appétits psychologiques.

La plupart des recherches se classant du côté hédonique du bien-être le mesure à

l'aide du SWB, le Subjective Well-Being (Bien-être subjectif) (Ryan & Deci, 2001). Celui-ci se divise en trois composantes : la satisfaction par rapport à la vie, la présence d'affects positifs et l'absence d'affects négatifs (Diener et Lucas, 1999). Ces trois aspects combinés définissent le bien-être, et donc le bonheur tel que conceptualisé par les partisans de l'hédonisme.

Une des conceptions les plus centrales à cette approche est celle du « Hedonic Treadmill ». L'absence de lien entre les circonstances objectives et le niveau de bien-être rapporté a mené à ce modèle (Frederick, 2007), présenté par Brickman et Campbell (1971), qui représente une étape importante dans la conceptualisation et la compréhension du bonheur. Il ne faut pas confondre le « Hedonic Set-Point » et le « Hedonic Treadmill ». Le Hedonic Set-Point désigne le point génétiquement déterminé vers lequel nous revenons toujours. Le Hedonic Treadmill explique pourquoi ce retour a lieu. Tout comme les odeurs agréables se font progressivement moins intenses et les sons qui au départ nous intriguaient finissent par se fondre dans le bruit ambiant (Frederick, 2007), notre niveau moyen de bonheur revient à la normale pour protéger l'organisme des impacts à long terme des stimuli intenses et pour augmenter sa capacité de perception des stimuli nouveaux (Frederick & Loewenstein, 1999). Suite à un changement majeur, le niveau moyen augmente ou di-

minue pour une période donnée, puis le mécanisme d'adaptation le ramène vers la normale et est ainsi plus apte à déceler de nouveaux changements. Nous sommes donc sur un tapis roulant, un « Treadmill » qui nous ramène toujours au même point. Par exemple, une étude (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978) a comparé les niveaux de bonheur et de satisfaction par rapport à la vie de gagnants à la loterie et d'un groupe contrôle. Il n'y avait pas de différence significative quant à leur niveau de bonheur passé, présent et futur.

Les relations interpersonnelles sont au sommet des facteurs influençant le bonheur (Argyle, 1987), elles sont fortement corrélées avec le niveau de SWB. À l'opposé, la solitude est toujours fortement négativement corrélée avec les affects positifs et la satisfaction face à la vie (Lee & Ishii-Kuntz, 1987). Les concepts d'attachement et d'intimité sont particulièrement pertinents (Reis & Patrick, 1996). Les gens avec un haut SWB auraient des styles d'attachement sécurisant, ce qui contribuerait à la stabilité de ce type de bonheur.

Le bonheur eudémonique

Aristote avait développé la notion d'entéléchie, la raison d'être d'une chose. Chaque chose en possédait une, et pour être heureux, l'homme devait accomplir ce pour quoi il était là et réaliser son entéléchie (Hergenhahn, 2005). Viktor E. Frankl dit dans son livre *Man's search for*

meaning, « La souffrance cesse de faire mal au moment où elle prend une signification » (Frankl, 1946). Carl Rogers conçoit la considération positive comme essentielle à l'actualisation de soi, et voit cette dernière comme le chemin vers le bien-être (Rogers, 1963). Ce sont tous des exemples du concept de bien-être eudémonique, ou du moins de certaines de ses composantes.

À l'opposé de l'hédonisme, l'eudémonisme définit le bonheur non pas comme un état de satisfaction des besoins et d'extase, mais comme une fin en soi qui découle naturellement de l'accomplissement de soi. Il découle de cette prémisse que tous les désirs ne devraient pas être assouvis puisque certains ne seront pas profitables au bien-être. L'impression subjective de bonheur ne peut donc pas être une mesure adéquate du bien-être puisque ce ne sont pas les affects positifs ou l'absence d'affects négatifs qui sont importants, mais le niveau de fonctionnement atteint par la personne (Ryan & Deci, 2001). Les affects positifs ne sont donc pas une fin en soi, mais un produit dérivé de l'auto-actualisation menant au bien-être.

L'équivalent du SWB dans les recherches sur le bonheur eudémonique est le PWB, le Psychological Well-Being (Bien-être psychologique) (Ryff & Keyes, 1995). Ce construit multidimensionnel est constitué de six aspects distincts de l'auto-actualisation : l'autonomie, la croissance person-



nelle, l'acceptation de soi, le sens de la vie, la maîtrise de soi et de son environnement et les relations interpersonnelles positives.

L'expérience de flow (Csikszentmihalyi, 1990) est un bon exemple de bien-être eudémonique. La balance entre la difficulté de la tâche à accomplir et le niveau de compétences de l'individu qui crée l'expérience de flow - l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait - pourrait mener à un « Treadmill », comme pour le bien-être hédonique, puisqu'avec la pratique viendra le moment où la tâche ne produira plus de défi optimal. C'est là une autre différence majeure entre la conception eudémonique et la conception hédonique : ce n'est pas le résultat qui cause le bien-être, mais le procédé. Comme les occasions de vivre une expérience de flow et de tendre vers le développement de soi sont infinies, on parle ici vraiment plus d'un escalier eudémonique que d'un tapis roulant (Waterman, 2007).

Comme pour la vision hédonique du bien-être, les relations interpersonnelles sont un facteur majeur du bien-être eudémonique. En fait, elles constituent une des 6 composantes de ce modèle. Les relations interpersonnelles positives ont été étudiées dans plusieurs études sur le bonheur eudémonique et prédisent un meilleur fonctionnement physiologique et une meilleure santé, par exemple une plus grande sécrétion d'ocytocine, une hormone associée aux affects positifs et à une réduction du stress (Ryff et al., 2000).

En somme

En terminant, plusieurs études suggèrent que le bien-être est évalué plus complètement lorsqu'on le considère comme un phénomène multidimensionnel, incluant à la fois la composante hédonique et la composante eudémonique. L'étude de Compton et al. (1996) sur les relations entre 18 indicateurs de bien-être et la santé mentale a isolé deux facteurs, l'un se rapprochant de la définition du SWB et l'autre reflétant l'idée de croissance personnelle propre au PWB. L'étude de King et Napa (1998) demandait à ses participants d'évaluer les caractéristiques d'une bonne vie et les résultats semblaient encore une fois se séparer en deux facteurs distincts : le bonheur en tant que présence d'affects positifs et la recherche de sens, l'une des composantes du bonheur eudémonique. Finalement, McGregor et Little (1998) ont analysé une série d'indicateurs de la santé mentale et ont eux aussi trouvé deux facteurs se rapprochant du bonheur hédonique et eudémonique. Les études futures devraient se concentrer sur les différences entre ces deux composantes, comment

elles s'influencent l'une l'autre et comment elles affectent le bien-être global d'une personne.

Il semblerait donc que nous avons bien peu de contrôle sur notre propre bonheur. Si nous reprenons la formule du bonheur, S (Set-point) + C (Circonstances) + V (Voluntary Change), seule la partie de V est sous notre contrôle. Et encore, si nos comportements volontaires mènent à un bonheur hédonique, celui-ci sera de courte durée. À nous d'utiliser cette marge de manœuvre, aussi infime soit-elle, pour rendre nos vies meilleures, peu importe la définition que nous choisissons de faire nôtre.

Références

- Argyle M. 1987. *The Psychology of Happiness*. London: Methuen
- Brickman, P., & Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *J. Pers. Soc. Psychol.* 36(8):917-927
- Compton WC, Smith ML, Cornish KA, Qualls DL. 1996. Factor structure of mental health measures. *J. Pers. Soc. Psychol.* 71:406-13
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Diener, E.: 1984, Subjective well-being, *Psychological Bulletin* 95, pp. 542-575.
- Diener E, Lucas RE. 1999. Personality and subjective well-being. See Kahneman et al 1999, pp.213-29
- Frankl, V. 1946. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. Boston, MA
- Frederick, S. 2007. Hedonic Treadmill. *Yale publications*. pp. 419-420.
- Frederick, S., and Loewenstein, G. 1999. Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwartz. *Scientific Perspectives on Enjoyment, Suffering, and Well-Being*. New York. Russell Sage Foundation.
- Hergenhahn, B. R. (2005). Introduction à l'histoire de la psychologie. Montréal : Modulo
- King LA, Napa CK. 1998. What makes life good? *J. Pers. Soc. Psychol.* 75:156-65
- Lee GR, Ishii-Kuntz M. 1987. Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Res. Aging* 9:459-82
- Lykken, D. The heritability of happiness.

Harvard Mental Health Letter.

- McGregor I, Little BR. 1998. Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *J. Pers. Soc. Psychol.* 74:494-512
- Myers DG, Diener E. 1995. Who is happy? *Psychological Science*. 6 :10-17
- Reis HT, Patrick BC. 1996. Attachment and intimacy: component procès. See Higgings & Kruglanski 1996, pp. 523-63
- Rogers C. 1963. The actualizing tendency in relation to « motives » and to consciousness. In *Nebraska Symposium on Motivation*, ed. MR
- Ryan RM, Deci EL. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52:141-66
- Ryff CD. 1995. Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 4:99-104
- Ryff CD, Keyes CLM. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 69:719-27
- Ryff CD, Magee WJ, Kling KC, Wing EH. 1999. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247-78. New York: Springer
- Ryff CD, Singer B. 1998. The contours of positive human health. *Psychol. Inq.* 9:1-28
- Ryff CD, Singer B. 2000. Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 4:30-44
- Ryff CD, Singer BH, Wing E, Love GD. 2001. Elective affinities and uninvited agonies: mapping emotion with significant others onto health. In *Emotion, Social Relationships, and Health: Third Annual Wisconsin Symposium on Emotion*, ed. CD Ryff, BH Singer. New York: Oxford Univ. Press. In press
- Seligman, M. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Uchino BN, Uno D, Holt-Lunstad J. 1999. Social support, physiological processes, and health. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 8:145-48
- Waterman, A. 2007. On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*. 62(6):612-13. doi: 10.1037/0003-066X62.6.612

Quand l'impossible survient

Chronique : Préparation et Réponse aux catastrophes

par Stéphane Labrèche

(Typhon Haiyan, Philippines 2013)

Les effets suite à une catastrophe sur une population touchée, de façon collective ou individuelle, varient selon le type de catastrophe (soit naturelle, humaine ou technologique) et selon le niveau de vulnérabilité et de résilience d'une communauté et des individus.

Lorsqu'une catastrophe survient il est toujours plus facile de constater les conséquences physiques (blessures, décès et déplacements – migrations de foules « réfugiées »), que celles de nature psychologique et spirituelle. De plus l'intervention immédiate pour soulager la douleur et la souffrance est facilement mesurée en termes d'abris, de nourriture, de médicaments, d'eau, etc. Ainsi, il n'est pas rare d'oublier les conséquences dévastatrices non matérielles qu'une catastrophe peut avoir sur une communauté touchée par un tel événement.

En effet, une personne qui vit ce genre de situation impossible est touchée dans ce qu'elle est profondément. Elle perçoit tout d'abord la situation, avec ses grilles de référence issues de sa culture, ainsi, suite à cette première évaluation, elle décidera comment les impacts de cet événement seront interprétés : agression, stress.

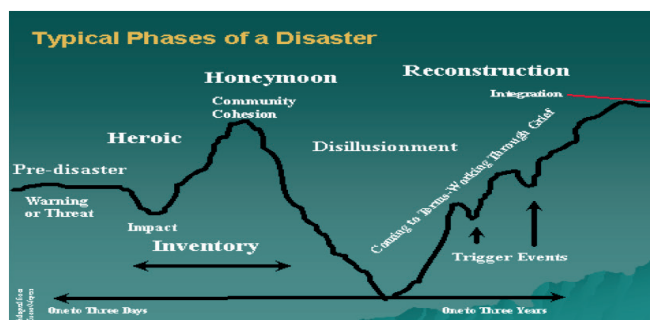
La résilience d'un individu (et donc d'une communauté) est influencée par plusieurs facteurs, tels que son niveau de sensibilité, de tolérance et de gestion de stress intenses, ses habitudes de vie au quotidien, ainsi que sa flexibilité à s'adapter aux changements soudains dans son environnement. Donc, le niveau de préparation afin de faire face à un sinistre majeur (catastrophe) sur le plan individuel et communautaire aura un impact sur la capacité de résilience des personnes affectées.

