

ON GAGNE À SE RECONNAÎTRE

Par Anne Échasseriau

Adjointe à la SNSM 2009

Les messages sociétaux deviennent de plus en plus exigeants, et nous ressentons leur poids à travers le regard des autres en craignant bien souvent le jugement. L'environnement, l'éducation et les expériences ne sont plus les seuls éléments qui jouent un rôle dans la construction de notre identité. Les stéréotypes sociaux, malgré les exigences irréalistes qu'ils adressent au public, sont devenus de nouveaux critères auxquels les gens se soumettent. Le cadre sociétal impose une couleur monochrome : celle de l'argent et de la réussite professionnelle, de la minceur, de la jeunesse, de la performance comme signe d'une identité forte et d'une vie accomplie. Ces conditions créent de fausses attentes et voilent l'idée que nous nous faisons de la réussite et du bonheur dans la vie. Notre vision de nous-même peut s'en trouver faussée, dévalorisée et diminuée. Est-ce que cela signifie qu'une personne sans travail ni argent ne pourra jamais développer une identité forte et saine? Non, l'identité se situe au-delà des apparences et des normes imposées par la société.

On gagne à se REconnaître afin de réaliser nos rêves, d'avancer dans notre vie sans se laisser freiner par les préjugés et les échecs. Chaque personne possède une mosaïque d'identités qui varient selon les champs qu'elle choisit d'investir : être enfant, parent, conjointe, employée, patronne, sportive, citoyenne, bricoleuse, curieuse... Il est important de développer des capacités dans plusieurs domaines, car lorsqu'un de ces multiples rôles pose problème (départ d'un enfant, retraite, divorce, maladie, etc.), on peut se ressourcer et trouver du soutien dans les autres facettes qui forment notre identité. Avec les aléas de la vie, le rééquilibrage est constant entre les différents secteurs investis. L'identité n'est donc pas un phénomène stable. Elle ressemble à une vague qui se modèle au rythme de chaque étape de l'existence humaine et selon les événements traversés.

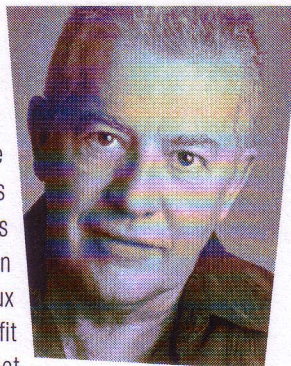
6

COMME TOUT LE MONDE, SANS DOUTE...

Par Claude Laroche

Porte-parole de la Semaine nationale de la santé mentale

La confiance et l'estime de soi, les grandes forces des acteurs? Qu'on se ravise! On est loin de là. Comme tous les métiers, celui que je pratique génère sa bonne part de remises en question. Les plus grandes vedettes, les artistes les plus connus vivent tous, à un moment ou à un autre, le fameux syndrome de l'imposteur. Il suffit que le téléphone demeure muet pendant dix jours, que les annonces de productions se multiplient sans qu'aucun rôle vous soit offert, et le doute s'installe. « Ma carrière est finie! » « Je tombe dans l'oubli! » « On ne m'engagera plus jamais! » On s'imagine apparaissant en bas de l'avant-dernière page d'un journal à potins, l'allure vieillotte, la photo passée et minuscule sous le titre de la chronique *Que sont-ils devenus?* On parcourt la rubrique *Carrières et professions* en se demandant quelle autre qualification on pourrait bien posséder, et pour faire quel autre métier. Et puis un beau matin, un metteur en scène vous téléphone pour vous offrir le plus petit rôle de votre vie. Terminée la crise... jusqu'à la prochaine!



Le doute est un réflexe normal, et certains philosophes en ont fait la base même de leur pensée. Ce qui est moins normal, c'est de laisser le doute occuper toute la place. Cette année, la Semaine nationale de la santé mentale souligne l'importance de développer et de préserver son identité. Dans un monde où les valeurs véhiculées ne sont pas toujours à échelle humaine, où la performance maximale, l'excellence en toute chose, la gloire instantanée et la richesse à tout prix sont les mesures de la réussite, il est de plus en plus difficile de trouver satisfaction en soi et dans ce qui nous entoure. Pour les jeunes, qui contemplent le mur où s'affichent les critères de reconnaissance sociale, la barre est haute, très haute. Pour les vieux, qui voient les médias faire de la jeunesse et de la beauté les dogmes d'une religion nouvelle, le miroir est cruel et mensonger. Et pour tous les autres, qui se retrouvent pris dans le tourbillon de la survie, les risques de se perdre se multiplient.

D'où l'importance, pour garder tous ses esprits, de bien se connaître et se reconnaître à sa juste valeur, tout en reconnaissant les forces et les qualités des autres.

