

NOVEMBRE 2023
NUMÉRO 4

La lanterne



VOTRE GUIDE VERS UN BIEN-ÊTRE UNIVERSITAIRE

À L'INTÉRIEUR

Les bienfaits de la nature
L'anxiété de performance
La santé mentale, PARLONS-EN



La lanterne

SOURCE DE LUMIÈRE

Ce journal est une initiative des Services aux étudiants de l'UQO afin d'informer et d'outiller la communauté universitaire en matière de santé mentale positive.

Celui-ci se veut un espace de promotion, de sensibilisation et de prévention pour les personnes étudiantes ainsi que les membres du personnel de l'UQO.

Nous vous invitons à nous écrire afin de rédiger un article, suggérer un thème, partager une œuvre ou offrir un témoignage portant sur le bien-être et la santé mentale positive.

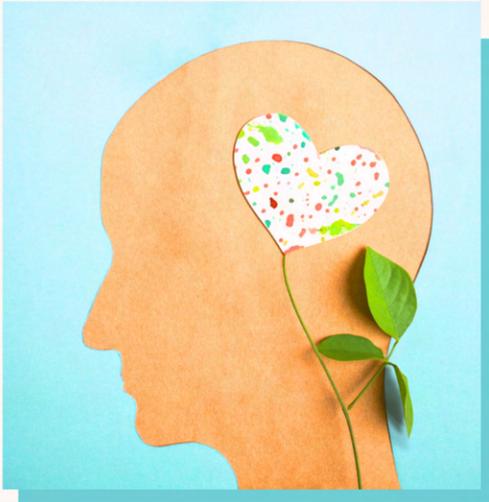
CORDIALEMENT,

Alexandra Houde

Agente de liaison en santé mentale

Services aux étudiants

WWW.UQO.CA/LALANTERNE



PROGRAMMATION

Dorénavant, les événements et activités à venir se retrouveront sur la page uqo.ca/lanterne



Les ressources



Pour les personnes étudiantes

Services aux étudiants 🕒 8 h 30 à 16 h 30, lundi au vendredi

Gatineau

Pavillon Lucien-Brault

Local B-0170

819 595-3900, poste 3205

paree@uqo.ca

Saint-Jérôme

Guichet étudiant

Local J-0300

450 553-4859

uqo.st-jerome@uqo.ca

Programme d'aide en santé étudiante



1 833 202-4570

*Pour les personnes étudiantes qui contribuent au régime collectif de soins de santé et dentaires de l'ASEQ.

Pour l'ensemble de la communauté



Ligne Info-Social

811, option 2

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007 | infoaideviolencesexuelle.ca

Ligne d'écoute d'espoir (peuples autochtones)

1 855 242-3310 | espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne de prévention du suicide

1 866 APPELLE | suicide.ca

Ligne en dépendance

1 800 265-2626 | aidedrogue.ca

Ligne Interligne (LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 | interligne.co

Espace mieux-être

1 888 417-2074 | espacemieux-etre.ca

Pour les membres du personnel

Programme d'aide aux employés et à leur famille



Consultation auprès de professionnels, de manière confidentielle.

1 866 398-9505



Les bienfaits de la nature

Guylaine Robichaud

Travailleuse sociale

Services aux étudiants

En tant que membre de la communauté universitaire, nous sommes souvent immergés dans un monde d'études, d'examens et de responsabilités. Il est facile de se sentir submergé par le stress et la pression. Cependant, il existe une ressource précieuse à portée de main qui peut contribuer à notre bien-être mental : la nature. Les bienfaits de la nature sur la santé mentale ont été largement étudiés et prouvés par la science.

Réduction du stress et de l'anxiété

L'un des bienfaits les plus évidents de la nature sur la santé mentale est sa capacité à réduire le stress et l'anxiété. Passer du temps dans un environnement naturel paisible permet de s'éloigner temporairement des pressions de la vie universitaire. Des études ont montré que l'exposition à la nature réduit les niveaux de cortisol, une hormone associée au stress, favorisant ainsi une sensation de calme et de relaxation. Que ce soit une promenade dans un parc, une randonnée en montagne ou simplement s'asseoir près d'un lac, l'interaction avec la nature peut aider à apaiser notre esprit et à réduire les symptômes de l'anxiété.