Comme nous pouvons le comprendre, il est primordial de bien se préparer en tant que communauté et en tant qu'individu,

afin de bien s'adapter et se rétablir le plus rapidement possible après qu'un sinistre majeur soit survenu.

Avant de poursuivre, il est important d'identifier les différents stades par lesquels doit passer une population pendant et après la catastrophe. Une échelle de 5 phases typiques d'une catastrophe a été identifiée dans l'évolution de l'avant – pendant et après catastrophe.

Les 5 stades typiques d'une catastrophe



Avant une catastrophe

C'est le stade juste avant la catastrophe. À ce stade, on travaille sur la sensibilisation. Si la catastrophe arrive lentement on a le temps d'avertir et de sensibiliser la population sur les risques que comporte la catastrophe en donnant une marge de manœuvre à la population pour qu'elle puisse envisager une préparation quelconque.

Stade Héroïque

C'est le stade qui désigne le moment de la catastrophe et la phase qui suit. Durant le stade héroïque, on identifie les personnes solides dans la population. Celles-ci se servent de leur énergie pour se sauver et sauver d'autres sinistrés. Il y a un fort sens de partage, le réseau de soutien augmente et chaque individu est traité comme un proche. Les gens sont préoccupés par l'intervention. Ils vont aider là où ils peuvent.

Le niveau d'activité est élevé et les gens n'ont pas grand temps pour y réfléchir.

Période rose

Le stade de la période rose suit immédiatement le stade héroïque et peut durer des semaines. C'est le stade où la cohésion règne dans la société, aux centres de soins, où on satisfait les besoins primaires en nourriture et en eau. Les gens se réunissent et se réjouissent d'être sains et saufs et d'avoir un lieu où ils peuvent séjourner. Certains commencent le travail de nettoyage en préparation de leur retour. Ils apprécient

également l'encouragement de l'État et des organismes qui offrent un soutien, aidant les personnes affectées à retrouver une vie équilibrée. Parfois ceux qui sont aux centres d'hébergement d'urgence, ont des attentes trop élevées quant à l'implication des organismes d'aide et de l'État; un sentiment de frustration et de colère peut être présent chez ces victimes, ainsi le manque de sommeil, la culpabilité de survie et

l'anxiété commence à s'installer.

Désillusion

Ce stade s'appelle aussi le stade de « seconde catastrophe » du fait que les gens sont aux centres d'hébergement temporaire depuis plus de deux mois. Les gens se rendent compte qu'ils ne peuvent plus compter sur l'État. Certains se débrouillent seuls et tentent de reconstruire une vie normale afin de diminuer le niveau de stress qu'ils ressentent. Ce stade dure de un à deux mois jusqu'à un an ou deux dépendamment de la gravité du sinistre (catastrophe) (soit majeur ou mineur).

Reconstruction

Ce stade dure plusieurs années après la catastrophe. À ce stade, la population a déjà assumé la responsabilité de la restauration et s'unit pour développer des plans et des programmes de reconstruction. La reconstruction peut se poursuivre mais la société

s'est déjà rétablie.

À ces stades s'ajoutent les facteurs de vulnérabilité qui viennent influencer sur la façon dont l'individu et la communauté chemineront à travers les stades énumérés plus haut.

Ces facteurs de vulnérabilité sont de nature multiple et différent d'une personne à l'autre.

Les facteurs contribuant au trauma sont

- L'exposition ou la proximité du lieu la catastrophe;
- Des images d'horreur présentées par les medias (c'est particulièrement vrai chez les enfants);
- Des relations (impliquant les proches qui ont disparu ou qui ont été blessés dans la catastrophe);
- L'âge : (les plus âgés s'adaptent beaucoup moins bien que les jeunes);
- Les souvenirs des événements traumatisants;
- Les facteurs socioéconomiques.

Réactions découlant des facteurs traumatisants

Le choc, l'anxiété, la crainte, le sentiment de culpabilité, la tristesse, la confusion ainsi que le regret sont toutes des réac-

tions qui peuvent découler des facteurs traumatisants. Une personne souffrant d'un traumatisme peut avoir des cauchemars récurrents, éprouver un manque de sommeil et être hanté sans relâche par les images de la catastrophe.

Pour ce qui est des réactions physiques, le traumatisme peut provoquer des nausées, des sueurs, de la fatigue, de la perte de concentration, de l'essoufflement, des maux de tête et de ventre et des douleurs musculaires. En réaction aux symptômes ci-dessus, les gens peuvent se mettre à boire ou à fumer, à abuser de certaines substances, à éviter de parler des événements qui viennent de survenir. Ce mécanisme a pour but de minimiser les effets négatifs du stress causés par la catastrophe. Le maintien de ce mécanisme de protection sur une période continue peut amener certaines problématiques telles qu'un trouble d'adaptation causant des problèmes plus graves sur le long terme.

Rétablissement après un trauma

Le temps qu'il faut à une personne pour se rétablir d'un traumatisme varie selon la nature de l'événement et de celle de la situation, ainsi que des différents paramètres présents dans le milieu de la personne. Il ne faut pas oublier qu'à ces réactions s'ajoutent le deuil de la perte (d'un être proche, d'habitats ou même d'appartenance à une région ou à un pays tels les réfugiés politique et climatique). Ce qui

peut alourdir et ralentir le rétablissement d'un individu après une catastrophe. En contrepartie, plus le réseau de soutien d'une personne est disponible et soutenant plus facile se fera son rétablissement.

Conclusion

La plupart des individus comprennent et acceptent plutôt rapidement ce qui s'est passé dans le cas d'une catastrophe naturelle, ce qui leur permet de s'en remettre relativement facilement. En contraste, lorsque la catastrophe a une cause humaine (attentat terroriste tel le 11 septembre 2001, ou un accident ferroviaire et technologique par négligence humaine, tel le lac Mégantic de l'été 2013). Il est alors plus difficile pour la population d'accepter l'invraisemblable et donc de passer au travers du processus de guérison psychologique et sociale.

Références

- La Réponse Aux Catastrophes; Hélène Denis, Presses Internationales Polytechnique.
- Course - Manual Introduction to Disaster Management; Commonwealth of Learning (COL).
- SAS Niveau 1: Croix Rouge Canadienne.
- Course - Disaster Crisis Response; University of Minnesota.



source: <http://geonice.com/wp-content/uploads/2013/11/evacuated-typhoon-haiyan-nears-vietnam.jpg>

Pourquoi nous ne pouvons plus nous passer de facebook, ou comment facebook remplit nos besoins (plus ou moins fondamentaux)

Passer une journée sans Facebook, Twitter, Instagram... Impossible! Mais pourquoi?

par Adrienne L'Abbé

Pour plusieurs d'entre nous, c'est devenu tout naturel: dès que nous entrons chez nous ou que nous avons accès à un réseau Internet, nous ouvrons instinctivement notre « news feed » Facebook. Pour d'autres, c'est aussi Twitter et Instagram qui méritent non pas une, mais plusieurs visites quotidiennes... Même que maintenant, plus besoin d'un ordinateur pour accéder à ces réseaux: nos téléphones intelligents s'en occupent. Comment en sommes-nous arrivés là, et pourquoi? Oui, je pose la question, car nos parents et nos grands-parents ont vécu leur jeune temps sans réseaux sociaux, sans façon plus rapide de parler à quelqu'un que de se rendre chez lui ou de lui envoyer un coup de fil ou une lettre. Leurs relations sociales n'étaient pas aussi diversifiées, mais certes plus solides que les nôtres, avec nos « amis » Facebook. On dit que cet engouement pour les réseaux sociaux ne peut pas encore totalement être qualifié de dépendance, mais que ce phénomène est un réel problème dans notre société. La preuve, c'est que les psychiatres américains ont inclus dans le nouveau DSM-5 le fait qu'il faudra garder un œil sur cette utilisation abusive des réseaux sociaux dans les prochaines années, car elle pourrait se transformer en réel problème de dépendance dans notre société.

En analysant plusieurs articles, un fait ressort: nous sommes dans une ère de consommation et d'instantanéité. C'est comme ça que Facebook, Twitter et Instagram nous comblent: ils le font de façon instantanée et, en plus, ils visent presque toujours juste. Les réseaux sociaux sont des moyens de garder, de créer et d'entretenir autant nos relations sociales que notre image de soi, et c'en est là tout l'engouement.

Les principaux besoins à combler des « addicts » de Facebook

Un sentiment de vide intérieur. Il nous arrive de n'avoir personne chez soi le soir, personne avec qui faire le trajet de métro. Rester seul est pourtant quelque chose de difficile de nos jours, surtout avec les téléphones intelligents qui nous donnent accès à Facebook. Dès qu'on est seul, ennuyé ou qu'on attend quelque chose, Facebook est à la portée et on ne s'en prive pas. C'est là l'utilisation première de Facebook de plusieurs personnes: on ne regarde ce que les autres font et on publie sur notre « mur » pour ne faire que passer le temps, et c'est tout. C'est après (ou même inconsciemment) que les autres besoins nous font agir sur cette plateforme sociale...

Le sentiment d'identité. S'exposer, c'est sentir qu'on existe, mais s'exposer, c'est aussi s'outiller pour se comparer aux autres et voir à quel point on peut être unique. C'est bien là-dedans qu'on peut retrouver la fonction la plus bénéfique de Facebook. Pour plusieurs adolescents, l'utilisation des réseaux sociaux est leur moyen de passer au travers de cette période difficile qu'est l'adolescence, au travers laquelle ils sentent l'urgence de trouver qui ils sont vraiment. Souvent par essai-erreur, Facebook leur permet d'explorer ceux qu'ils pourraient être, car même si cette plateforme sociale amène à beaucoup de transparence, elle laisse aussi place à la mise en scène et à la publication de ce que nous voulons bien afficher de nous-même.

L'estime de soi. De tous les utilisateurs Facebook, peu gardent leur profil sans réelles photos d'eux-mêmes, et c'est tout à fait normal. Une photo sur Facebook, ça veut dire un commentaire ou un « J'aime » dans les prochains instants, tout simple-

ment (ou devrait-on plutôt dire une belle forme de compliment). Sauf les relations malsaines (alias les « amis » qu'on devrait tout bonnement supprimer), la plupart de nos connaissances nous complimentent sur nos nouvelles photos, nous encouragent dans les projets qu'on annonce en statut et « aiment » les événements marquants de notre vie. Exposer sa vie est une façon de se valoriser et de se faire valoriser. Que ce soit par un commentaire ou un « J'aime », il n'y a plus jamais que maman et papa qui nous diront que nous étions bien beaux et belles à Noël, mais aussi nos collègues de travail, nos amis d'enfance et nos cousins éloignés.

L'affection (ou le besoin d'attention). Facebook, c'est aussi un moyen d'avoir plusieurs personnes à sa portée quand on se sent seul et que ça ne va pas. Surtout chez les jeunes (mais parfois aussi chez les plus vieux), il n'est pas rare de se retrouver seul chez soi, et quand les temps durs frappent, il nous faut quelqu'un à qui parler, qui va nous consoler et nous guider. Avant, ça ne pouvait pas être aussi facile, mais la magie de Facebook nous permet de trouver quelqu'un en criant ciseaux. Un statut désespéré et hop! quelqu'un à notre rescousse. Pourtant, comme on le sait, faire cela à répétition, c'est se tirer une balle dans le pied, car les gens n'écoutent plus: c'est un peu comme le garçon qui criait toujours au loup.

