

PUBLICATIONS HORS-SÉRIE SUR
LE GOUVERNEMENT PARLEMENTAIRE

NUMÉRO 9 NOVEMBRE 1999
LE DÉPUTÉ FACE AU STRESS

PUBLICATIONS HORS-SÉRIE SUR LE GOUVERNEMENT PARLEMENTAIRE

Les *Publications hors-série sur le gouvernement parlementaire* sont produites et publiées par le Centre parlementaire, un organisme sans affiliation et sans but lucratif. Le Centre parlementaire a notamment pour vocation d'aider les parlementaires, au Canada comme à l'étranger, à mieux comprendre les relations étrangères, d'aider les institutions parlementaires à fonctionner plus efficacement, de faciliter le perfectionnement professionnel des parlementaires et de leurs collaborateurs et de promouvoir l'épanouissement de la démocratie dans le monde entier.

Rédacteur Peter C. Dobell Responsable de la production Kim Caldwell

Traducteur conseil Michel Mertens Responsable de la diffusion Claudine Sabourin

Conseil d'administration
du Centre parlementaire
M. David Golden, président
M. Bill Blaikie, député
Le Sénateur Roch Bolduc
L'Honorable Herbe Breau, C.P.
la Sénateur Sharon Carstairs
M. Brian Crane
M. Paul Crête, député
M. Norman Doyle, député
Le Sénateur Jean-Robert Gauthier
M. John Godfrey, député
M. Jean-Marc Hamel
M. Arthur Kroeger
Mme Anne Lamont
Le docteur Keith Martin, député
Le docteur Maureen Molot
M. Michael Murphy
La Sénateur Lucie Pépin
M. David Pratt, député
Le Sénateur Marcel Prud'homme, C.P.
M. David J. Schijns
L'Honorable Mitchell Sharp, C.P.
M. Robert Speller, député
M. Greg Traversy
Mme Susan Whelan, députée
M. John Williams, député
Le docteur David Zussman

Adresser les demandes de numéros (coût de \$5.00 la copie) et la correspondance au Publications hors-série sur le gouvernement parlementaire, 255 rue Albert, pièce 802, Ottawa (Ontario) K1P 6A9. Prière d'envoyer toute correspondance ou texte destiné à la publication au rédacteur en chef. Les appels au (613) 237-0143 poste 323 seront les bienvenus. Toute reproduction de textes parus dans les *Publications hors-série sur le Gouvernement parlementaire* est interdite sans l'autorisation du rédacteur. Les articles non signés sont du personnel de rédaction.

© 1999 Le Centre parlementaire

Imprimé par: Allegra Print & Imaging, 264, rue Albert, Ottawa

ISSN 0709-4582

Dans ce numéro...

Le cours de plus en plus rapide de la vie moderne a eu pour effet de multiplier les pressions et le stress qui s'exercent sur les députés. Chez certains d'entre eux, ce phénomène affecte la qualité de leur travail et, dans l'ensemble, la performance de la Chambre elle-même s'en ressent.

Ce numéro des Publications hors-série sur le gouvernement parlementaire a voulu identifier les principales sources de stress avec lesquelles les représentants élus doivent composer à l'aube du 21^{ème} siècle. Il ne faut toutefois pas oublier que la situation et le vécu de chaque député sont différents, de sorte qu'il serait aléatoire de généraliser.

Ce texte offre par ailleurs à ceux et celles qui souffrent du stress une série de conseils prodigués par des médecins, eux-mêmes députés, ainsi que par le Dr. Mark Walter qui, pendant quatre ans, a dirigé un service créé à l'intention expresse des députés et des sous-ministres. Ce numéro des Publications hors-série sur le gouvernement parlementaire reproduit également le texte d'une entrevue du Dr. Walker.

Même si ce numéro est publié au milieu du cycle de la 36^{ème} Législature, nous espérons qu'il se révélera surtout utile pour les futurs députés. C'est pour cette raison que nous en reproduisons le texte intégral sur le site Web du Centre parlementaire (parlcent.parl.gc.ca). Nous invitons également les lecteurs à nous livrer leurs réactions par lettre ou par courriel (sabouc@parl.gc.ca), dans l'espoir que ces commentaires nous permettront d'en améliorer la teneur ou de le rendre plus complet et, partant, plus utile encore.

Le rédacteur
Peter C. Dobell

Table des matières

Le député face au stress	3
Le stress est une réalité de la vie	6
Conseils d'experts aux députés	7
Votre bien-être physique	8
L'importance de la famille et des amis	8
Organiser votre vie de député	10
Quand et où aller chercher de l'aide?	12
La chambre devrait-elle en faire davantage	12
Une entrevue du Dr. Mark Walter	15

Le dessin humoristique est signé par Anthony Jenkins

LE DÉPUTÉ FACE AU STRESS

par Peter C. Dobell

La fonction de député n'a aucun équivalent. Depuis la bouffée d'émotion qui suit la victoire aux élections, elle offre une existence qui peut être à la fois intéressante et enthousiasmante. Comme le Parlement est au centre de toute l'attention du pays, comme c'est là que se discutent régulièrement les grandes questions d'importance nationale et internationale, elle ouvre la porte à une vie dont les dimensions sont considérables. Ceux qui aiment les joutes oratoires seront chaque jour comblés et stimulés à la fois par la période des questions. En somme, être élu aux Communes est la promesse d'une carrière nouvelle et exigeante qui s'accompagne d'un changement de mode de vie fort intéressant.