Amélioration de la concentration et de la performance

La nature offre également un environnement propice à la concentration et à la performance. Les études ont montré que l'exposition à la nature améliore la capacité de concentration et de mémoire, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes étudiantes qui doivent se concentrer pendant de longues périodes d'étude. Loin des distractions du quotidien, la nature offre un cadre apaisant qui favorise la clarté mentale et la rétention d'informations.

Des espaces verts sur les campus universitaires, tels que des jardins botaniques ou des parcs, offrent aux personnes étudiantes un lieu tranquille pour étudier et se concentrer, améliorant ainsi leur performance académique.

Rétablissement émotionnel et gestion du stress

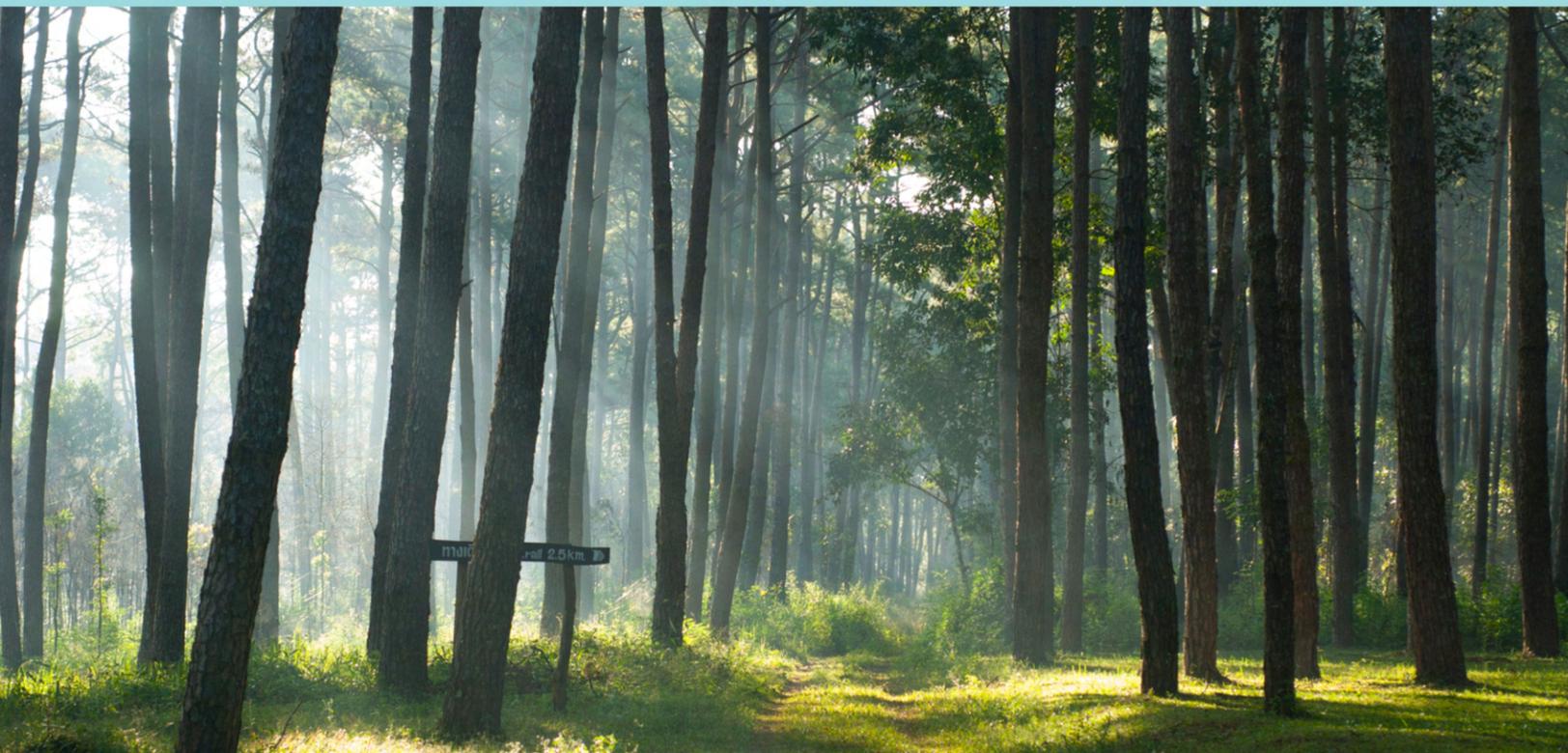
La nature joue un rôle important dans le rétablissement émotionnel des membres de la communauté universitaire. Après une journée bien remplie, passer du temps dans la nature peut nous aider à nous détendre et à nous ressourcer émotionnellement. L'environnement naturel offre une évasion des pressions et des responsabilités, permettant à notre esprit de se reposer et de se régénérer. Les études ont montré que la nature favorise la récupération émotionnelle, réduisant ainsi les sentiments de fatigue, d'irritabilité et d'épuisement mental. En intégrant régulièrement des moments de connexion avec la nature dans notre emploi du temps universitaire, nous pouvons améliorer notre capacité à gérer le stress et à maintenir un équilibre émotionnel sain.