Le sentiment d'appartenance. Plus on a d'amis, plus on est heureux de nos jours, car sur Facebook, c'est ce qui est valorisé. Ces « amis », on peut maintenant les trouver de toutes sortes de façons grâce aux réseaux sociaux, et ça fait exploser notre sentiment d'appartenance comme on n'a jamais pu le faire. On trouve des passions communes avec ceux qu'on



connaît déjà un peu, ou on trouve des gens avec qui sortir le soir à cause de passions communes. On partage nos groupes de musique préférés, nos magasins de prédilection... tout ce qu'on aime, on l'affiche, et ça nous rapporte gros. Que ce soit de se sentir membre d'un mouvement rassembleur pour une cause qui nous tient à cœur ou simplement de se sentir membre de la grande famille Facebookienne, faire une visite sur Facebook donne toujours un petit « boost », autant en voyant combien d'« amis » on a, combien nous ont écrit récemment ou combien sont encore là pour nous.

Quand le jeu n'est plus un jeu

Facebook, même avec tous ses bienfaits instantanés, ne peut qu'être un petit jeu qui à la longue devient (ou deviendra) fâcheux. Comme dit plus tôt, les réseaux sociaux visent *presque* toujours juste quand il est question de remplir nos besoins du moment. Ce qui arrive, c'est que l'instantanéité peut faire défaut, ou les résultats réels de notre action sont plutôt l'inverse de ce qu'on aurait espéré (injures, commentaires dégradants, etc.) Dans le premier cas, c'est là que la dépendance peut survenir. Dans le deuxième, j'espère qu'on sera assez intelligent pour voir que tout ce que nos « amis » Facebook peuvent nous faire, c'est du mal... et que nos « amis » ne sont sûrement pas nos vrais amis.

Pour comprendre le principe de dépendance face à ce manque occasionnel d'ins-

stantanéité, retournons à un des premiers cours auquel on doit s'inscrire dans le baccalauréat en psychologie : l'apprentissage. Qu'arrivait-il quand nous donnions à notre rat une récompense sur un ratio variable? On observait un comportement constant, répétitif, puisque le rat ne savait pas quand il aurait de nouveau une récompense (rappelons-nous qu'un ratio variable implique de ne jamais avoir à donner le même nombre de réponse que le dernier coup pour avoir la récompense suivante). C'est de cette façon que se développe une dépendance, autant face aux jeux d'argent que face aux réseaux sociaux. Tout s'explique alors bien facilement : nous avons besoin de toujours plus d'affection, d'acceptation sociale et de sentiment d'appartenance, alors nous répétons des actions (comme publier des photos de nous, ajouter des nouveaux amis ou écrire à ceux dont on n'a pas de nouvelles depuis longtemps), et ce sans arrêt, toujours dans le but de combler ces différents besoins quand ils ne le sont plus. La dernière photo publiée ne reçoit plus de « J'aime »? Il faut en publier une autre...

C'est lorsque Facebook devient le seul et unique moyen de combler nos besoins que ça devient vraiment dangereux. Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron l'explique dans un article du magazine *Psychologies* : les besoins que comblient Facebook ont toujours fait partie de nous, mais c'est lorsque Facebook, Twitter et

Instagram deviennent la seule façon de les combler et non une manière parmi tant d'autres qu'on se rapproche d'une dépendance malade. Autrement dit, il n'est pas malsain d'utiliser les réseaux sociaux à notre avantage de temps en temps, mais il ne faut pas se laisser aller dans un trop grand engouement et en oublier nos vraies relations interpersonnelles, celles qui se font en face à face et qui, on le sait bien, sont bien plus efficaces que n'importe quel message Facebook.

Références

LETARTE, Jennifer (2013). Dépendance aux médias sociaux [Reportage]. Dans C. Fafard (réalisateur), *Une pillule, une petite granule*. Montréal, Québec : T é l é Québec.

AIMELET, Aurore (2010). Pourquoi je suis accro à Facebook. *Psychologies*. Récupéré à partir de <http://www.psychologies.com/Culture/Medias/Articles-et-Dossiers/Pourquoi-je-suis-acro-a-Facebook/4Se-forger-une-identite>

PIERONET, Jessica (2008). Facebook : ce que les réseaux sociaux disent de nous, Le besoin de se valoriser. *Psychologies*. Récupéré à partir de <http://www.psychologies.com/Culture/Medias/Articles-et-Dossiers/Facebook-ce-que-les-reseaux-sociaux-disent-de-nous/Le-besoin-de-se-valoriser>

Psychothérapie : à qui le droit?

Première partie

Chronique polémique

par Sofia El Mouderrib

La profession de psychologue au Québec est régie par l'Ordre des psychologues du Québec qui a comme rôle, entre autres, de favoriser le développement de la profession et de défendre l'accessibilité aux services psychologiques. L'Ordre admet comme psychologues les personnes ayant complété un doctorat éligible comme le D. Psy et le Ph. D. en R/I qui prennent respectivement quatre et cinq ans de formation intensive après un baccalauréat de trois ans en psychologie. Les psychologues au Québec ont donc suivi une longue formation spécialisée, développant ainsi intensivement leurs compétences en recherche et en thérapie clinique les amenant à être des experts dans leur domaine.

Ceci dit, je fus extrêmement surprise d'apprendre que les médecins de famille peuvent exercer un acte médical appelé *psychothérapie individuelle* et recevoir une rémunération d'environ 52\$ par 30 minutes et d'environ 26\$ par quinze minutes supplémentaires¹ dans le système de santé publique.

Deux questions se posent : Est-ce que le fait que les omnipraticiens puissent pratiquer la psychothérapie est une bonne chose pour notre système de santé? Les médecins sont-ils aptes à exercer la psychothérapie?

Le système de santé

Les psychologues travaillant dans le système de santé publique gagnent un salaire se comparant à des professions de la santé n'exigeant qu'une maîtrise et gagnent moins que les professions exigeant un doctorat professionnel comme la médecine et

la pharmacie². Les psychologues du secteur public sont sous-payés proportionnellement aux études qu'ils doivent accomplir. De ce fait, beaucoup de psychologues se tournent vers la pratique privée, plus onéreuse. Les services psychologiques en CLSC et en milieu hospitalier présentent donc une forte carence en personnel. Les délais d'accès à un psychologue en CLSC vont de quelques semaines à plusieurs mois. Il s'agit là d'un grave problème d'accessibilité. Ces services familiaux bénéficieraient grandement d'un investissement de la part du gouvernement. De plus, il en coûte plus cher au gouvernement de payer un médecin qu'un psychologue à temps égal. Le gouvernement ne devrait-il pas réorienter l'argent destiné aux actes de psychothérapie³ des médecins aux psychologues du secteur public? Si cela avait l'effet d'attirer à nouveau les psychologues vers le secteur public, la population y gagnerait non seulement en accès et en bonification des services psychologiques, mais aussi en efficacité en ce qui a trait à l'accès aux médecins de famille. En effet, il y a présentement aussi des problèmes d'accès aux médecins de première ligne. En déléguant entièrement la psychothérapie aux psychologues, les médecins pourraient davantage se consacrer aux autres actes médicaux.

La compétence des médecins

Il faut savoir que dans son parcours universitaire de sept ans, un étudiant en médecine familiale n'aura aucune formation en psychothérapie et seulement une introduction aux types de psychothérapies existantes et à leur efficacité par rapport aux pathologies selon la littérature scien-

tifique. Pour pouvoir réclamer l'honoraire de psychothérapie, l'omnipraticien est tenu de déclarer au Collège des médecins (CMQ) les heures de formation continue qu'il a suivies. Il leur est exigé de faire 90 heures de formation continue sur le type de psychothérapie de leur choix à chaque cycle de cinq ans.

Pour m'éclairer sur les compétences des médecins en matière de psychothérapie, j'ai contacté le Dr. Jean-Bernard Trudeau, Secrétaire adjoint au CMQ et responsable des relations avec les ordres professionnels et des dossiers d'activités partageables. Médecin de famille pendant 30 ans, il a également exercé plusieurs fonctions à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas. Il a aussi assuré la présidence du comité d'experts sur la modernisation de la pratique professionnelle en santé mentale et en relations humaines, dont le rapport a mené à la fameuse loi 21 (Loi modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines).

Le Dr. Trudeau se fait rassurant quant à la formation des médecins qui pratiquent la psychothérapie : depuis quelques années, ils sont systématiquement ciblés par le Collège des médecins et aléatoirement inspectés. Le rapport de psychothérapie rédigé par un omnipraticien doit être à la hauteur de celui d'un psychiatre ou d'un psychologue, sans quoi il ne pourra plus en faire. Pour acquérir ces compétences, le médecin doit donc cumuler les heures de formation continue. C'est toutefois uniquement son jugement professionnel qui déterminera s'il se risquera à la pratique de la psychothérapie. En somme, tant qu'il

¹ voir tableau 1

² voir tableau 2

³ voir tableau 3

⁴ Toutefois, le médecin peut de son propre gré demander à être supervisé. Les heures de supervision comptent comme des heures de formation continue.

⁵ La psychothérapie peut être pratiquée par d'autres professions, mais celles-ci nécessitent des formations et un permis de l'OPQ en plus de leurs études de base.

ne sera pas inspecté, il n'aura pas de rétroaction sur la qualité de son acte⁴. Il faut savoir que le syndicat des médecins reçoit les plaintes concernant la psychothérapie des

en la profession de psychologue. Toutefois, des préjugés demeurent. Sans que ce ne soit généralisé, des médecins préfèrent référer des cas légers aux psychiatres ou se

J'ai également contacté l'Ordre des psychologues où on m'a conseillé de me référer au CMQ concernant la compétence des médecins. Pourtant, il est aussi du de-

Tableau 1

Salaire de quelques professionnels de la santé dans le secteur public

Professionnel de la santé	Nombres d'années d'études universitaires	Niveau de scolarité	Taux horaire	Salaire annuel brut moyen
Psychologue	7 à 8	Doctorat de cycle supérieur	24,09 - 45,68	N/D
Physiothérapeute	4	Maîtrise professionnelle	24,32 - 43,34	N/D
Ergothérapeute	4	Maîtrise professionnelle	23,44 - 43,54	N/D
Pharmacien(ne)	4	Doctorat professionnel de 1er cycle	39,53 - 49,92	N/D
Médecin omnipraticien	7	Doctorat professionnel de 1er cycle et études médicales postdoctorales	Rémunération à l'acte	241 519\$

Source : Secrétariat du Conseil du trésor du Québec et Ministère de la santé et des services sociaux du Québec

médecins. Il arrive même que des psychologues portent plainte à cet effet.

Quant à l'idée de réserver⁵ l'acte de psychothérapie aux psychologues, Le Dr. Trudeau n'y est pas chaud. Selon lui, les professionnels de la santé doivent éviter de travailler en silo : la qualité de notre système de santé va de pair avec l'interdisciplinarité. De plus, depuis l'exigence d'un doctorat pour les psychologues, il y a un retour de balancier naturel : de moins en moins d'omnipraticiens pratiquent la psychothérapie puisqu'ils sont plus surveillés et puisqu'ils ont de plus en plus confiance

fier à l'opinion d'un collègue plutôt que de référer à un psychologue. Les mentalités sont par contre en évolution : quand les médecins voient la qualité des rapports de psychologues, ils deviennent plus enclins à leur référer leurs patients.

Selon le Dr. Trudeau, il reste beaucoup de travail à faire en santé mentale et pour que ce travail se fasse, il faut que les différentes professions touchées évitent d'être vindicatives en tirant la couverture de leur côté ou en repoussant la faute sur l'autre. Encore une fois, le mot clé est *interdisciplinarité*.

voir de l'OPQ de défendre le public quant à la qualité des psychothérapies. J'ai aussi contacté l'Association des psychologues du Québec (APQ), sans succès. Il y a encore tant de choses à explorer sur le sujet de la psychothérapie, que je donnerai suite à cette chronique dans la prochaine parution de L'Amnésique!

À suivre...

