



LE COURRIER

DE LOUISE DESCHÂTELETS

Collaboration spéciale

ldeschatelets@journalmtl.com

Pensée du jour :

Sans la musique, la vie serait une erreur. (Nietzsche)

Un certain regard sur l'anxiété

Plusieurs vous font part de leurs problèmes d'anxiété. L'anxiété est composée de deux émotions : la peur et l'impuissance. Pour en parler les gens vont dire: Je vis de l'angoisse, de la crainte, du doute, de l'effroi, de l'épouvante, de la frayeur, de la gêne, de la hantise, beaucoup d'inquiétude, de la méfiance, du tourment, de la panique, de la phobie, de la stupeur, de la terreur, ou encore de la timidité. Plein d'idées irréalistes sous-tendent la peur.

Quand ça se produit on devrait se demander : J'ai peur de quoi? Au lieu de se dire : S'il fallait que quelque chose m'arrive. Le danger est-il réel? En quoi consiste-t-il? Quels inconvénients pourrait-il me causer? Où est la preuve que le danger existe? Pourrais-je le supporter? En quoi cela serait la fin du monde? Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire? Et après?

C'est alors que certaines idées réalistes devraient faire surface. Cette situation ou cet événement, perçu comme étant pénible, difficile, non souhaitable, est cependant supportable. Tout se supporte, même la mort. Si le danger est réel, je peux probablement y survivre. Et dans ce cas, m'en inquiéter ne servirait qu'à diminuer ma capacité d'y faire face. Les personnes anxieuses vivent dans le futur. Plus on vit dans le moment présent, moins on est anxieux. Vivre un peu d'anxiété n'est pas mauvais. C'est l'intensité qui fait que les gens ne sont plus en mesure de réfléchir et de prendre des décisions éclairées. Cette approche Émotivo-Rationnelle pratiquée à l'Ancrage est relativement récente bien qu'elle puise son origine chez plusieurs penseurs de l'Antiquité tels Socrate, Marc-Aurèle, Spinoza et Épicète. Élaborée vers 1955 par Albert Ellis psycho-analyste américain, elle fut introduite au Québec dans les années 70 par le psychologue Lucien Auger.

Autant axée sur l'accueil, la reconnaissance, l'acceptation, la verbalisation des émotions vécues, que sur le changement des « cognitions », la méthode a pour but d'entraîner des comportements plus favorables à l'atteinte des objectifs, à mieux comprendre notre mode émotif, et finalement à réduire l'intensité, la durée et la fréquence des émotions désagréables. Cette approche est dans la lignée des approches comportementales-cognitives-comportementales.

Murielle Poitras, fondatrice de l'Ancrage

Merci de cet énoncé très clair sur votre façon de travailler. Je souligne pour ceux et celles que ça intéresse, qu'un groupe de discussion sur

cette approche a lieu tous les mardis à Laval au Collège Letendre situé non loin du Métro Montmorency.

L'envers de la DPJ

Une de vos parutions où vous semblez apprécier le travail de la DPJ m'a laissé un goût très amer. J'aimerais vous faire voir l'autre côté de la médaille. Mes parents ont toujours été des plus respectueux, mais ils ont vécu le même rejet de la part de cet organisme que Claire cette grand-mère à qui vous reprochiez ses excès de langage envers la travailleuse sociale. Vous manquez d'information. Moi Chantal, Mère de Laval, assez crédible pour que TQS, le Journal de Montréal et de Québec, certaines stations de radio et autres médias s'intéressent à moi, je vous incite à passer quelques jours en présence de parents et de grands-parents lésés par cet organisme. Une simple comédienne, aucunement experte, devrait s'abstenir de parler sur un sujet qu'elle ne connaît pas. Je vous offre la chance de prendre de l'expérience sur le terrain du côté des victimes, pas du côté du côté de la « Protection de la jeunesse ». Mon site est éloquent : <http://groups.msn.com/MèreDeLaval>.

Chantal

J'ai consulté votre site avec attention. Je n'hésite pas, et n'ai jamais hésité d'ailleurs à reconnaître qu'il arrive au DPJ de commettre des erreurs. Mais voyez-vous, même si c'est difficile à prendre pour certains, je sais aussi que certaines erreurs sont commises par les parents et les grands-parents, que des émotions exacerbées viennent souvent obscurcir leur jugement lors d'un placement d'enfants, et que pour l'équilibre de l'enfant, une coupure est salutaire.

Pris dans un dilemme

Notre fils est en couple depuis dix ans. Lui et sa conjointe s'administrent fort mal. Avec leurs deux enfants, leur grosse maison et les deux voitures à payer, ils n'y arrivent pas. Moi et mon mari faisons notre possible pour les aider financièrement mais ils nous considèrent comme des machines à sous, juste bonnes à imprimer de l'argent. Jamais une invitation à souper, jamais de mercis, ils ne nous voient que quand leur bourse est à sec. Comment se faire respecter dans une telle situation?

Colette B. et Jean R.

Même si ça vous fait mal de les voir s'enliser, arrêtez de leur donner de l'argent. C'est la seule façon de les rendre conscients du rôle qu'ils vous forcent à jouer dans leur vie. Rappelez-vous toujours que le profiteuse vit aux dépens de celui qui accepte de le subventionner.