Amélioration de l'humeur et du bien-être général

La nature a un pouvoir étonnant d'améliorer notre humeur et notre bien-être général en tant que membres de la communauté universitaire. L'exposition à la nature stimule la production de neurotransmetteurs associés au bonheur, tels que la sérotonine et la dopamine, ce qui entraîne une amélioration de notre état émotionnel. Les paysages naturels apaisants et la présence d'espaces verts sur les campus universitaires offrent un refuge où nous pouvons trouver un sentiment de paix intérieure et de connexion avec quelque chose de plus grand que nous-mêmes. En passant du temps dans la nature, nous pouvons ressentir une augmentation de notre vitalité, de notre énergie et de notre enthousiasme pour la vie universitaire.

Stimulation de la créativité et de la pensée divergente

La nature offre un environnement stimulant qui favorise la créativité et la pensée divergente. Lorsque nous nous trouvons dans un environnement naturel, notre esprit a tendance à vagabonder librement, nous permettant d'explorer de nouvelles idées et de faire des connexions inattendues. Les espaces verts sur les campus universitaires, tels que les jardins ou les parcs, peuvent devenir des lieux d'inspiration où les membres de la communauté universitaire peuvent trouver des solutions créatives à leurs problèmes académiques ou professionnels et générer de nouvelles idées. La nature offre un terrain fertile pour cultiver notre créativité et développer notre pensée innovante.





Recommandations pour intégrer la nature dans notre vie universitaire

Maintenant que nous sommes conscients des nombreux bienfaits de la nature sur notre santé mentale en tant que membres de la communauté universitaire, il est essentiel de prendre des mesures pour intégrer la nature dans notre vie quotidienne. Voici quelques recommandations pratiques :

1. Planifiez régulièrement des escapades dans la nature, que ce soit une randonnée en montagne, une sortie à la plage ou une simple promenade dans un parc à proximité.
2. Profitez des espaces verts sur les campus universitaires en créant des moments de détente et de ressourcement dans ces environnements paisibles.
3. Considérez le jardinage comme une activité bénéfique pour votre santé mentale. Vous pouvez vous engager dans des jardins communautaires sur le campus ou même cultiver des plantes dans votre environnement.
4. Pratiquez la méditation ou le yoga en plein air, en profitant de l'atmosphère calme et sereine de la nature.
5. Limitez votre exposition aux écrans et passez du temps à l'extérieur, en vous déconnectant des appareils électroniques et en vous connectant à la nature.

En intégrant ces pratiques dans notre vie universitaire, nous pouvons profiter pleinement des bienfaits de la nature sur notre santé mentale. L'importance de la nature pour notre bien-être ne peut être sous-estimée, et en tant que membres de la communauté universitaire, nous avons la possibilité de créer un équilibre sain entre nos responsabilités et notre connexion avec la nature. Alors, prenons le temps d'explorer, d'apprécier et de respecter la beauté de notre environnement naturel, car cela contribuera à notre réussite académique et à notre bien-être global en tant qu'individus.