Tableau 2

Honoraires des médecins pour psychothérapie individuelle dans le secteur public

Lieux de pratique	Durée	Honoraire
Cabinet	30 minutes	57,05 \$
	15 minutes supplémentaires	28,55 \$
Établissement	30 minutes	47,55 \$
	15 minutes supplémentaires	23,75 \$

Source : Régie de l'assurance-maladie du Québec

Tableau 3

Acte	Nombre d'actes facturés (2013)	Montant total déboursé pour l'acte (2013)
Psychothérapie (30 min)	79 060	4 485 970\$
Psychothérapie (15 min supplémentaires)	29 840	1 507 964

Source : Régie de l'assurance-maladie du Québec

Manger...à sa faim

par Isabelle Roberge-Maltais

J'ai souvent constaté à quel point les gens entretiennent un rapport amour/haine avec la nourriture. Par les gens je ne parle pas seulement des femmes, mais bien des hommes aussi, parce que je connais plusieurs hommes pour qui leur poids est tout aussi important que pour mes amies. On apprend jeune à surveiller ce que l'on mange, à calculer les portions de fruits et légumes, à éviter les sucres et les gras et à additionner les calories. C'est vrai qu'il n'est pas facile aujourd'hui de se fermer les yeux sur les images de corps parfaits que les publicités, la télévision et les magazines nous projettent. Pourtant, ces corps parfaits ne sont pas le corps de tous les êtres humains, simplement parce qu'il y a autant de morphologies qu'il y a d'individus. Par conséquent, tentant moi-même d'atteindre la perfection corporelle (socialement parlant) mais trouvant trop difficile de m'interdire constamment de manger ce dont j'avais envie, j'en suis venue à la conclusion qu'il serait bien qu'il existe un moyen plus efficace permettant de manger sans se priver ET d'être heureux dans son corps. Heureusement, ça existe!

C'est en feuilletant le *Elle Québec* que je me suis arrêtée sur un article qui traitait des « mangeurs intuitifs ». Intriguée, j'ai dévoré l'article et fait des recherches pour mieux me renseigner sur ces fascinantes personnes qui mangent sans jamais se priver. S'ils sont ainsi, c'est parce que les mangeurs intuitifs font confiance aux signaux de faim que leur envoie leur corps et sont par conséquent eux-mêmes les experts de leur propre alimentation. Facile l'alimentation intuitive? Loin de là. Pour y parvenir, il faut complètement casser la relation que l'on entretient avec la nourriture et cesser de manger de façon cognitive. Cela veut entre autres dire que l'on ne compte plus ni les calories, ni les matières grasses. On ne classe plus les aliments en catégories bons ou mauvais. De plus, on ne finit pas notre assiette par principe et on ne se sent pas coupable de ne pas le faire, tout comme on ne se sent pas coupable de manger du chocolat quand l'envie nous prend. Cela signifie aussi qu'il faut apprendre à ne pas manger pour des raisons sociales, environnementales ou émotionnelles, mais bien parce qu'on a faim. On arrête donc de manger pour fêter, manger pour combler un vide, manger en écoutant un film, de

manger en pleurant, de manger en riant... de manger pour rien finalement! La gestion des émotions doit se faire autrement que par l'alimentation, car en associant la nourriture à toutes sortes d'événements de notre vie quotidienne, on perd la fonction première de celle-ci : nous nourrir.

Selon le site de *Eat right Ontario*, « le régime « normal » nord américain amène la formation d'anxiété alimentaire en plus de créer des habitudes alimentaires malsaines et d'augmenter les chances de troubles alimentaires ». À force de s'imposer des régimes stricts, les individus en viennent à redouter la nourriture et ses effets nocifs sur leur masse corporelle ou leur état de santé général. À l'inverse, l'alimentation intuitive, mise au point en 1990 en Californie, prône le fait d'écouter notre corps et les signaux qu'il nous envoie à savoir quand on a faim et quand on est rassasié. Dans ce type d'alimentation, tous les aliments ont leur place, car aucun d'entre eux n'est tabou. Des recherches ont démontré qu'en ne se privant pas, on a tendance à moins faire d'abus alimentaires. En commitant moins d'abus, on parvient à poser moins de jugements envers nous-mêmes face à notre alimentation, ce qui est souhaitable, car c'est surtout cette attitude qui tend à créer de l'anxiété alimentaire et donc à augmenter les chances de souffrir de troubles de l'alimentation. En n'étant pas en guerre contre la nourriture, on développe une façon plus agréable de nourrir notre corps et on se sent mieux avec celui-ci. La revue de l'Université Laval *Le Fil* souligne d'ailleurs qu'il existe des interventions pour apprendre l'alimentation intuitive aux des personnes aux prises avec des surplus de poids ou souffrant de troubles alimentaires et que celles-ci améliorent nettement la relation des patients avec la nourriture. Rappelons-le, l'alimentation intuitive n'a à la base pas pour but la perte de poids, mais bien l'adoption de bonnes habitudes de vie : un esprit sain dans un corps sain.

Les bons effets de l'alimentation intuitive pour la santé physique ont aussi été démontrés par plusieurs recherches. Pratiquer ce type d'alimentation serait associé à une baisse de l'indice de masse corporelle, à une baisse du taux de triglycérides, à une augmentation des lipoprotéines et à une

réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Plus concrètement, les triglycérides font partie de la classe des lipides au même titre que le cholestérol. Une trop grande quantité de celles-ci a des effets similaires sur la santé physique qu'une dose trop élevée de cholestérol, c'est-à-dire, entre autres choses, davantage de risques d'obstruction au niveau des artères principales (risques d'infarctus, d'AVC, d'artérite, d'impuissance, etc.). Les lipoprotéines, de leur côté, sont les cellules qui permettent de transporter le cholestérol dans le sang, car le cholestérol, tout comme les autres graisses, est insoluble dans l'eau, donc insoluble dans le sang. Ces bienfaits pour la santé physique sont significatifs, car ils permettent l'amélioration de composantes importantes au maintien du bon fonctionnement de notre organisme.

Un poids santé n'est pas nécessairement un poids de magazine. Un poids santé est celui d'une personne qui mange à sa faim. Même si l'alimentation intuitive ne s'apprend pas en une nuit, il ne faut pas avoir peur de se mettre à l'épreuve. Donc la prochaine fois que vous irez en visite et qu'on vous dira « Tu n'as pas aimé ça? », n'ayez pas peur de répondre : je n'ai plus faim.

Références

LES DIÉTÉTISTES DU Canada. (2014) Alimentation intuitive. *Saine alimentation Ontario*, Repéré à : <https://www.eatright-ontario.ca/fr/Articles/Archive/Alimentation-intuitive.aspx>.

GRAVEL, K. (2014) L'approche de l'alimentation intuitive [Billet de blogue]. Repéré à : <http://www.karinegravel.com/approche/>.

HAMANN, J. (Septembre 2013) L'empire des sens. *Le fil : journal de la communauté universitaire*, vol. 49, num. 5, 26, Repéré à : <http://www.lefil.ulaval.ca/articles/empire-des-sens-35127.html>.

Triglycérides –Taux sanguin, complications. Septembre 2014, [Web], Repéré à : <http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/12334-triglycerides-taux-sanguin-complications#facteurs-de-risque>.

Lipoprotéine. 2007-2014, [Web], Repéré à : <http://cholesterol.comprendrechoisir.com/comprendre/lipoproteine>.



C'est ma tasse de thé (vert)

Chroniques d'une jeune aliment(h)ée

par Isabelle Roberge-Maltais

« Vous prendrez un café ou un thé? »

« Combien de fois avez-vous répondu : « un café s.v.p. » ou « non merci ». Cette réponse, il faudrait la réévaluer. En effet, il semblerait qu'en répondant un thé vert, vous auriez pu avoir droit à de nombreux bienfaits, non seulement sur le plan physique, mais aussi psychologique, que procure cette boisson. En effet, selon une étude japonaise à grande échelle publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, il semblerait que le thé vert permet

teur GABA. Selon les experts en produits alimentaires de la société Taiyo Kagaku, située au Japon, la théanine aiderait à favoriser l'apprentissage et la concentration et même à réduire l'agitation causée par un excès de...caféine! Même si le thé contient lui-même une certaine quantité de caféine, celle-ci est trop faible pour produire les mêmes effets que lors d'une consommation trop abondante de café. En fait, la quantité de caféine contenue dans le thé est juste suffisante pour permettre de bloquer le neurotransmetteur inhibiteur de

aliment à ajouter sur sa liste autant en raison de ses bienfaits sur le plan physique que psychologique. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez sur les tablettes des épiceries, n'hésitez pas à prendre quelques minutes sur le site du très fameux *David's Tea* ou à vous rendre sur place; il y a toujours quelques dégustations. Autrement, si vous voulez encourager le thé local, vous pouvez visiter le site de *My Beauty Tea* (<https://mybeautytea.com/>), nouvelle compagnie québécoise qui fabrique ses propres thés. Bonne dégustation!



de réduire le stress psychologique. Effet pratique pour des étudiants universitaires!

Saviez-vous que l'acide aminé le plus présent dans le thé est en fait la théanine (à ne pas confondre avec la théine qui est du même ordre que la caféine)? Celle-ci possède des propriétés apaisantes et permet de réduire l'anxiété et le stress autant mental que physique. L'effet apaisant proviendrait de l'augmentation par la théanine du neurotransmetteur inhibi-

l'adénosine et d'augmenter la quantité de dopamine et de noradrénaline, permettant ainsi une nette amélioration de plusieurs activités cognitives dont la mémoire, l'humeur, la concentration, le temps de réaction et la vigilance. Finalement, un autre moyen plus physique qu'a le thé vert pour permettre de réduire le stress est de faire baisser la tension artérielle. Selon une étude, il aiderait à réduire de 28% le risque de développer des problèmes cardiaques.

Somme toute, le thé vert est vraiment un

Références

Psychomédia. (1996-2014). Stress : le thé vert aiderait à réduire la détresse psychologique. Repéré à : <http://www.psychomedia.qc.ca/alimentation/2009-10-26/stress-le-the-vert-aiderait-a-reduire-la-detresse-psychologique>

Eustache, I. (2013). Trop de stress? Buvez du thé vert! [Format web]. Repéré à : <http://www.e-sante.fr/trop-stress-buvez-the-vert/actualite/1430>

Kunnars, C. (2014). Top 10 Evidence-based health benefits of green tea. [Format Web]. Repéré à : <http://authoritynutrition.com/top-10-evidence-based-health-benefits-of-green-tea/>.

Advanced Nutraceutical Research. (2004). Emotional factors. Repéré à : <http://www.naturalfactors.com/Frontend/>

WebsiteImages/naturalfactorscanada/documents/565_L-Theanine-RSF.pdf.pdf.

Harvard Medical School. (2012). Green tea may lower heart disease risks. Repéré à : http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Heart_Letter/2012/December/green-tea-may-lower-heart-disease-risk.

Méli-mélo

Logan

par Sandrine Esteves

Un soir d'été il n'y a pas si longtemps - Dammarie-Lès-Lys, France

Je tente d'écrire depuis quelques jours déjà avant mon départ. En vain. Avant de partir, l'anxiété était trop forte, une fébrilité sans joie, sans hâte, l'agitation d'une poule sans tête. J'ai tenté d'écrire pour me calmer, déposer cette angoisse qui augmente systématiquement à chaque départ, que ce soit pour un jour, une semaine ou un mois. C'est le départ, c'est la séparation d'avec quelqu'un ou même d'avec la vie de nomade que je vis depuis quelques années, toujours en transit, jamais arrivé donc jamais parti. Je calme mes anxiétés d'une transition en évitant toute transition. Toujours sur la route, à peine rentré déjà reparti. Alors c'est souvent sur la route que j'écris, sous terre dans un wagon, sur route dans un autobus, peu importe la direction. Ce qu'il me faut surtout, c'est être nulle part, parce que je ne me sens bien nulle part.

Mais quelques jours avant ce voyage outre-Atlantique (pas foncièrement souhaité mais motivé par une sorte de ménage nécessaire), rien à faire, je n'arrivais à écrire que des amorces de phrases, des mots épars, je ne m'en allais nulle part ni sur la route ni par écrit. J'ai vraiment tenté d'asseoir ces angoisses, de les déposer par écrit, j'aurais eu besoin de les exprimer, mais c'est devenu rapidement difficile et fastidieux de rédiger une pensée claire. Pas que je n'aurais pas réussi à le faire, mais je crois que ça m'aurait pris une éternité de parvenir à quelque chose d'un peu cohérent. Alors j'ai géré le tout autrement. Pas toujours d'une bonne façon, pas toujours de la plus mauvaise non plus. En fait j'ai surtout continué comme souvent à me « perdre », à rouler sur les routes quelques heures, à marcher sur les trottoirs quelques autres. Ce sont les mots qui m'ont fait défaut, mais la STM ne m'a pas lâché, mes pieds non plus.

