

#

l'estafette



LE BULLETIN D'INFORMATION DES EMPLOYÉS
DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES DÉCOUVREURS

Volume XXII, numéro 7 • 17 novembre 2011

■ SEMAINE DES PROFESSIONNELLES ET DES PROFESSIONNELS

La Semaine des professionnelles et professionnels de l'éducation dont le thème est « *Des services professionnels à votre échelle* », se déroulera du 21 au 25 novembre prochains. Au nom du Conseil des commissaires et des membres de la Direction générale, je désire vous exprimer toute notre gratitude pour votre engagement et la qualité de votre travail auprès des élèves jeunes et adultes et auprès de ceux qui les accompagnent au quotidien. Merci de votre collaboration et de votre implication.

Reynald Deraspe
Directeur général

■ LIVRES, BIBLIOTHÈQUE ET AUTRES FOLIES!

■ LE POLAR

Vous aimez les atmosphères glauques, les intrigues, les personnages mystérieux et louches, les policiers sympathiques et alcoolos, les histoires de trahison, les énigmes à résoudre? Alors, les polars sont pour vous!

Le roman policier appelé familièrement « *polar* » se définit en six points : il y a crime ou délit, un mobile, un coupable, une victime, un mode opératoire et finalement une enquête. Selon le type d'intrigue, on parle aussi de thriller, de roman noir ou de roman de suspense.

Certains auteurs ont marqué le genre, que l'on pense à Agatha Christie, Arthur Conan Doyle, P.D James, Patrick Sénécal, Jesse Kellerman, Kathy Reichs et Michael Connelly.

Plus récemment, plusieurs auteurs scandinaves ont fait leur apparition et ont démontré une très grande maîtrise du genre comme en témoigne le célèbre *Millénium* de Stieg Larsson.

Voici une liste de mes préférés :

- Jo Nesbo avec *Le Léopard*;
- Henning Mankell et *La cinquième femme*;
- Arnaldur Indridason et *La femme en vert*;
- Camilla Läckberg avec *La princesse des glaces*.

Bonne lecture!

Julie Chouinard
Bibliothécaire

■ PROGRAMME HORIZON

■ L'IMPACT DU SENTIMENT DE CONTRÔLE SUR VOTRE SANTÉ

Par Marie-Claude Cazeau

Face aux événements importants de votre vie, avez-vous généralement un sentiment de contrôle personnel reposant sur vos capacités et vos efforts ou avez-vous plutôt tendance à vous sentir impuissant, car soumis à des causes extérieures à vous-même? Saviez-vous que ces deux façons de percevoir les événements qui vous touchent de près ont un impact direct sur votre santé?

C'est ce que conclut Marilou Bruchon-Schweitzer (2002), professeure en psychologie de la santé, après avoir fait la recension de plus d'une trentaine d'études portant sur le sentiment de contrôle ou lieu de contrôle (*Locus of Control*). Selon l'auteure, les trois facteurs suivants reliés à ce concept auraient un impact direct sur la santé émotionnelle et physique, sur l'adoption de styles de vie sains et de styles de « *coping* » actifs (Stratégies d'ajustement permettant de faire face aux événements subversifs.) :

- L'internalité ou la croyance en ses propres ressources (aptitudes, comportements, actions, efforts) comme origine de ses réussites;

- *La chance* ou la croyance que les événements arrivent par le hasard, le destin ou la chance;
- *Les personnages tout-puissants* ou la croyance que les événements sont dus à des personnes investies de pouvoir.

Ainsi, l'internalité serait associée à une affectivité positive (estime de soi élevée, faible anxiété, névrose, dépression ou hostilité et fort désir d'accomplissement, satisfaction professionnelle). Elle serait reliée à une bonne santé mentale et physique, à des styles de vie sains et à des stratégies de « *coping* » efficaces.

À l'opposé, le fait de croire être soumis à des facteurs incontrôlables (chance ou personnages tout-puissants) aurait plutôt un impact négatif sur la santé émotionnelle et physique. Si les personnages tout-puissants correspondent à des problèmes de santé physique marqués, à l'hostilité et au stress professionnel, la chance, pour sa part, serait associée à des pathologies mentales plus sévères, à des comportements à risque et à des stratégies de « *coping* » particulièrement passives (impuissance).

Bref, si vous croyez en votre capacité d'influencer les événements et de construire votre vie, vous serez en meilleure santé que si vous attribuez le succès à des forces extérieures.

Bruchon-Schweitzer M. (2002). Psychologie de la santé : Modèles, concepts et méthodes. Dunod, 440 pages.

■ LE MOT DE LA FIN

Ce n'est ni l'amitié ni la bonté qui nous manquent, mais nous qui manquons à l'amitié et à la bonté.

*Marcel Jouhandeau
Écrivain français – 1888-1979*

■ L'ÉQUIPE DE L'ESTAFETTE

Linda Baker

Christiane Blanchet

Julie Chouinard

Linda Dignard

Louise Matte

Julie Roy

Claire Savard

Jacky Tremblay

Pierre R. Tremblay