ESPACES NATURELS

Outaouais

Gatineau offre une variété d'espaces naturels et de parc à explorer. Pour en savoir plus sur les attractions populaire, balayez le code QR pour y accéder sur le web.



Si vous préférez découvrir des jardins près de l'UQO, ne manquez pas les Jardins éducatif de l'UQO. Visitez la page web uqo.ca/jardins

La Ville de Gatineau propose également des jardins communautaires et collectifs. Pour en savoir plus sur ces opportunités d'agriculture urbaine, balayez le code QR pour accéder sur le web.



Laurentides

Si vous êtes à la recherche d'espaces naturels et de parc à explorer à Saint-Jérôme, balayez le code QR afin de consulter les attractions recommandées.



Pour les amateurs de jardins collectifs, les Serres de Clara sont un incontournable. Visitez leur page web au www.serresdeclara.org

BIBLIOGRAPHIE

Rakow, Donald, and Gregory T. Eells, *Nature Rx: Improving College-Student Mental Health* (Ithaca, NY, 2019; online edn, Cornell Scholarship Online, 23 Jan. 2020), <https://doi.org/10.7591/cornell/9781501715280.001.0001>

Duquette, M. (2023, July 4). *Petit guide de la méditation en plein air* | TOUGO. TOUGO. <https://montougo.ca/se-sentir-bien/prendre-soin-de-soi/petit-guide-de-la-meditation-en-plein-air/>

Nature can have a nurturing effect on your mental health. (n.d.). CAMH. <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/nature-can-have-a-nurturing-effect-on-your-mental-health>

Prescri-Nature: Une prescription de temps passé en nature. (n.d.). <https://www.prescri-nature.ca/>





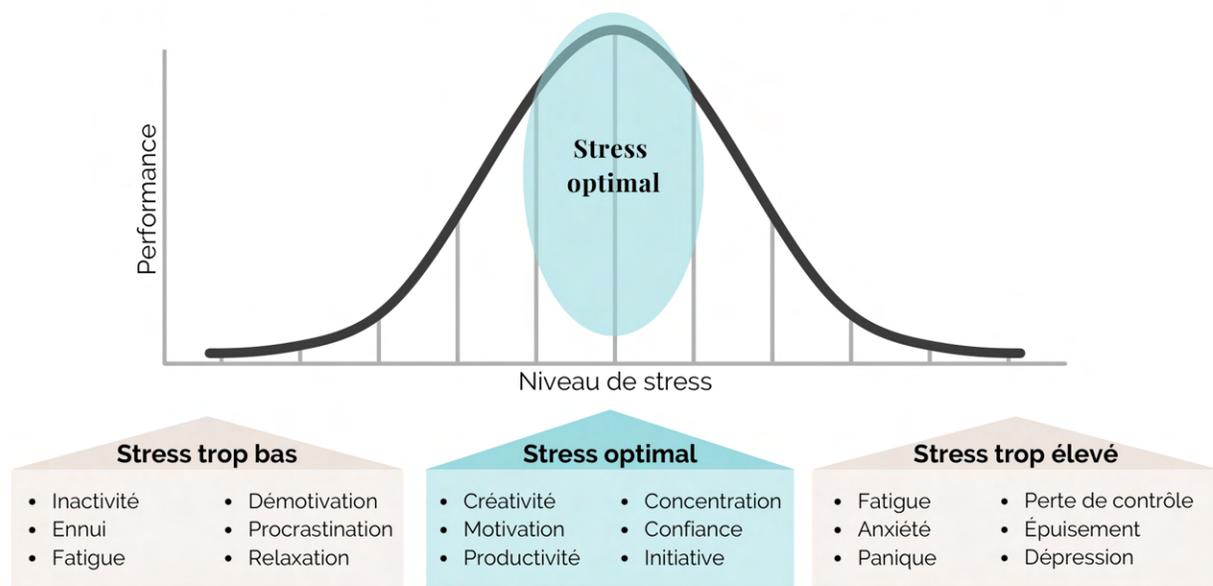
L'anxiété de performance

Alexandra Houde

Agente de liaison en santé mentale
Services aux étudiants

Peu importe notre rôle à l'Université, il est normal de ressentir un stress lorsque nous sommes confrontés à des situations qui exigent le meilleur de nous-mêmes. Ce stress permet d'activer notre corps et notre esprit afin d'augmenter notre concentration, notre productivité, notre confiance, entre autres.