Or, sitôt élus pour la première fois, les députés constatent bien

vite que la vie de parlementaire apporte également son lot de sollicitations et de pressions imprévues. L'expansion du champ d'intervention de l'État depuis une trentaine d'années a de plus en plus envahi l'agenda de l'élu public, à tel point que l'exercice de cette charge est devenu extrêmement lourd et incessant. Deux nouveaux phénomènes de l'après-guerre sont venus contribuer matériellement à cet

députés, peu importe l'éloignement de leur circonscription, de rentrer chez eux pour la fin de semaine, ce que les électeurs attendent désormais d'eux. Ceux qui représentent un comté plus proche de la capitale se trouvent même souvent pressés de s'y rendre en milieu de semaine pour telle ou telle activité importante, après quoi ils doivent revenir à la hâte à Ottawa. Le second élément qui est venu considérablement

L'expansion du champ d'intervention de l'État depuis une trentaine d'années a de plus en plus envahi l'agenda de l'élu public, à tel point que l'exercice de cette charge est devenu extrêmement lourd et incessant.

état de choses. Dans les années soixante-dix, l'avènement de l'avion de ligne à réaction a brusquement permis à tous les

alourdir l'emploi du temps des députés fut la décision, que la Chambre avait prise vers 1980, de subventionner le bureau du député

dans sa circonscription. Il s'agissait en l'occurrence d'une décision importante et qui traduisait l'expansion énorme, depuis la fin de la guerre, des services sociaux offerts par le gouvernement. Cette croissance s'était inévitablement accompagnée de retards et d'erreurs dans la livraison des services, mais également de nouvelles et toujours plus nombreuses attentes - justifiées ou non - chez les citoyens, le tout ayant eu pour effet de produire un déluge de demandes auprès des bureaux de circonscription des députés. Des sondages révèlent qu'une fois sur

les députés sont le plus souvent soit en voyage, soit dans leur circonscription ou dans leur bureau de comté. Il n'y par conséquent aucun temps mort, aucun ralentissement.

La vie de famille est particulièrement sujette au stress, comme en atteste le pourcentage exceptionnellement élevé de divorces chez les députés. Ceux qui représentent des circonscriptions rurales ou des petites villes découvrent qu'ils sont constamment sous les feux de la rampe, à tel point que pour pouvoir avoir un moment à eux, il arrive

souvent avec la conviction que, s'il est élu, il pourra participer de près à la discussion et à l'élaboration des politiques publiques. Or, il découvre rapidement que la plupart de celles-ci sont formulées par des bureaucrates proches des ministres, et que le pouvoir en tant que tel repose entre les mains du Premier ministre et du Cabinet.

Le passage à une existence d'élu public est déjà en soi tout un défi du fait qu'il est très difficile de se préparer à la politique parlementaire. C'est quelque chose qui ne ressemble à rien d'autre. Un avocat habitué à plaider aura, certes, quelque avantage, puisqu'il est déjà rompu aux attaques verbales. Ceux qui ont travaillé auparavant pour un député ont une connaissance indirecte du mode de vie qui les attend et sont donc mieux préparés à affronter les impératifs de leur nouvelle charge.

La vie politique est également ponctuée par une concurrence intense, et les rivalités sont souvent plus acharnées entre membres du même parti. Certains députés sont décontenancés de voir que leurs principaux concurrents sont leurs propres collègues au caucus.

La plupart des députés nouvellement élus signalent que ces sollicitations et ces pressions sont beaucoup plus intenses que ce qu'ils avaient imaginé lorsqu'ils avaient décidé de se lancer en politique, et qu'elles représentent pour eux une source de stress et de frustrations. Bon nombre d'entre eux ajoutent également à cela le stress émotif qui vient encore aggraver les effets de la vie de parlementaire sur l'organisme.

Même si la situation d'un député ministériel n'est pas du tout la

Souvent aussi, le député nouvellement élu découvre avec étonnement et désarroi que ses pouvoirs sont extrêmement limités.

deux, un électeur qui a des problèmes avec l'administration publique fait appel à son député, fédéral ou provincial, pour qu'il l'aide à régler son cas. Pour certains députés, ce travail de terrain auprès de leurs électeurs est devenu un motif majeur de satisfaction personnelle et d'auto-valorisation, voire l'activité principale qui valide leur charge. Pour l'écrasante majorité d'entre eux, cet élément obligé relativement nouveau de leur emploi du temps est quasiment sans limites et les mobilise aussi bien à Ottawa que dans leur circonscription.