J'ai bouclé mon sac à la dernière minute, au pire je m'étais dit que je partirais avec juste

moi comme bagage, et c'était déjà bien assez lourd à porter tant ce qui m'habitait alors était oppressant et pesant. Le jour du départ, à la fois une certaine nonchalance (tant pis [tant mieux!]) si on arrive en retard) et la certitude de causer une immense déception de l'autre côté de l'océan si je devais rater mon vol. J'ai «opté» pour un stress de «on va arriver à la dernière minute», et de fait, il ne restait que 10 minutes avant la fin de l'heure limite pour l'enregistrement. Côté perception de la sé-



paration, c'est en route vers l'aéroport que ce fut le plus difficile. Et si je vous perdais tous? Et si je ne pouvais pas revenir? Et si quand je reviens, vous n'existez plus? Des pensées pas clairement « libellées », mais je sais bien que les peurs sont celles-là. J'ai coupé au moment de dire au revoir à mon chum. En me dirigeant vers la porte pour l'embarquement, tout d'un coup, tout allait très bien d'une certaine façon. Trop bien. Je n'avais plus peur de rien, tout m'était égal. Mais je ne me sentais pas « moi ». C'est vraiment bizarre comme sensation. Pas inhabituel pourtant, mais ça me fait toujours un drôle d'effet, entre le cool et l'inquiétant. Comme une perte d'identité, de consistance, je ne sais pas trop, comme « pas là » en fait. Et ma peur de vous perdre s'est concrétisée : à ce moment-là, vous n'existiez déjà plus.

Puis dans l'avion, je rencontre Logan.

Les enfants du vol qui voyagent sans leurs

parents sont pour certains derrière moi, et un autre est installé sur le siège près du mien. À mes côtés, c'est Logan, donc. Jeune garçon d'environ cinq ans qui laissait Maman et son copain à Montréal pour rejoindre Papa en France. Discours un peu confus, ou bien c'est normal à cet âge-là et dans cette situation, peut-être. Il ne sait pas me dire s'il rentre à l'école en septembre en France ou au Québec, ni où il vit la plupart du temps. Avec sa mère ou avec son père? Qu'importe la confusion, Logan est adorable pendant tout le trajet. Il a plein de choses à dire, on s'entend plutôt bien lui et moi. Il me parle de son meilleur ami Mike et du trampoline, des cadeaux pour ses sœurs, de ses lunettes de soleil, de ses souliers neufs qui lui font mal. Il partage avec moi ses biscuits, il est fier de me montrer le chemin des toilettes, je réponds à ses questions sur la vitesse de l'avion, le trajet en pointillé sur l'écran et l'Atlantique que l'on survole, oui c'est bien ça Logan, Paris c'est en France, comment appeler l'hôtesse (et quand), comment écouter les dessins animés. Il est heureux de commander mon verre de Pepsi Max. Ravi de prendre ma place près du hublot pour dormir enfin un peu la tête sur mes genoux et enfin libéré, pour le temps qu'il reste avant l'atterrissage, de ses souliers lacés de \$%@##!@# de double-nœuds qu'il n'arrivait pas à défaire. J'aime Logan. Brève rencontre, certainement, mais j'aime Logan. Et un si joli prénom pour un si vivant, souriant, attendrissant petit bonhomme. Souvenir du tout premier contact juste avant le décollage :

«Dis-moi, l'agent de bord t'appelle toujours « bonhomme », c'est pas ça ton prénom, hum?»

— Naaaaannn. C'est Logan! Mais tout le monde m'appelle bonhomme parce qu'ils m'aiment bien.»

Où que tu sois aujourd'hui, bonne route, bonhomme. Bonne chance. J'espère que la vie t'aimera très longtemps.

Malades

Enceinte

par Béatrice Raymond-Lessard

Bébé,
Je t'écris parce que le temps presse
J'ai pris rendez-vous à la clinique, celle
qu'on choisit quand on n'a plus trop le
choix
Il est 14h00
Je dois être là-bas à 15h30
Le temps presse
Je ferai de toi un ange ou un homme à
15h30

Ton père est avec moi
Il ne quitte son ordinateur des yeux seule-
ment que pour me regarder
Je sens son regard peser sur mon crayon
Il n'a aucune idée de la situation qui nous
préoccupe, toi et moi
Pour l'instant, tu n'es qu'un secret parmi
tant d'autres
Et comme pour les autres, je préférerais
qu'il ne sache pas
Et comme pour les autres, je préférerais
que tu n'existes pas

Dans l'autobus, la radio joue un air qui me
rappelle un autre automne, un autre amour
Une fille entre
Elle porte le même parfum que mon amie
perdue, ma sœur de plume
Souvenirs d'une autre existence
Bien avant la tienne
Dans l'autobus, la nostalgie me prend à la
gorge

Je pense à ma mère
À sa grande bibliothèque
Ses livres comme autant d'années qu'elle
a vu passées avant que je me déclare dans
son corps
Les mots témoins d'un caractère incendié
et libre, celui de ma mère
Je ne sais ce que tu trouveras dans ma bi-
bliothèque ou ce que toutes ces phrases te
diront de moi
Peut-être trouveras-tu mes lettres d'amour
entre deux pages d'un livre jauni
Tu lèveras les yeux vers les dates et tu
comprendras
Ce sera notre secret

Dans le métro, j'ai croisé Julien station

Mont-Royal
Il a quitté la campagne pour s'installer en
ville depuis que ses vieux ont vendu leur
supermarché
Il a maigri, mais son regard a gardé toute sa
douceur ingénue
Amoureux jusqu'aux yeux
J'ai de la peine à m'imaginer qu'autrefois
j'étais celle qui baignait dans l'éclat de ses
yeux
Il m'a quittée station Berri, a embrassé mes
joues et a doucement passé sa main sur
mon front
Comme s'il savait lui aussi
Qu'il aurait pu être ton père

J'ai connu ton père entre le printemps et
l'été
Dans l'enivrement de la promesse d'une
nouvelle saison
Dans sa chambre, le chaos incendiaire de
la ville exaltée se projetait dans toutes les
fenêtres et sur tous les murs
Nous nous sommes aimés dans la déflagra-
tion urbaine

Je me suis reconnue dans ses blessures et
lui, dans les miennes
J'ai fait mon nid dans le creux de son cou et
le sien dans mon ventre

Bébé, le temps presse
Il est 15h20
La dame en turquoise vient me chercher
pour t'emporter loin de moi, loin de ce
qu'aurait été ma vie avec toi
Je ne peux pas t'avoir maintenant
Trop de bruits encore dans ma vie
Trop d'années à faire des erreurs, pas assez
à les réparer
Reviens quand je serai grande
Je sais que tu as de la peine ; moi, j'ai le
cœur brisé
Je te promets
On reviendra te chercher un jour ton père
et moi
Et on fera de grandes choses ensemble
Il est 15h30
Ma décision est prise



Embouteillé

par François Baldo

Partie 1

Le téléphone sonne. Maude est déjà en appel. C'est à mon tour de décrocher.

- Intervention Suicide bonjour. Mon nom est Simon. Toi, comment tu t'appelles?

- Dois-je vraiment énoncer mon nom?

Sa voix est bizarre. Ou la connexion est mauvaise et ça déforme. Je ne sais pas trop. Il appelle d'un cellulaire dans le fond des bois peut-être. J'espère pas. Le bois ça veut dire chalet. Ça, ça veut dire carabine. C'est jamais bon. Je me demande si je peux reconnaître son code régional. « Numéro inexistant. » Bizarre. J'ai jamais vu ça.

- Tu n'es rien obligé de faire. Je suis là pour toi. Est-ce que tu penses au suicide?

- Définitivement.

- D'accord. Est-ce que tu sais comment tu t'y prendrais?

- J'en ai aucune idée. C'est le cœur de mon problème.

Pas de plan précis. Merci. Je suis pas exactement le meilleur de la place pour gérer les cas urgents. Ça me prend toujours une demi-heure pour arrêter de trembler après.

- Tu as une idée de quand tu le ferais?

- Si j'en avais les moyens, je le ferais à l'instant.

Merde, j'ai assumé trop vite.

- Ça te dérange si je te demande où est-ce que tu te trouves, en ce moment?

- Dans un dépôt. Je ne sais duquel il s'agit.

Je ne l'ai jamais entendue celle-là.

- Parle-moi de ce qui t'amène là...

- Je me suis fait prendre encore une fois. Dans une bouteille Evian, cette fois. Personne ne l'a rouverte et un imbécile m'a jeté! Ça fait vingt ans que je suis pris dans ce damné dépôt. Si au moins il y avait de la nourriture dans ma bouteille, un des rats aurait éventuellement fait un trou. Ça aurait été suffisant pour me libérer.

Oh boy, vraiment fucké, lui. J'aurais tellement

envie de leur poser plus de questions à ceux-là. Qu'est-ce qui se passe dans ce genre de tête, sérieux? Bon, Simon, fais ta job, comme d'habitude. On respecte la souffrance, mais on n'encourage pas le délire.

- Ça doit être vraiment difficile de se sentir prisonnier comme ça.

- C'est horrible. Tu ne peux pas comprendre ce que ça implique. J'étais déjà resté quatre ans dans une lampe, il y a presque deux millénaires, mais jamais aussi longtemps. Si j'étais libre, je pourrais mettre fin à mon existence aussi facilement que tu respirez... mais le problème est là. Je ne suis pas libre.

- Tu es... un génie?

Merde. On n'encourage pas le délire. J'espère que Gilles n'écoutait pas mon appel. Je fais toujours ça.

- Oui.

Temps de recentrer l'appel.

- D'accord. Alors, tu m'expliques que tu es dans un dépôt. Est-ce que tu peux me dire la dernière chose que tu as mangé?

- Je n'ai jamais mangé. Je n'ai jamais respiré. Je n'ai jamais bu. Et surtout, crois-moi, je n'ai jamais dormi. Je donnerais tout pour pouvoir dormir.

Bien oui. C'est un génie. Wow, ça va vraiment être plaisant, ça.

- Écoute. J'aurais besoin d'avoir une petite discussion avec mon responsable. Est-ce que tu acceptes que je te mette sur « garde » pendant un moment?

- Attendre deux minutes de plus ou de moins ne me fait pas grand-chose. Ce n'est pas parce que je suis un génie, j'espère? Ça ne pose pas problème?

- Je veux juste poser une question à mon responsable.

- J'attends.

Clic.

- Gilles, peux-tu venir ici deux secondes?

- Oui, j'arrive.

- J'ai un appelant pas mal bizarre.

- Ouais, je t'écoutais.

Merde. Bon, au moins ça va être plus simple.

- Qu'est-ce que je fais avec ça?

- Assure-toi qu'il est pas dangereux, qu'il va pas blesser d'autre monde, ce genre de choses. Respecte sa souffrance, je sais que c'est though avec ceux-là, mais c'est ça qu'on fait... Essaie de savoir où il est pour vrai, je sais pas encore qui on lui envoie, mais je suis pas mal sûr qu'on lui envoie quelqu'un. Que ce soit les premiers répondants ou un taxi pour l'amener à l'hôpital... Même si c'est pas pour le suicide, il a l'air d'avoir besoin d'aide. Juste la promesse de rappel va sûrement pas être suffisant.

- Tu peux pas t'organiser pour le retracer?

- Je sais pas, son numéro est lié un message d'erreur que j'ai jamais vu. Je pense qu'on va devoir se fier à lui cette fois-ci. S'il faut, je demanderai au 9-1-1 ce qu'ils peuvent faire, mais j'ai le feeling que ça sera pas grand-chose.

- Okay, merci.

- C'est bon. Je reste proche si t'as besoin d'aide. Maude est en train de terminer son appel et ça se passe bien.