En effet, selon les recherches de Yerkes et Dodson, il existe un niveau de stress optimal pour bien performer lors d'une situation d'évaluation, que ce soit une compétition sportive, un examen, une entrevue, une présentation orale, etc.



Source: Courbe adaptée de la loi de Yerkes et Dodson

Toutefois, ce stress se transforme en anxiété de performance lorsque l'inquiétude liée à une situation d'évaluation devient démesurée et que la personne en souffre.

Qu'est-ce que l'anxiété de performance ?

L'anxiété de performance est l'inquiétude démesurée causée par la peur de l'échec. Elle est liée à la perception que l'on a de la pression face à la situation, pouvant entraver directement nos objectifs. Selon Dre Lupien, le stress vécu devient alors contre-performant et devient source de souffrance.

Quelles sont les causes de l'anxiété de performance?

Les causes de l'anxiété de performance sont nombreuses. En voici quelques-unes:

- Une faible estime de soi: L'estime de soi est la perception que l'on a de sa propre valeur. Une personne peut commencer à douter de sa valeur face à l'échec.
- Le perfectionnisme: Les personnes perfectionnistes ont des exigences excessivement élevées envers eux-mêmes et font preuve d'une autocritique sévère. Cela peut générer de l'anxiété de performance.
- Les pensées erronées ou limitantes: La présence de pensées irrationnelles ou limitantes concernant l'échec, comme la généralisation de l'échec à toutes les situations ou le refus de se permettre de commettre des erreurs.
- Des objectifs inatteignables: Ne pas croire en ses propres compétences et se fixer des objectifs irréalistes.

Quelles sont les manifestations de l'anxiété de performance ?

L'anxiété de performance peut se manifester de différentes manières chez les membres de la communauté universitaire.

- Les symptômes physiques: Elle peut entraîner une transpiration excessive, des tremblements, des maux de tête, des nausées, des problèmes de sommeil et des tensions musculaires.
- Les symptômes psychologiques: Elle peut engendrer des pensées négatives et d'auto-dévalorisation. L'anxiété de performance amène à se juger sévèrement, à douter de ses capacités, à anticiper l'échec et à craindre le jugement des autres.
- Les symptômes comportementaux: La personne souffrant d'anxiété de performance peut éviter les situations qui déclenchent cette anxiété, procrastiner, éviter de se présenter à un examen, etc.
- Les symptômes cognitifs: L'anxiété de performance a un impact significatif sur la performance en diminuant la concentration, la mémoire, la communication et en pouvant entraîner un blocage mental lors de situations de pression importante.





Qu'est-ce qu'on peut faire pour diminuer son anxiété de performance?

- Identifier la source de son anxiété et déterminer comment y remédier. Cela peut impliquer des actions visant à améliorer ses compétences, gérer son temps, s'organiser, identifier les priorités, etc.
- Examiner les motivations qui nous poussent à performer. Est-ce pour éviter la honte ou la culpabilité ? Est-ce pour éviter des conséquences négatives ou la désapprobation des autres ? Est-ce pour obtenir de l'admiration, de l'attention positive ou remporter un prix ? Il est important de revoir notre motivation et de la rendre cohérente avec nos valeurs personnelles.
- Se préparer et gérer son temps. Organiser les tâches en plan de travail pour déterminer les différentes étapes à réaliser, diviser la tâche en petits objectifs réalistes pour vivre des réussites, accorder suffisamment de temps pour chaque étape et prendre des pauses régulières pour se ressourcer.
- Réorganiser son environnement pour créer un cadre propice à la concentration, en privilégiant les endroits calmes.
- Ajouter des exercices de méditation ou de relaxation dans sa routine quotidienne pour réduire l'anxiété.
- Demander de l'aide. Ne pas hésiter à solliciter le soutien d'autres membres de la communauté universitaire. Différents services sont disponibles à l'université selon les besoins et les occupations de chacun. Visitez le www.uqo.ca/santementale/ressources