Ces deux phénomènes ont pour effet un surcroît de travail et de nombreux déplacements, en avion comme en voiture. Lorsque la Chambre siège, les députés de l'est du pays sont au téléphone dès le petit matin, alors que leurs collègues de l'Ouest doivent rester au bureau en soirée afin de pouvoir répondre à leurs électeurs. Lorsque la Chambre ne siège pas,

qu'il leur faille partir à l'étranger. Les conjoints des députés, voire leurs enfants, font parfois même les frais de l'ire des électeurs qui leur reprochent telle ou telle chose que leur parti a ou n'a pas fait.

Le métier de député est également dépourvu de toute sécurité: tous les quatre ans environ, leur poste disparaît et, le jour du scrutin, leurs chances dépendront davantage de la faveur populaire de leur chef que de leurs propres états de service. Par ailleurs, leur charge n'appelle plus comme avant le respect général: ce qui était jadis considéré comme une position honorable se classe désormais dans les sondages à peine mieux que le métier de vendeur de voitures d'occasion.

Souvent aussi, le député nouvellement élu découvre avec étonnement et désarroi que ses pouvoirs sont extrêmement limités. Lorsqu'il décide de se présenter aux élections, c'est

même que celle de son collègue d'opposition, tous deux connaissent le même genre de frustrations. La politique est un jeu d'équipe et, surtout pour certains députés de la majorité, la nécessité de suivre la ligne du parti peut être difficile à vivre. Ils sont appelés à assister fidèlement aux séances de la Chambre et de ses comités et à assumer bien d'autres fonctions qui sont, pour l'essentiel, dictées par les priorités de la direction du parti. Leurs occasions de prendre la parole à la Chambre sont limitées, et il peut arriver qu'on les dissuade vigoureusement de donner leur avis s'il ne correspond pas à la position officielle du gouvernement. À d'autres reprises, on pourra leur demander de prononcer un discours sur un projet de loi qui ne les intéresse guère et, parfois, on leur remettra même pour cela un texte qui aura été préparé au parti. En théorie, le caucus est la tribune qui permet aux députés du parti au pouvoir de se vider le cœur, mais le temps réservé, lors du caucus national, aux interventions individuelles faites en présence du Premier ministre est extrêmement limité.

Même si les députés des partis d'opposition ont en général plus de latitude dans leurs propos, ils risquent toujours de se mettre dans de mauvais draps si leurs interventions sont jugées contraires à l'image que leur parti veut projeter. Ceux qui sont entrés en politique dans l'espoir d'apporter quelque chose aux politiques de l'État se sentent parfois mal à l'aise lorsqu'on les presse de critiquer et de ne parler que du négatif. Pour le député qui aurait fait campagne dans le but ultime de réformer le système

parlementaire, la résistance que ce dernier oppose aux changements lui rappelle avec plus de force encore à quel point son influence est limitée.

Qu'ils appartiennent à la majorité ou à l'opposition, les députés qui, en se faisant élire, escomptaient pouvoir participer à la formulation des politiques peuvent être déçus dans leurs attentes par le peu de possibilités qu'ils ont de faire modifier les textes de loi une fois qu'ils sont soumis à la Chambre, ou de faire changer les montants proposés dans les prévisions budgétaires. Sur un plan plus général, la contradiction entre la stature dont ils jouissent souvent dans leur circonscription et les pouvoirs limités qu'ils exercent au Parlement peut être, pour les députés, un irritant constant.

Peu importe le parti auquel ils appartiennent, les députés subissent une tension toute

Tous les députés, et même les ministres, savent que leur avenir au Parlement est entre les mains du chef de leur parti. L'élection des chefs de parti lors de congrès nationaux, ajoutée à la visibilité que la télévision leur confère, met ceux-ci dans une position de force difficilement attaquable. Chaque député se rend aussi compte qu'en agissant contre la volonté de son chef, il compromet non seulement ses perspectives d'avancement dans la hiérarchie politique, mais aussi la fonction qu'il occupe déjà dans celle-ci, son appartenance à tel ou tel comité par exemple, ou encore ses chances de faire partie d'une délégation envoyée à l'étranger.

Toute une série de contraintes, physiques comme émotives, qui caractérisent la vie du député sont susceptibles, surtout lorsqu'elles s'ajoutent les unes aux autres, d'entraîner un stress grave. Le rythme de vie effréné ne permet

Toute une série de contraintes, physiques comme émotives, qui caractérisent la vie du député sont susceptibles, surtout lorsqu'elles s'ajoutent les unes aux autres, d'entraîner un stress grave.

particulière dès lors qu'ils manifestent l'intention de voter à l'encontre de la position adoptée par leur parti. Leurs collègues leur rappellent alors qu'en agissant ainsi, ils trahiraient leur cause; leurs dirigeants les avertissent des conséquences que ce geste pourrait avoir pour eux. Même le système des votes nominatifs en usage à la Chambre est conçu de manière à faire le plus possible de pression sur les députés afin qu'ils votent à l'unisson avec leurs collègues.

guère de moments de détente pour recharger les batteries.

LE STRESS EST UNE RÉALITÉ DE LA VIE

Mais qu'est-ce que le stress? Quel est son degré de gravité? Comment peut-on le déceler? Quels sont ses effets?