- Me revoilà. Écoute, j'aurais quelques questions à te poser... eh... Ça te dérangerait vraiment de me donner ton nom?

- Tu n'arriveras pas à le prononcer.

- Essaie toujours.

- Je ne le préfère pas.

- Tu as un surnom, alors?

- Appelle-moi comme tu veux.

De plus en plus lourd.

- Je disais donc. Je dois te poser quelques questions.

- Tout ce qu'il faut, si tu peux m'aider.

- Est-ce que tu entends des voix?

- Non. Je suis seul dans ma bouteille, au milieu des déchets. Il y a des vermines au-

tour, mais rien qui parle.

- Aucune injonction à la violence? Rien qui t'encouragerait à te blesser ou à blesser quelqu'un d'autre?

- Je ne suis pas fou, si c'est ce que tu veux savoir. Jusqu'à récemment, je ne croyais pas que les miens puissent vivre la folie... même si je dois dire que je doute de plus en plus de ce fait. Oublier la réalité me semble être la seule alternative. Libéré, je fais de la réalité ce que je veux, mais ici, à attendre...

- Tu sembles souffrir énormément. Si je comprends bien, il y a vingt ans, tu étais en pleine possession de tes moyens et depuis, tu te sens enfermé et tu as l'impression que tu ne peux plus rien faire pour t'en sortir.

- Ce ne sont pas des impressions. Mais oui.

Évidemment.

- Si ça dure depuis si longtemps, il doit bien y avoir des moments où c'est un peu moins pire, où tu te sens un peu mieux que d'autres. J'aimerais ça que tu me parles d'un de ces moments-là. Raconte ce que tu as fait.

- Loin de moi l'idée de demander de l'aide pour ensuite douter de l'expertise de celui qui me répond, mais je ne suis pas certain de voir en quoi ces questions sont pertinentes.

- Eh... bien... j'essaie de comprendre ce qui pourrait t'aider à aller mieux.

- Aller mieux?

À quel point c't'étrange? T'appelles à Intervention Suicide. Tu t'attendais à quoi?

- T'aider à repousser les idées suicidaires.

- Je fais peut-être erreur, alors. Je croyais communiquer avec un organisme de soutien aux personnes suicidaires.

- C'est exactement ce que nous sommes.

- Je ne vois aucune autre solution que de mettre fin à mon existence. Je suis prisonnier d'un endroit que personne ne visite. Seule une intervention extérieure peut me faire sortir. Même si je te décrivais exactement ce qui m'entoure, et même si tu savais exactement dans quel dépotoir je me trouve, cela prendra des décennies avant

que tu aies une mince chance de me retrouver dans un tel désordre.

- Je comprends que tu n'as pas l'impression qu'il y a une issue. Cela dit... si tu nous as appelés, c'est qu'il doit rester une part de toi, même si elle peut être très petite, qui souhaite rester en vie.

- J'ai tout essayé! Je veux simplement mourir, disparaître, mais même ça, je n'y arrive pas. J'ai besoin d'aide. Je suis suicidaire et j'ai besoin d'aide! Je pensais que tu étais là pour aider. Tu n'as vraiment rien à me proposer?

Oh non. Non. Il n'a pas vraiment... Oui. Il nous a appelés pour qu'on l'aide avec son suicide. Ça, c'est définitivement une première.

Partie 2

Oh, Gilles est occupé avec Maude. Elle a dû avoir un deuxième appel, j'ai rien entendu. Fuck, je sais juste pas quoi faire avec le mien. La politique d'Intervention Suicide est claire sur l'interaction avec des appelants délirants : « La souffrance est réelle, les solutions sont réelles. c'est ça qui nous intéresse. » En même



temps... là...

- Tu es un génie, tu disais?

- Oui.

- Tu es dans une bouteille et tu vas offrir trois vœux à celui qui va te délivrer?

- Si je sors un jour. Ce qui n'arrivera pas.

- En théorie, je veux dire. Je n'ai pas souvent eu à travailler avec des génies et je veux m'assurer de bien comprendre ta situation.

- Le nombre n'est pas fixé. C'est déshonorable de ne pas offrir au moins un vœu. Ça dépend généralement de ses talents de négociateur.

- Et hum, si c'est pas indiscret... comment fais-tu pour communiquer avec moi?

- Des ondes électromagnétiques de cellulaire traversent ma bouteille. J'ai passé les derniers mois à apprendre exactement comment elles fonctionnent. J'ai réussi à les modifier de façon à transformer un appel pour qu'il vous joigne et envoie mes messages.

- Tu n'avais pas besoin de notre numéro pour ça?

- J'ai fait le 4-1-1.

- Oh.

Wow. Il est vraiment solide dans son histoire. J'arriverai jamais à quelque chose si j'essaie de le sortir de... sa bouteille. Faut juste pas que Gilles m'entende.

- Je n'ai pas l'impression que mes réponses t'aident vraiment. Je me trompe?

- Oui et non.

- Que veux-tu dire?

En même temps, je peux faire de l'intervention sans nier son histoire. Il n'a pas besoin de réaliser que j'interviens, de toute façon.

- Je ne crois pas que, moi, je sois en mesure de t'aider.

- Ah.

- Mais je suis convaincu que, toi, tu peux trouver une solution. Écoute, même pour un génie, ce que tu as fait pour réussir à nous appeler, c'est impressionnant.

- Bof, tu sais, quand on a le temps...

- Non non, c'est ingénieux. Dis-moi, tu t'es déjà retrouvé devant des puzzles comme ça, que ce soit à l'extérieur ou dans ta bouteille?

- Des puzzles?

- Des défis complexes à résoudre, comme comprendre comment utiliser les ondes cellulaires pour nous appeler sans avoir à

sortir de ta bouteille.

- Eh, oui. Quelques-uns.

- Raconte, si tu veux bien.

Silence. Ça a besoin de combien de temps pour réfléchir, un génie? J'ai pas toute la soirée avant que Gilles revienne.

- Ah! Oui. Un sultan avait souhaité avoir des murs et une porte indestructibles protégeant sa chambre. C'est impossible, en théorie. Aucune matière n'est indestructible si la bonne force y est appliquée.

- Puis, comment tu t'y es pris?

- J'ai jeté un sort faisant en sorte que son palais complet et tous ses occupants sauf ceux qui tentaient de détruire ou d'endommager sa chambre étaient instantanément transportés à plusieurs kilomètres de distance dès qu'on s'y attaquait. Ainsi, il était effectivement impossible de détruire les murs ou la porte de sa chambre.

Digne d'une fable, cette histoire.

- Encore une fois, solution brillante.

- J'imagine.

- Alors, tu m'expliques que le même génie qui est arrivé à ce genre de solutions n'est ni capable de trouver un moyen de se sortir de sa bouteille ni capable, si c'est réellement la seule option, de mettre fin à ses jours.

- Tu crois que je n'ai pas essayé, peut-être? Ça fait vingt ans que je suis ici! Vingt ans! Ça fait vingt ans que j'essaie tout ce que je peux pour briser cette bouteille. Rien ne marche. Tant que je suis enfermé, je ne peux rien affecter qui ne soit pas avec moi dans ma prison.

- Et pourtant, tu réussis à me parler.

Silence.

- Et pourtant, je réussis à te parler.

- Ta... magie ne peut pas quitter ta bouteille, mais tu es quand même arrivé, seul, à affecter l'extérieur. Comme dit ma mère, « avancer dans la vie c'est de savoir quelle règle on peut briser et comment contourner les autres »! Vois le problème de la même façon. Tu me dis que tu peux manipuler les ondes qui traversent ta bouteille... est-ce possible d'appeler des secours de cette façon?

- J'ai déjà dit mille fois! Je ne sais pas où je me trouve!

- Tu connais la technologie GPS?

- Non.

- Je ne sais pas exactement comment ça marche, mais il est possible de communiquer ou de détecter la position d'un objet

à l'aide de satellites... qui communiquent par ondes. Tu pourrais tenter de voir si ce genre de concepts peut t'être utile.

- Ça vaut le coup, j'imagine.

Merde, Gilles a lâché le cas de Maude. Il n'a clairement pas encore mon appel sur écoute mais il a l'oreille fine, même sans écouteur.

- Écoute, moi, ta situation me tient à cœur. J'aimerais faire un marché avec toi.

- Qui serait?

- Fais ce que tu as à faire. Expérimente. Si tu arrives à quelque chose qui ressemble à une solution, que ce soit pour sortir ou pour te suicider, laisse-le nous savoir avant. Appelle Intervention Suicide avant de poser un geste définitif, d'accord?

- D'accord.

- Sur ce, est-ce que tu te sens confortable pour terminer l'appel?

- Oui.

- Parfait, au revoir, alors.

- Au revoir.

Bon, voilà Gilles.

- Tout s'est bien passé avec ton appel?

- Oui.

- Tu n'as pas appelé les secours? Pas de centre de crise?

- Non, il est devenu de plus en plus rationnel. Je lui ai fait faire une promesse de rappel, et je suis pas mal confiant qu'il va la tenir. On a développé un bon rapport, à la fin.

- Je sais pas comment tu as fait, honnêtement, mais bravo.

- Merci.

Tu serais moins fier si tu savais.

- Oublie pas de remplir ton rapport d'appel.

- Non non.

Je m'y mets. C'était décidément étrange tout ça. Ça apprend une leçon, par contre. « Trouver du positif dans la vie de l'appelant » ça marche même quand le positif est juste dans leur tête. Bon, la feuille. J'ai déjà rempli presque tout durant l'appel. Ça devient un réflexe. Mais j'ai quelques trous.

Nom? Inconnu.

Intervention finale? Promesse de rappel.

Notes? Appelant délirant. Retrouve espoir durant l'appel.

Numéro? Inconnu.

J'ai vraiment jamais vu ça. On retrace tout, d'habitude. Je me demande vraiment d'où il appelait.

Découverte littéraire : la vie derrière le quatrième mur

par Elizabeth Brunet

Le quatrième mur Sorj Chalandon

- L'idée de Samuel était belle et folle : monter l'Antigone de Jean Anouilh à Beyrouth. Voler deux heures à la guerre, en prélevant dans chaque camp un fils ou une fille pour en faire des acteurs. Puis rassembler ces ennemis sur une scène de fortune, entre cour détruite et jardin saccagé.

Samuel était grec. Juif, aussi. Mon frère en quelque sorte. Un jour, il m'a demandé de participer à cette trêve poétique. Il me l'a fait promettre, à moi, le petit théâtréux de patronage. Et je lui ai dit oui. Je suis allé à Beyrouth le 10 février 1982, main tendue à la paix. Avant que la guerre ne m'offre brutalement la sienne...

Dire que «Le quatrième mur» m'a touchée, c'est sous-estimer considérablement un des romans les plus puissants qu'il m'ait été donné la chance de lire. L'histoire est simple : un vieux militant français de mai '68 part dans le Beyrouth en ruine de la guerre israélo-palestinienne avec pour mission d'unir huit acteurs de huit religions différentes le temps d'une simple pause, une pause de paix, de théâtre et d'acceptation. Formulé comme cela, le livre a l'air bien banal. Toutefois, malgré ma réticence première, je lui ai donné une chance ; chose que je ne regrette absolument pas. Dès les premières pages, le style d'écriture si précis et discret frappe de plein fouet notre imaginaire pour nous faire tomber complètement dans un univers si loin du nôtre : celui de la guerre, la vraie. Oui, je sais, c'est une thématique qui fut usée jusqu'à la corde. À force d'être remâchée, elle perd souvent toute son essence pour devenir cette belle histoire hollywoo-

dienne simpliste où il y a les "gentils" et les "méchants". Cependant ici, ce n'est pas la grande guerre glorieuse où Matt Damon se fait sauver des cruels soldats par un valeureux Tom Hanks qui meurt héroïquement à la fin. Non, ici c'est une véritable guerre. Une guerre sale, vicieuse et qui pourrit la nature même des gens. C'est celle que l'auteur a réellement vue en tant que journaliste et dont notre situation privilégiée nous a protégé. La beauté de ce livre ce n'est pas l'histoire en elle-même. Ce qui en fait un livre grandiose, c'est la réalité des propos si touchants dont l'intensité augmente à chaque page, tout en s'entremêlant avec une critique du faux militant occidental qui se croit tout permis, alors qu'il ne connaît rien. Personne ne reste indemne après avoir lu «Le quatrième mur», comme personne ne reste indemne après la guerre.