Conclusion

Pour conclure, l'anxiété de performance peut avoir des effets négatifs sur notre bien-être et notre performance dans notre rôle à l'Université. Toutefois, il est possible de comprendre les causes de cette anxiété et de mettre en place des stratégies pour la gérer de manière efficace. En identifiant les sources d'anxiété, en modifiant nos perceptions et motivations, en se préparant adéquatement et en s'entourant de soutien, il est possible de diminuer l'impact négatif de l'anxiété de performance et de favoriser une meilleure réussite académique et personnelle.

BIBLIOGRAPHIE

CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. <https://www.oresquebec.ca/dossiers/sante-mentale-des-etudiants-collegiaux-et-universitaires/>

Centre d'études sur le stress humain (n.d.) *Le stress*. <https://www.stresshumain.ca/>

Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Editions Va Savoir. 438 pages.

Thibault, M. (2011). *Anxiété de performance*. Université de Sherbrooke. https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_anxiete_performance_2021_01.pdf





La santé mentale, **PARLONS-EN !**

Anonyme

Membres de la communauté universitaire

Chers membres de la communauté universitaire,

Voici un espace sécuritaire et bienveillant pour parler de vos expériences, vos défis et vos succès en matière de santé mentale. Nous croyons que chaque personne a une histoire unique à partager, et que ces récits peuvent être source d'inspiration et de soutien pour les autres. C'est pourquoi nous vous encourageons à rédiger un texte anonyme sur votre parcours en lien avec la santé mentale.

Que vous ayez traversé des moments difficiles, trouvé des stratégies efficaces pour prendre soin de votre bien-être psychologique ou connu des réussites dans votre cheminement, nous aimerions entendre votre voix. Votre témoignage peut offrir de l'espoir, de l'inspiration et la possibilité à d'autres membres de la communauté de se sentir moins seuls dans leurs propres expériences. En partageant votre expérience, vous contribuerez à briser les tabous et à créer une communauté bienveillante où la santé mentale est valorisée et soutenue.

Vos textes, d'une longueur maximale de 350 mots, seront publiés de manière anonyme dans notre prochaine publication dédiée à la santé mentale. Si vous voulez participer à cette initiative, veuillez envoyer votre texte anonyme à l'adresse suivante : alexandra.houde@uqo.ca ou sur la page web de *La lanterne*.

Nous vous demandons de veiller à ce que vos textes respectent les normes de respect, d'ouverture et de bienveillance, afin de créer un espace sécuritaire pour tous les membres de notre communauté universitaire.

L'équipe de la Lanterne.
www.uqo.ca/lalanterne

La santé mentale, **PARLONS-EN !**

DIAGNOSTIC DÉSASTREUX: J'EN FAIS MON AFFAIRE!

Je suis là, assise devant mon ordinateur, à me demander comment je pourrais bien commencer ce texte. Les mots se bousculent dans ma tête. J'ai tant de choses à raconter, mais je ne veux pas vous ennuyer avec mon histoire et vous noyer de détails inutiles. Mais à bien y penser, je me dis que je devrais me laisser aller tout simplement, me laisser guider par mes premières pensées, mes émotions et ma raison, afin de vous partager mon expérience qui pourra, je l'espère, vous faire réfléchir et vous donner de l'espoir.

Dring! Dring! « Bonjour, madame! Nous sommes samedi matin, et je vous annonce que vous avez une maladie dégénérative. » Oui, oui, ça s'est passé à peu près comme cela. On m'annonce, d'urgence, que j'ai une sténose spinale sévère dégénérative, que mes nerfs s'écrasent entre les disques de ma colonne. Bon! Que dois-je faire avec ce genre de nouvelle? Comment accueillir le tout convenablement? Y a-t-il une bonne façon de réagir? Où ai-je rangé mon guide d'emploi en cas de mauvaises nouvelles?