L'Organisation mondiale de la santé a conclu que le stress en milieu de travail était devenu une "épidémie mondiale". Conduites dans une vaste gamme de professions, plusieurs études ont

fait le constat que les politiciens y étaient particulièrement exposés. La façon dont chaque député réagit aux sollicitations de sa charge à la fois exigeante et à nulle autre pareille est en partie fonction de son tempérament et de son profil génétique. Il peut également avoir profité d'une expérience professionnelle antérieure, elle aussi porteuse de stress. Dans l'ensemble, les députés qui ont eu auparavant une carrière réussie ont non seulement un avantage face au stress de la vie, mais ils ne ressentent peut-être pas le même besoin de se prouver qu'ils sont à la hauteur.

Le regretté prof. Hans Seyle de l'Université McGill, qui fut l'un des pionniers de l'étude du stress, a reconnu que l'être humain avait besoin du stress pour atteindre son plein potentiel. Par ailleurs, il a également conclu qu'un stress excessif était nuisible lorsqu'il n'était pas compensé par des périodes de détente. À tout le moins, le stress risque de nuire à la qualité du travail accompli en rendant sa victime irritable et prompte à prendre ombrage, la

rendant ainsi inutilement combative. À un niveau plus grave, le stress peut porter préjudice aux relations avec autrui, porter à trouver un réconfort dans l'alcool ou la drogue, voire affecter l'organisme et la santé à des degrés divers.

Le docteur Mark Walter qui, de 1990 à 1994 a travaillé comme médecin résident à l'hôpital de la Défense nationale où il s'occupait des députés et des hauts fonctionnaires, a eu une occasion unique d'observer les séquelles médicales du stress qui afflige les députés. Dans un ouvrage publié récemment, *Personal Resilience*, il lance une mise en garde en

signalant que le stress émotif peut aller jusqu'à affaiblir le système immunitaire, ce qui expliquerait pourquoi tant de députés ont des rhumes lorsque les sessions se prolongent. Le stress peut même,

Conduites dans une vaste gamme de professions, plusieurs études ont fait le constat que les politiciens étaient particulièrement exposés au stress.

ajoute-t-il, être une cause directe de blocages artériels. Et il poursuit en ces termes:

Outre ces deux grandes causes de mortalité que sont les maladies cardio-vasculaires et le cancer, les facteurs de stress jouent également un rôle important dans de nombreuses autres maladies, depuis les maladies de peau comme le psoriasis jusqu'aux troubles intestinaux

courants comme l'hyperacidité, les ulcères gastriques et le syndrome d'hypersensibilité du côlon.

Le stress est un phénomène cumulatif qui survient lorsque les sollicitations deviennent trop lourdes et trop nombreuses pour que l'individu puisse continuer à les intégrer. Mais cet état de

choses ne doit pas être ressenti pour autant comme une insuffisance personnelle. Le docteur Richard Rahe du Nevada Stress Center a identifié 43 événements qui, dans la vie courante, sont générateurs de stress à des degrés divers, depuis les causes majeures comme le décès du conjoint ou un divorce, une maladie, un licenciement ou des problèmes avec la belle-famille, jusqu'à des choses qui seraient sinon agréables comme les préparatifs de vacances ou les fêtes de Noël.

Une enquête sur la mortalité conduite en Grande-Bretagne et connue sous le nom d'étude de Whitehall a conclu que, chez l'individu, la charge de travail et la somme des responsabilités assumées n'étaient pas les facteurs de stress les plus importants. L'auteur a au contraire constaté que les sujets haut placés dans la hiérarchie, et qui donc travaillent de plus longues heures et ont des

responsabilités plus lourdes, mais sont également davantage maîtres de leur travail, ont tendance à vivre plus vieux. Statistique Canada a effectué récemment une enquête du même genre pour arriver à un constat similaire, en l'occurrence que ce n'était pas l'excès de travail qui causait le stress. Au contraire, quelqu'un ressentira un stress lorsqu'il n'a pas le pouvoir de décider quand, comment ou avec qui il va travailler, ou lorsqu'il a le sentiment que son travail n'a guère d'importance.

Les députés admettront qu'ils sont un peu dans le même cas, en ce

spécialisés dans ce domaine. Elle a été validée et augmentée par des

d'organiser votre vie de manière à réduire l'accumulation des tensions et à vous ménager des moments de détente.

...ce n'était pas l'excès de travail qui causait le stress.

sens que les nombreuses contraintes qui les empêchent de maîtriser leur environnement peuvent devenir autant de sources d'irritation, de sentiment d'impuissance et de stress. Le problème particulier des députés est la persistance incessante des difficultés et des frustrations, ainsi que l'absence de périodes de ralentissement qui leur permettraient de souffler.

Les rapports professionnels très étroits que le docteur Walter entretenait avec les députés lui ont permis de conclure que "les politiciens ont l'un des métiers les plus stressants qu'on puisse

entretiens avec la plupart des députés qui sont eux-mêmes médecins et qui, grâce à leur compétence professionnelle, ont pu observer valablement l'environnement parlementaire et conseiller des collègues en proie à un stress aigu. Enfin, elle a pu être enrichie grâce à une série d'entretiens avec des députés et anciens députés, dont certains ont eux-mêmes été les victimes du stress dans l'exercice de leurs fonctions.