L'accréditation :

Pourquoi votre association doit-elle s'accréditer ?

par Nascan Gill

Au printemps dernier, les étudiants aux cycles supérieurs en Psychologie ont décidé de former leur propre association étudiante (l'AECSPUM). Pour ce faire, ils ont amorcé le processus nécessaire afin d'obtenir l'accréditation de leur association. Avec l'aide et le support des étudiants du Baccalauréat, leur demande a été couronnée de succès.

Cependant, l'accréditation de l'Association des cycles supérieurs a été considérée par l'administration de l'Université comme étant une atteinte au droit de représentativité de l'AGÉÉPUM. Votre association n'a donc présentement plus le droit de représenter les étudiants du Baccalauréat en psychologie.

Ainsi, deux options s'offrent à vous afin que votre association puisse continuer à percevoir les cotisations étudiantes ainsi qu'à avoir l'autorité et la légitimité de représenter vos intérêts au sein des différentes instances de l'Université :

- Organiser un référendum en vertu de la politique interne de l'Université;
- Organiser un référendum en vertu de la Loi sur l'accréditation.

Les deux processus sont très semblables, autant dans leurs conditions de complétion que dans les critères d'acceptabilité de la demande. Cependant, il serait beaucoup plus avantageux pour notre association d'être reconnue en vertu de la Loi sur l'accréditation, car celle-ci a une valeur légale supérieure aux politiques internes de l'Université. Autrement dit, l'accréditation est un bel héritage pour les prochaines générations d'élèves, puisqu'ils n'auront pas à subir les aléas des politiques de l'Université.

L'accréditation, c'est quoi ?

Pour s'accréditer en respectant la Loi sur l'accréditation, votre association doit :

- Tenir un référendum (la durée est déterminée à l'avance et peut varier). Dans notre cas, le référendum aura lieu toute la semaine du 27 octobre, ainsi que les 4 et 5 novembre.
- Obtenir une majorité de « Oui », qui représente au moins 25 % de tous les

étudiants visés par le référendum.

Donc, dans le cas spécifique de l'AGÉÉPUM, ce 25 % de « Oui » représente 300 étudiants. Autrement dit, il faut qu'un minimum de 300 étudiants vote « Oui » dans la semaine du 27 octobre au 5 novembre pour obtenir l'accréditation.

Et si jamais ça ne passe pas

Si jamais le processus d'accréditation ne réussit pas, par exemple à cause d'une faible participation, votre association n'aura rapidement plus les fonds et les moyens pour offrir tous les services et activités présentement disponibles. Elle n'aura pas non plus la légitimité de défendre les étudiants devant le département ou un professeur.

Plus explicitement :

- Plus d'initiations.
- Plus de 4 à 9.
- Plus de Bal de finissant.
- Plus de bourses d'implications.
- Plus de Psycolloque.
- Plus de Midi-Conférences.
- Plus de projet Mentorat.
- Plus de cours de Yoga.
- Plus de PsyShow.
- Plus de Psychic.
- Plus de Psychofreak
- Plus d'Amnésique.
- Plus de reconnaissance d'implication.
- Plus de sorties Socio-Culturelles (sortie aux pommes par exemple).
- Plus de représentation des étudiants du baccalauréat au sein de l'Assemblée départementale.
- Plus de représentation des étudiants du baccalauréat au sein des différentes instances de la FAÉCUM (Conseil des Affaires Académiques, Conseil à la Vie Étudiante, Conseil Central, Conseil des Affaires Socio-Politiques, etc.).

Perdre votre AGÉÉPUM, c'est aussi perdre la possibilité de faire des grands changements. En 2006-2007, c'est l'AGÉÉPUM qui a commencé les démarches ayant mené à la création du programme D.Psy Clinique. Les représentants de l'époque avaient alors

mis sur pied un argumentaire ainsi qu'une structure de programme. Le projet a été travaillé par le comité des études, puis présenté en Assemblée Départementale, où il a été approuvé. Maintenant, chaque année, de nombreux étudiants profitent de ce programme et y étudient dans le but de devenir psychologues. Aux moments opportuns, votre association peut être un facteur de changement important.

Alors, votez !

Positions votées à l'Assemblée Générale du 25 septembre

L'AGÉÉPUM se prononce pour une plus grande accessibilité aux bourses pour les étudiants.

L'AGÉÉPUM se prononce pour la promotion du respect et de l'égalité entre individus dans le cadre universitaire.

L'AGÉÉPUM se prononce pour une gestion plus responsable des déchets dans le pavillon Marie-Victorin et éventuellement sur tout le campus de l'Université de Montréal.

L'AGÉÉPUM se positionne contre les coupures dans le réseau universitaire québécois et en faveur d'une escalade des moyens de pression excluant la grève.

L'AGÉÉPUM se positionne contre les mesures d'austérité et pour une escalade des moyens de pression excluant la grève.

Pour en savoir plus sur la politique de l'UdM ou la Loi sur l'accréditation

http://secretariatgeneral.umontreal.ca/fileadmin/user_upload/secretariat/doc_officiels/reglements/enseignement/regl20_3-politique-representativite-associations-etudiantes.pdf

http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/A_3_01/A3_01.html

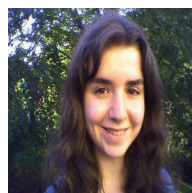
À PROPOS DES AUTEURS



Alex Fernet Brochu

Rédactrice en chef

Je suis une dévoreuse de livre invétérée, et mes chroniques porteront donc souvent sur la littérature et tout ce qui s'y rattache de près ou de loin. Mon deuxième amour étant (quelle surprise!) la psychologie, c'est dans ce champ vaste et éclectique à souhait que je puiserai mes autres inspirations.



Mariève Lapierre

Rédactrice en chef

Je suis une étudiante de deuxième année qui adore participer à de nouveaux projets. Étant humaniste dans l'âme, mes chroniques porteront souvent un regard sur la condition humaine. Dans mes temps libres, j'aime cuisiner, jouer de l'ukulélé, et regarder des arbres généalogiques de langues mortes.



Adrienne L'Abbé

Chroniqueuse

Présentement à ma deuxième année du baccalauréat en psychologie, je suis passionnée par tout ce qui touche à la psychologie sociale et les troubles de santé mentale. Plus particulièrement, je m'intéresse aux enjeux du suicide et aux troubles de santé mentale chez les enfants et les adolescents, comme l'anxiété et la dépression. Mes articles portent cette année sur la cyberpsychologie, plus précisément sur les causes, les effets et les usages abusifs des réseaux sociaux. En dehors de la psychologie, je suis une adepte de la danse, de la couture, de la photographie et de la cuisine.



Laura Caron-Desrochers

Chroniqueuse

Alors que ma deuxième année en psychologie commence, je respire au rythme d'une multitude de projets qui s'entremêlent. Que ce soit l'écriture, la psychologie, les voyages ou la recherche, je me répète constamment qu'on apprend en sortant de sa zone de confort. Constamment impressionnée par l'humain et son fonctionnement, je me passionne par tout ce qui touche au cerveau, au développement et au mélange des émotions et de la cognition. J'aime approcher ces sujets autant d'une manière scientifique qu'humaniste, les deux se complétant à leur manière. Je compte tout de même écrire sur ce qui piquera mon intérêt sur le moment. Alors, attendez-vous à une chronique plutôt variée!



Diana Bica

Chroniqueuse

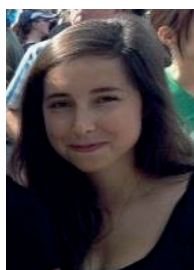
Motivée de faire découvrir des phénomènes intéressants et de partager mon opinion concernant ceux-ci à mes lecteurs, je vous invite à animer votre esprit en lisant mes divers articles. Étant passionnée par la psychologie, mes thèmes sont souvent reliés aux concepts connus dans ce domaine, mais je ne me priverai pas de vous surprendre avec des sujets nouveaux et intrigants.



Hadrien Laforest

Chroniqueur

Étudiant de deuxième année en psychologie, je suis un touche-à-tout qui reste difficilement en place. Néanmoins, certaines choses ne changent pas chez moi : ma curiosité intense pour l'esprit humain et mon envie constante de trouver à rire! J'espère pouvoir vous communiquer ma première au travers de mes chroniques dans l'Amnésique. Pour ce qui est du rire et bien n'hésitez pas à venir jaser avec moi si vous me reconnaissez au Psychic ou dans les couloirs de l'université!



Catherine Degré

Révisseuse

Étudiante de deuxième année au baccalauréat en psycho, je m'intéresse à la neuropsychologie, à la philosophie humaniste, aux mots croisés, aux loutres et au Canadien de Montréal. Je serai derrière l'équipe d'auteurs chevronnés en tant que réviseuse pour une deuxième année afin d'assurer la correction et la qualité des textes de votre revue préférée.



Laurie Slater

Révisseuse

Étudiante de deuxième année au baccalauréat en psychologie, je suis une personne curieuse et ouverte sur le monde, particulièrement fascinée par les aspects culturels et sociaux qui influencent l'esprit et le comportement humain. En me joignant à l'équipe de l'Amnésique comme réviseuse, je joins mon amour du français à mon intérêt pour la psychologie afin de vous offrir une revue à la hauteur de vos attentes (et syntaxiquement correcte).



Catherine Cimon-Paquet

Chroniqueuse

Étudiante au baccalauréat en psychologie, je m'intéresse particulièrement au développement des enfants et aux relations interpersonnelles. J'espère vous transmettre à travers mes articles ma curiosité pour tout ce qui a trait à la recherche, l'actualité scientifique et l'être humain. Je suis également une passionnée de danse, d'arts, de course et de journalisme!



Roubina Kasparian

Révisseuse

Je suis étudiante en deuxième année en psychologie qui est intéressée par la psychanalyse ainsi que par les troubles mentaux graves : troubles de personnalité et troubles psychotiques. Je suis une personne qui aime être en contact d'autrui; je m'implique au sein du comité exécutif de plusieurs associations étudiantes reconnues par l'université. Mordue de danse de toutes sortes, je m'entraîne afin de pouvoir participer à une compétition d'acrobatie dans le proche avenir; rêve que je voudrais réaliser avant la fin de mon baccalauréat.



Jean-Sebastien Audet

Chroniqueur

Bonjour,

Dans ma chronique vous trouverez principalement des propos humoristiques et comiques. Il va donc sans dire que si vous n'avez pas le sens de l'humour ou si vous êtes facilement offensé, il vous sera préférable de passer à la section sur les neurosciences.

Jean-Sébastien

P.S. : Le chat dans ma photo a donné son consentement libre et éclairé de manière écrite. Il n'a pas non plus été maltraité pendant la prise de la photo, malgré le regard consterné qu'il pose.



Stéphane Labrèche

Chroniqueur

Qui est Stéphane Labrèche? C'est un étudiant au deuxième cycle en Gestion de Risque Majeur et Adaptation Climatique, un directeur de la Patrouille de Conservation pour l'Arrondissement Verdun, un formateur en Survie Urbaine et Recherche et Sauvetage, ainsi qu'un Premier Répondant pour l'Unité d'Intervention d'Urgence et les Service de Premier Soins de la Croix Rouge Canadienne division Québec- Montréal. Dans l'espoir de pouvoir, à travers mes chroniques, vous fournir les outils nécessaires pour garder vos sens en éveil face aux nombreux changements qui traversent notre merveilleux monde, ainsi créer une communauté plus résiliente tout au long de l'année.