Cela fait trois ans et demi que je vis avec des douleurs intenses au cou et au haut du dos. Après d'innombrables tests, qui se sont tous révélés négatifs, les spécialistes de la santé m'ont tous dit que mes douleurs étaient sans doute causées par la maladie mentale, plus précisément, l'anxiété. Bon! Je ne voulais pas y croire. Une petite voix me répétait constamment : « Pourquoi ne veux-tu pas y croire? Parce que tu ne veux pas souffrir de santé mentale? Parce que tu es une femme forte? Parce que ça n'arrive qu'aux autres? Parce que toi, tu vaux plus que cela? Parce que tu es convaincue que ce n'est pas cela? Parce que tu connais mieux ton corps que les médecins? Etc. Etc. » Était-ce quelques préjugés qui résonnaient dans ma tête?

Puis, est venue la dernière étape possible : j'ai demandé à passer une imagerie par résonance magnétique (IRM). Vous connaissez la suite. Mon diagnostic est tombé. Ma première réaction a été de me dire : « Je savais que je n'étais pas folle et que je n'avais pas de préjugé défavorable envers la santé mentale. Ce n'est pas moi, ça. Je sais que ma douleur est entièrement physique et non psychologique, je la sens dans mon corps. » Pendant tout ce temps, je me suis questionnée sans arrêt sur les raisons de ma possible anxiété et je ne trouvais rien de significatif. On dirait que j'essayais de m'inventer des situations stressantes pour que le tout concorde avec le possible diagnostic d'anxiété des médecins. Cette introspection était en train de me rendre folle, plus que la maladie elle-même.

Ça peut sembler stupide à dire, mais ce faux diagnostic de santé mentale m'a aidé, en quelque sorte, à mieux accepter mon diagnostic de maladie dégénérative, car il m'a donné raison. Je savais que je ne souffrais pas d'anxiété. J'étais contente d'avoir pris ma santé en main et d'avoir demandé à passer une IRM. Bon! Vous me direz que le diagnostic de maladie dégénérative n'est guère mieux, mais au moins j'avais gagné une bataille : celle de bien me connaître finalement, et ça, c'est important.

Je le jure ici, devant tout le monde, que cette maladie n'aura pas raison de moi. Je suis bien plus forte que cela et je ne laisserai personne s'interposer dans cette lutte et ma santé sera toujours ma priorité. La maladie ne me définit pas. Je suis une battante, je suis une femme qui veut vivre à 100 %. Certains diront que je suis peut-être inconsciente, mais je vois cette nouvelle comme un défi personnel, comme une chance de me développer entièrement et pleinement, de continuer à me projeter dans l'avenir, de conserver un bel équilibre de vie et de poursuivre mon chemin avec de petits (et gros) ajustements. Professionnellement parlant, on dit que les personnes résilientes savent mieux faire face aux problèmes et aux difficultés professionnelles, ressortent plus fortes des diverses expériences et demeurent optimistes et confiantes. Alors, tenez-vous bien, car je continuerai à défoncer des portes pour bien mener à terme tous mes projets de vie.

Qu'est-ce qu'une Sentinelle?

Les Sentinelles sont des membres de la communauté universitaire qui peuvent accueillir, écouter, guider et orienter de façon confidentielle les personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence. Elles guident les personnes vers les ressources d'aide afin que les spécialistes prennent la relève.

Je veux rencontrer une Sentinelle

Sur le site Internet de l'UQO, vous pouvez retrouver l'ensemble des Sentinelles formées.

www.uqo.ca/sentinelles



Je veux devenir une Sentinelle

Pour devenir une Sentinelle, vous devez être un adulte volontaire qui n'a pas d'idée suicidaire et qui n'a pas été touché par un suicide récemment.

Vous désirez faire une différence ? Rendez-vous sur la page Web des Sentinelles de l'UQO.



Le réseau des Alliés de
la santé mentale de l'UQO



Elle s'adresse maintenant à l'ensemble de la communauté universitaire.

Bien-être & Santé mentale positive | Stress & Anxiété | Déprime et Dépression | Détresse psychologique



UQO