CONSEILS D'EXPERTS AUX DÉPUTÉS

Pour donner à ces conseils un impact plus personnel, nous les produisons à la

Tout comme le stress lui-même a des effets cumulatifs, les façons de le gérer sont nombreuses et variées. Chacune des suggestions suivantes aura des effets bénéfiques, mais aucune d'entre elles ne saurait à elle seule vous apporter un soulagement suffisant si vous souffrez du stress. Plus vous parviendrez à en mettre en pratique dans votre quotidien, mieux vous vous en trouverez. Bien sûr, comme chacun a son propre code génétique, votre degré de vulnérabilité physique et psychologique ne sera pas le même que celui de vos collègues. Par ailleurs, ceux d'entre eux qui auraient déjà dû faire face au stress dans une vie professionnelle antérieure auront probablement acquis certains automatismes pour le gérer.

Nous vous offrons donc les suggestions suivantes dans le droit fil des constatations qui précèdent.

Le problème particulier des députés est la persistance incessante des difficultés et des frustrations, ainsi que l'absence de périodes de ralentissement qui leur permettraient de souffler.

imaginer". Il a également constaté que, si on les aidait à faire face au stress, leur état de santé serait meilleur et la performance collective du Parlement s'en trouverait également améliorée.

C'est dans cet esprit que ce numéro des Publications hors-série sur le gouvernement parlementaire propose aux députés quelques suggestions susceptibles de les aider à gérer leur stress. Certaines d'entre elles leur sont directement adressées, d'autres visent plutôt l'institution parlementaire. Leur liste repose en partie sur les travaux de médecins qui, comme le docteur Walter, se sont

deuxième personne

L'exposition au stress est chose normale dans la vie du député. N'oubliez pas que le stress a un

Votre bien-être physique

Faites régulièrement de l'exercice. Votre vie de député est essentiellement sédentaire: vous êtes souvent en position assise, à

Efforcez-vous, en tenant compte des contraintes de votre charge, d'organiser votre vie de manière à réduire l'accumulation des tensions et à vous ménager des moments de détente.

impact cumulatif, et donc que l'effet qu'il produit sur votre travail aura tendance à survenir insidieusement et de façon imprévisible. Efforcez-vous donc, en tenant compte des contraintes de votre charge,

votre bureau ou pendant de longues séances, vous prenez la navette pour vous déplacer sur le Colline, vous passez de nombreuses heures en avion à respirer un air vicié. Les médecins

estiment que l'exercice non seulement est bon pour l'organisme, il soulage aussi beaucoup du stress. Les deux choses les plus évidentes que vous puissiez faire sur la Colline pour prendre un peu d'exercice, et que font d'ailleurs déjà de nombreux députés, sont de vous déplacer à pied et d'aller régulièrement dans une salle de conditionnement physique. Certes, cela exige un peu de temps, mais ceux qui le font constatent qu'ils sont plus productifs, ce qui compense le temps qu'ils consacrent aux activités physiques. Les députés qui s'entraînent régulièrement à la salle d'exercices se lient également d'amitié avec leurs collègues des autres partis, ce que ne facilitent pas autant la

Essayez aussi de ne pas manger trop tard le soir, car un repas pris avant le coucher peut nuire à votre sommeil, ce qui n'est pas sain dans un métier comme le vôtre où les heures de sommeil sont souvent insuffisantes.

configuration des antichambres et les plans de salle des comités.

Prenez autant que possible vos repas à heures fixes, mangez sainement et réduisez votre consommation de café. Ce conseil est sans doute encore plus difficile à suivre que le précédent: les réunions au petit déjeuner sont devenues monnaie courante, le déjeuner - souvent riche en cholestérol et en calories - est pris sur le pouce, et le dîner se limite parfois lui aussi à un sandwich avalé en cours de réunion ou en toute fin de soirée. Ainsi, la majorité des députés prennent-ils du poids en plus de rétrécir leurs artères, augmentant ainsi les risques d'une crise cardiaque.

Mangez des aliments santé pendant les réunions, et de préférence des fruits et des légumes. Si vous n'êtes pas en réunion pour le petit déjeuner, mangez correctement. Cela vaut aussi pour le dîner: prenez le temps de faire un vrai repas. Essayez aussi de ne pas manger trop tard le soir, car un repas pris

Faites régulièrement de l'exercice. Votre vie de député est essentiellement sédentaire

avant le coucher peut nuire à votre sommeil, ce qui n'est pas sain dans un métier comme le vôtre où les heures de sommeil sont souvent insuffisantes.