Sandrine Esteves

Chroniqueuse

Née en France de parents portugais exilés plutôt qu'émigrés, je dis souvent que je suis de partout, mais en fait je me sens de nulle part. Mon pays n'est pas un lieu, mais des liens. Je m'attache aux êtres, même si parfois ce n'est que pour un instant : un père et son fils dans un train, un chien, un arbre, des canards... Ma rubrique Meli-Melo porte un peu sur n'importe quel sujet au gré de ce qui passe dans ce pays qui est le nôtre. Mon environnement, moi, et la relation entre nous deux.



Vanessa Forget-Babin

Révisseuse en chef

Je suis étudiante en traduction, et suis donc sous le charme des divers caprices des langues, des lettres et des mots. Je réviserai donc ceux de nos chers chroniqueurs pour la deuxième année consécutive. Je suis une enthousiaste littéraire, qui a pris une marche dans les champs de la psychologie le temps d'y faire un baccalauréat, durant lequel j'ai développé un intérêt immense pour la psychothérapie et les façons différentes de l'envisager, ainsi que pour l'étude de la psychopathologie.



Thomas Lehoux

Chroniqueur

Atôme érudit de son univers, je me plais à trouver de l'harmonie à travers ce décor vaste et infini.

Aimant aborder la vie, je tend à la connaître dans sa complexité tant à l'apprécier sous sa plus belle simplicité.

Étudiant curieux et impliqué de 2ème année, la nature humaine m'apparaît aussi fertile que passionnante. Le comportement? Manifeste et latent.

Esprit nourrit et enivré aux richesses de son environnement, je peux tout aussi bien être amené à vulgariser des articles de recherches, que de faire part de ce qui me plaît à coupler la saveur d'un grain de raisin à celle d'un morceau de cheddar.

4 8 15 16 23 42.



Sofia El Mouderrib

Chroniqueuse

Passionnée de philosophie, j'adore susciter de vives discussions et alimenter la polémique. Je pense qu'on peut toujours aborder un sujet sans censure et à tous les égards, tant que le débat reste rationnel et exempt de sophismes! Conséquemment, je rédigerai cette année quelques chroniques sur des sujets polémiques et sensibles, en toute franchise. Esprits frileux, s'abstenir!



Tatiana Ruiz
Chroniqueuse

Si la psychologie est l'étude de l'esprit humain dans ses différences individuelles et la philosophie, l'étude de l'universalité de l'homme, il est naturel d'en repousser les limites et de mettre nos théories à l'épreuve des différences culturelles. Je vous ferai voyager et tenterai d'apporter quelques touches d'exotisme et d'ouverture à nos longues journées d'étude en espérant vous donner le recul qui, tel une boule de neige en été, saura vous sortir de votre quotidien régi par l'élitisme. Car si aux jeux de la société occidentale le meilleur gagne, il ne tient qu'à nous de nous autoproclamer vainqueurs pour être heureux. Félicitations chers lecteurs pour le chemin qui se dessine devant vous !



Cheyenne Yammine
Directrice des communications

Etudiante en deuxième année, c'est surtout la neuropsychologie qui me passionne dans mon cursus ! A travers des mots à la fois palpitants et scientifiques, je retrouve toujours dans les pages de l'Amnésique, des articles qui suscitent ma curiosité.

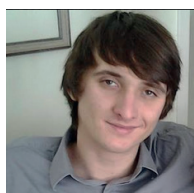
Bref ! Au sein du journal, je me charge à promouvoir l'Amnésique à travers l'organisation d'événements, des levées de fonds et des collaborations multiples, tant avec l'AGÉEPUM qu'avec des professeurs et chercheurs dans le domaine



Stefan Radu-Corcoz
Photographe

Salut, j'étudie à l'Université de Montréal en cinéma. J'aime prendre des photos de paysages avec ma caméra argentique et j'aime bien les longues marches sur la plage, au coucher du soleil. Je ne suis pas fumeur, je fais 5 pieds 9 et 180 livres. Je recherche une fille blonde, aux yeux bleus, qui a sa santé en tête. Je suis sur Tinder pour rencontrer des nouvelles personnes intéressantes qui veulent bien une petite soirée relax "no-strings-attached."

Malaise, ce n'est pas la bonne place pour parler de ça... Bref, pour l'Amnésique je m'assure que les photos soient jolies



François Baldo
Chroniqueur

J'étudie la psychologie, j'écris des textes et j'aime obliger les gens à me parler de leurs émotions. Vous ne me croiserez pas beaucoup sur le campus hors de mes cours. J'aime trop manger, alors quand on ne me force pas à en sortir, je préfère rester dans ma cuisine.



Éline Leclaire
Chroniqueuse

J'avance sans laisser de trace
à l'envers du bon sens
jamais à la bonne place
toujours au bon moment
et si jamais on me cherche
regardez sur le radar
j'suis juste un peu à gauche
en plein milieu de nulle part

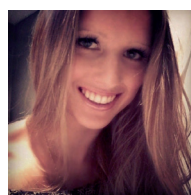
-Radar, Tricot Machine



Simon Faghel Soubeyrand
Chroniqueur

Simon Faghel Soubeyrand, étudiant de 3ème année au bacc. Pour moi, la psychologie est la science qui a le grand avantage de pouvoir rassembler de nombreuses approches, sciences et sujets sous un même toit. Sur la même lancée, mes articles hétérogènes et diversifiés traiteront d'intérêts variés. Recherche en neuroscience cognitive, philosophie, politique et plus particulièrement les sujets sociaux tabous sont autant d'approches et de sujets qui me serviront de lunettes sur notre monde en constante ébullition intellectuelle. Par ma chronique, j'essaierai de vous faire voir d'une façon critique et toujours ouverte les réflexions scientifiques et sociales qui m'auront trottées en tête au courant des semaines.

Au plaisir



Melanie Rocheleau
Chroniqueuse

Mon nom est Mélanie Rocheleau et je suis étudiante au Baccalauréat en psychologie. Quoique tout ce qui rejoint la psychologie m'intéresse énormément, c'est spécifiquement les troubles mentaux qui me passionnent. C'est pourquoi mes articles porteront sur ce sujet et, plus particulièrement, sur les troubles mentaux rares. J'espère que vous allez aimer!



Lily-Charlotte Robert
Chroniqueuse

J'aime la crème glacée menthe-chocolat, la cigarette occasionnelle et écouter Pink Floyd à 2h du matin. J'ignore le sujet de mes futurs articles et honnêtement, ça m'angoisse un peu. Je termine mon petit mot en vous posant une question : C'était quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois?

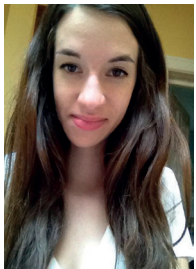


Jonathan Michaud
Directeur artistique

Chandail de loup, lunettes Ray-Ban, cheveux rasés sur les côtés et en biais sur le dessus. S'il y a une chose dont je suis certain, c'est que le poste de Directeur artistique m'était destiné.

« Well let me tell you this, I am shamelessly self-involved
I spend hours in front of the mirror, making my hair elegantly
disheveled »

- Admit it de Say Anything



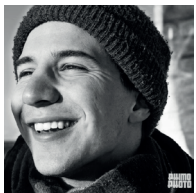
Beatrice Raymond-Lessard
Chroniqueuse

En deuxième année de psychologie, j'en suis à ma deuxième participation au journal L'Amnésique. Ma chronique, plutôt littéraire, se construit autour de personnages atypiques et, parfois, horriblement communs tous atteints d'une psychopathologie. J'aime les fleurs, les chaussettes dépareillées, les journées d'été, les documentaires, les livres, la musique classique, les films de David Lynch et les regards qui disent tout. Je n'aime pas le cynisme et me prendre au sérieux. Étrangement, j'écris souvent dans la peau d'un garçon. Le reste est à découvrir dans ma prose ou en personne. Voilà!



Isabelle Roberge-Maltais
Chroniqueuse

Je suis une étudiante au baccalauréat en psychologie qui s'intéresse à tout ce qui a trait à la nature humaine, plus particulièrement au domaine des émotions, du profilage et des troubles de l'alimentation. Je me passionne également pour la cuisine, la lecture et le piano. J'espère vous faire découvrir, par mes articles, de nouvelles façons de voir les choses au quotidien...tout en simplicité bien sûr!



Nascan Gill
Chroniqueur

Anarchiste bouddhiste, je me plais à parcourir ce que je considère comme l'actualité politique sous l'angle de mes philosophies et de confronter les dogmes aux faits scientifiques, particulièrement ceux qui ont trait aux réalités de la psychologie humaine. Il arrive que mes chroniques s'étendent bien au-delà du politique et psychologique: j'ai une plume volubile qui se plaît à toucher à tout. Je n'ai ni Dieu ni maître, mais j'ai un chien. Un vieux toutou sympathique répondant au nom de Clarine, en honneur de l'instrument. J'aime nager, je suis fou du vélo et j'aimerais pouvoir jongler, mais je suis bien trop paresseux pour pratiquer. L'humour absurde et l'ironie sont le soleil de ma vie.



Enzo Cipriani
Vidéaste

J'ai jamais été doué pour me présenter, d'ailleurs je ne pense pas que beaucoup de gens le sont..

Bon sinon moi c'est Enzo, 19 ans, Marseillais (plutôt Martegao). Je suis en 2e année au bac de psycho, et je dois avouer que j'aime pas mal ça.

Comme vous pouvez vous en douter le soleil me manque beaucoup, mais ça va ils vendent du Ricard ici donc je râle pas trop.

Ah oui j'aime beaucoup la fête aussi, mais je sais rester sérieux..

Putain j'ai l'impression de passer un entretien d'embauche..

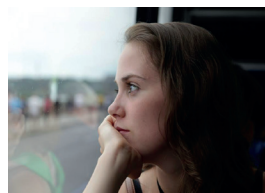
Non mais plus sérieusement j'aime la nature comme la ville, venant d'une petite ville je me plais dans cette ville immense mais accessible à la fois.

Un expatrié fier de ce qu'il est et qui prends ce que le monde peut lui apprendre.



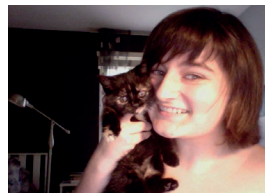
Karine Proulx-Plante
Chroniqueuse

Étudiante en deuxième année au baccalauréat en psychologie et je désire m'impliquer dans la communauté étudiante en contribuant à un projet qui me tient à cœur. J'ai toujours voulu écrire dans un journal et je me vois maintenant intégrer avec fierté l'équipe de L'Amnésique ! C'est donc ma chance de faire aller ma plume et de partager avec vous des découvertes sur différents sujets qui m'intéresse et qui sont connectés à la psychologie et aux sciences humaines. Une variété de thèmes retiennent mon attention ; les neurosciences, la psychologie sociale, les croyances, les relations amoureuses, les rêves et j'en passe. Laissez-moi vous surprendre et vous captiver par mes chroniques spontanées et diversifiées !



Marjolaine Frappier
Réviseuse

Je suis une étudiante de première année en psychologie qui s'intéresse principalement à ce qui touche l'enfant et son développement. De nature curieuse, j'aime en apprendre sur tout ce qui touche de près ou de loin à la psychologie. Aimant la lecture, l'écriture et notre chère langue française, je m'implique avec plaisir, pour la première fois cette année, auprès de L'Amnésique. J'adore également les voyages, le sport, la nature et les animaux.



Elizabeth Brunet
Chroniqueuse

Étudiante en 2ème année j'ai décidé de m'impliquer dans L'Amnésique pour explorer des côtés plus obscurs de la psychologie et pour découvrir des facettes moins connues de différentes recherches. J'adore les livres, la politique, les chats, la musique et la psychologie cognitive. Finalement, je profiterai de ma place dans L'Amnésique pour vous tenir au courant d'enjeux sociaux et politiques en sein de l'université.

L'AGÉÉPUM À BESOIN DE TOI. RÉFÉRENDUM D'ACCRÉDITATION !

**DU LUNDI 27 OCTOBRE AU MARDI 4 NOVEMBRE (EXCLUANT LES FINS DE
SEMAINE), DE 8 H À 17 H.**

**AU D-428 PAVILLON MARIE-VICTORIN OU AU TROISIÈME ÉTAGE DU PAVILLON
LAVAL.**