Il y a toujours du café dans les salles de comité et les antichambres, et la tentation est irrésistible. Vous en buvez peut-être pour rester éveillé si vous manquez de sommeil. Par contre, c'est un stimulant qui n'est pas vraiment nécessaire pour

Si vous êtes marié, votre élection aura sans doute un effet beaucoup plus marqué sur votre conjoint que sur vous. Vous en retirerez un travail stimulant et exigeant à la fois, alors que votre conjoint aura le sentiment d'avoir perdu quelque chose sans aucune contrepartie.

quelqu'un dont le travail provoque déjà des poussées d'adrénaline. Faites-vous donc violence. Les jus de fruits, quant à eux, contiennent des calories:

demandez donc plutôt une bouteille d'eau.

L'importance de la famille et des amis

Donnez-vous du temps pour votre famille et vos amis. Les sollicitations de votre charge rendent la chose extrêmement difficile. Si vous êtes marié, votre

élection aura sans doute un effet beaucoup plus marqué sur votre conjoint que sur vous. Vous en retirerez un travail stimulant et exigeant à la fois, alors que votre conjoint aura le sentiment d'avoir perdu quelque chose sans aucune contrepartie.

Si vous décidez de continuer à résider dans votre circonscription, à chaque fin de semaine tout votre temps sera mobilisé par des rencontres avec vos électeurs ou d'autres fonctions officielles, de sorte que vous ne serez pas souvent à la maison. Il n'est guère étonnant que tant de conjoints de députés se sentent délaissés, avec pour résultat un pourcentage de divorces chez les députés beaucoup plus élevé que la moyenne nationale. Ce

phénomène ne se manifeste pas exclusivement au Parlement fédéral, il frappe également les politiciens provinciaux.

Les enfants, surtout en bas âge, perdent rapidement le contact. Un ex-député avait d'ailleurs décidé de ne pas se représenter aux élections parce qu'il avait constaté qu'il n'était jamais à la maison pour fêter les anniversaires de ses trois enfants dont l'aîné avait douze ans. Un autre avait préféré installer sa famille à Ottawa lorsque sa fille de cinq ans lui avait demandé quand il viendrait encore lui rendre visite.

Ce problème n'offre aucune solution simple. Quelle que soit votre décision, n'oubliez pas que votre famille est sérieusement affectée à partir du moment où vous êtes élu à la Chambre et qu'il ne faut jamais perdre de vue les conséquences possibles. Votre conjoint ou partenaire et votre famille représentent votre plus important soutien, car c'est à eux que vous pouvez vous confier lorsque vous avez une décision

Votre conjoint ou partenaire et votre famille représentent votre plus important soutien, car c'est à eux que vous pouvez vous confier lorsque vous avez une décision d'ordre personnel importante à prendre.

d'ordre personnel importante à prendre. Non seulement la perte de cet appui risque-t-elle de nuire beaucoup à votre travail, elle peut aussi en soi devenir une cause majeure de stress. L'intensité de votre vie de député peut, certes, occulter un temps un certain vide dû à la séparation, mais vous risquez de devoir en payer le prix plus tard, lorsque vous aurez quitté la vie publique et que vous devrez en rebâtir une nouvelle.

Le députés célibataires ont des problèmes analogues. Une

personne seule trouve un soutien auprès de ses amis intimes et dans sa famille au sens large. Une fois élu, il est parfois très difficile de garder le contact, et le soutien qu'offrent les relations de ce genre finit par disparaître, ce qui risque de provoquer un sentiment d'isolement inquiétant. Nouer des relations d'amitié avec des collègues, le plus souvent au sein

Qu'on soit marié ou qu'on vive seul, la vie dans la capitale est parfois un désert.

de son propre parti, peut être un palliatif. Mais cela prend du temps et de la persévérance, et certains ont tendance à trouver cela trop lourd pour eux.

Qu'on soit marié ou qu'on vive seul, la vie dans la capitale est parfois un désert. On perd le contact avec les gens qu'on connaissait auparavant, et les

sollicitations de la vie parlementaire sont telles qu'il est extrêmement difficile de se recréer un réseau d'amis et de connaissances à Ottawa. Même cela étant, faites un effort pour nouer des relations nouvelles hors de l'enceinte parlementaire: essayez de faire quelque chose qui n'ait rien à voir avec la politique.

Prenez le temps nécessaire pour consulter votre famille sur le choix d'un lieu de résidence. Sitôt élu, parlez en famille des options possibles, rester dans

vos circonscriptions ou déménager à Ottawa. Cette décision ne doit pas être prise du jour au lendemain. Certains députés ont constaté qu'il avait été utile d'installer leur famille à Ottawa parce qu'ils pouvaient ainsi souvent rentrer le soir à la maison. Mais pour la majorité des députés, cette solution n'est pas

un tournant de leurs études, le conjoint travaille peut-être de son côté et les problèmes de nature culturelle ou linguistique.

Les députés ont par ailleurs souvent l'impression que leurs électeurs leur en voudraient d'aller s'installer à Ottawa, ce qui risquerait de compromettre leurs chances aux prochaines élections. Or, plusieurs d'entre eux, qui avaient décidé de le faire quelques années après avoir été élus afin de se retrouver en famille, ont découvert avec plaisir que leurs électeurs acceptaient facilement cet argument. Ils ont également constaté que, pendant leurs visites dans leur circonscription, ils pouvaient consacrer davantage de temps à leurs électeurs. L'un de ceux-là faisait remarquer que c'était précisément le cas et que souvent, ses électeurs lui disaient être heureux qu'il ne les ait pas oubliés. L'une des nombreuses raisons invoquées pour ne pas déménager, le ressentiment des électeurs, semble donc la moins justifiée.

Outre les considérations d'ordre familial dont l'importance est capitale, le choix dépendra en

grande partie de l'éloignement relatif de votre circonscription par rapport à Ottawa. Si la distance qui les sépare n'est pas trop grande, il est d'autant moins justifié de déménager. Et si, un jour, le Parlement en venait à décider de modifier le calendrier

soutien—la famille et les intimes—de vous ménager ces moments de détente si importants pour vous.

Donnez-vous des objectifs personnels réalistes. Le Parlement fonctionne selon des règles de procédure et des

il vous sera utile d'identifier des objectifs intermédiaires de moindre envergure. Si vous vous fixez une série d'objectifs modestes, vos chances de réussite seront meilleures, et vous aurez même peut-être la satisfaction de les dépasser.

Tout cela a son importance, car une cause majeure de stress que nous ont signalée plusieurs personnes consultées pour la préparation de cet article est précisément la tendance qu'ont certains députés fraîchement élus de se donner des objectifs trop ambitieux, avec souvent un intense sentiment de découragement et d'impuissance dès lors qu'ils ne parviennent pas à les atteindre.

Pour se fixer des objectifs réalistes, il est capital de connaître à fond les rouages du système, et donc de savoir ce qu'il est possible d'y changer, ainsi que d'être conscient du temps et de l'investissement nécessaires pour y arriver. Déjà, il faut un certain temps pour acquérir ce savoir, d'où l'importance d'attendre un peu avant de formuler vos objectifs personnels.

Demandez-vous comment vous allez pouvoir mesurer votre degré de réussite par rapport à vos objectifs. Au Parlement, les

Apprenez à dire non. Il est capital, nous a-t-on dit et répété, si vous voulez conserver votre système de soutien—la famille et les intimes—de vous ménager ces moments de détente si importants pour vous.

de ses travaux le vendredi, cela validerait encore davantage la décision de ne pas déménager.

Il est ironique que, plus la circonscription est éloignée de la capitale, plus les électeurs acceptent facilement que leur député aille s'installer à Ottawa et moins ils escomptent sa présence parmi eux, même lorsqu'il serait plus long - et plus fatigant - de se rendre en voiture dans une circonscription plus proche du siège du Parlement.

Organiser votre vie de député

Apprenez à dire non. Dans la vie politique, il n'est jamais facile de dire non à un député influent de votre parti, à un collègue ou même à un électeur, car les faveurs et les services rendus sont la monnaie d'échange dans le métier. Décider de décliner une demande qui vous est faite est un jugement de valeur qui peut parfois avoir des répercussions sur votre avenir. En revanche, parmi tous les conseils qui nous ont été prodigués pour la rédaction de cet article, c'est celui-là qui a reçu le plus d'emphase. Il est capital, nous a-t-on dit et répété, si vous voulez conserver votre système de

précédents d'ancienne date qui régissent la façon dont tout changement est élaboré, puis accepté. Comme le processus politique est extrêmement antagoniste et qu'il favorise la confrontation, toute proposition de changement soumise par un parti politique est automatiquement considérée par les autres avec beaucoup de suspicion, de sorte que le système ne se modifie que graduellement. Sur un autre plan, la répartition du pouvoir au sein du système et la façon dont les règles de procédure sont appliquées font qu'il est malaisé ne serait-ce que de modifier un projet de loi.

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille baisser les bras et renoncer à vouloir faire changer le

une cause majeure de stress...est précisément la tendance qu'ont certains députés fraîchement élus de se donner des objectifs trop ambitieux...

système ou à modifier les lois. Mais n'oubliez pas que le Parlement est l'endroit où le changement quel qu'il soit survient généralement petit à petit. Ainsi, si vous êtes entré en politique avec de grands desseins,

députés ont tout naturellement tendance à mesurer leur degré de réussite en fonction de l'attention que leurs actes ou leurs déclarations reçoivent de la part des journalistes. Pour un député d'opposition en particulier, arriver

à faire en sorte que les médias critiquent le gouvernement est considéré comme un très bon point.

Mais si vous avez des objectifs personnels bien précis, parvenir à intéresser les médias en affichant haut et fort une position risque de vous rendre la vie difficile lorsque vous chercherez des alliés, lesquels sont généralement

élections ou si vous décidiez de ne pas vous représenter. Voilà, diriez-vous, un bien étrange conseil à donner, surtout si vous venez tout juste d'être élu, mais la politique est un monde imprévisible et toutes sortes d'événements fortuits peuvent du jour au lendemain provoquer un revirement de fortune pour vous ou pour votre parti.

peut vous être d'un énorme réconfort. L'une des conséquences malheureuses de l'image de moins en moins flatteuse que le public a des politiciens est que le député battu aux élections risque d'avoir du mal à se trouver du travail. Un sondage effectué un an après les élections de 1993 qui avaient vu la défaite ou l'abandon de la vie publique de plus de 200 députés a révélé qu'un nombre inquiétant de ceux-ci avaient éprouvé des difficultés dans leurs tentatives de réinsertion. En particulier, ces députés avait signalé que très souvent, leur expérience parlementaire avait été considérée comme un élément davantage négatif que positif pendant les entrevues de sélection. Se trouver dans une situation de ce genre peut être particulièrement préoccupant pour un ex-député ayant charge de famille, mais pas assez d'années de service pour toucher une pension.

Le stress est aggravé parce qu'une défaite électorale après un gros effort de campagne peut se révéler traumatisante, un état de choses encore exacerbé par le fait que le

...votre récompense sera de pouvoir vous dire: «Cela a pu se faire grâce à moi.»

indispensables lorsqu'on veut arriver à ses fins. Les médias se repaissent littéralement des situations conflictuelles et des revirements de situation. Pour donner de la couleur à leurs reportages, les journalistes - souvent aiguillonnés dans ce sens par leur rédacteur en chef - chercheront à présenter les choses de manière à mettre l'accent sur des tensions ou sur des objectifs contradictoires. Il n'est pas étonnant que, sur la Colline, les véritables succès soient beaucoup moins rapportés par les médias que les situations conflictuelles. Si vous jugez que pour vous, le seul véritable étalon de la réussite est l'atteinte d'un objectif personnel, alors l'attention des médias doit être un instrument à utiliser avec prudence. En l'occurrence, si vous réussissez, votre récompense sera de pouvoir vous dire: «Cela a pu se faire grâce à moi.»

Essayez de vous garder une porte de sortie. À moins d'être proche de la retraite, vous devriez, si c'est possible, essayer de vous ménager un créneau professionnel au cas où vous seriez battu aux

Il est possible, surtout lorsque des élections s'annoncent, que vous vous inquiétiez pour votre avenir en cas de défaite. Cette préoccupation est tout à fait normale, d'autant que le taux de renouvellement de la députation fédérale canadienne est un des plus élevés au monde. Si vous avez un métier ou une profession que vous pouvez recommencer à exercer, ou si vous aviez pris des dispositions avec votre ancien

...essayer de vous ménager un créneau professionnel au cas où vous seriez battu aux élections ou si vous décidiez de ne pas vous représenter.

employeur pour qu'il vous reprenne, cette certitude vous supplémera. De plus, cela vous donnera encore plus d'atouts si jamais vous jugiez nécessaire de rompre avec votre parti sur une question importante de politique.

Si le pire vient à se produire et que vous soyez défait aux élections, savoir qu'une place vous attend

député battu aux élections et souvent en état d'épuisement physique doit fermer son bureau dans les trente jours. Une autre source de stress, voire de colère, survient lorsqu'il se rend compte que les gens qu'il croyait être ses amis intimes coupent soudainement tous les liens avec lui pour essayer plutôt de se rapprocher de son successeur. D'anciens députés qui ont connu

cette situation nous ont dit que c'est probablement là l'une des conséquences personnelles les plus traumatisantes d'une défaite électorale. Comme le déclarait l'un d'entre eux: "C'est tout un choc de constater que le téléphone ne sonne plus jamais."

généralement des problèmes de concentration, des insomnies, le fait de travailler de longues heures et d'éviter les contacts sociaux, un sentiment de dépression, une irritabilité aiguë et/ou des crises d'anxiété.

améliorer la situation. Outre la modernisation de la salle de conditionnement physique, on peut désormais faire prendre sa tension, et la teneur calorique des repas servis dans les antichambres aux députés d'astreinte à la Chambre pendant le déjeuner a été légèrement réduite. Les députés qui accompagnent une délégation à l'étranger peuvent utiliser leurs coupons de voyage pour emmener leur conjoint ou partenaire, ce qui leur offre une possibilité bienvenue de se retrouver pour une fois en compagnie d'un être cher. Par contre, d'autres services ont été réduits.

...les symptômes du stress sont généralement des problèmes de concentration, des insomnies, le fait de travailler de longues heures et d'éviter les contacts sociaux, un sentiment de dépression, une irritabilité aiguë et/ou des crises d'anxiété.

Et un autre faisait cette mise en garde: "N'attendez pas de remerciements pour tout le dur travail que vous avez accompli."

Si cela devait vous arriver, il vous sera très précieux de pouvoir dire que, lorsque vous étiez député, vous avez réussi à aider des gens. Ce genre de chose rend votre travail plus valorisant, et la défaite plus facile à accepter.

QUAND ET OÙ ALLER CHERCHER DE L'AIDE ?

Prendre conscience de ces quelques suggestions pourrait vous aider à gérer les tensions inusitées qui font partie intégrante de votre travail de parlementaire. Si vous avez de la chance, vous serez de ces rares députés qui ont le bonheur de pouvoir faire face au stress sans trop de difficultés. Si par contre vous avez l'impression de commencer à souffrir du stress de votre fonction, vous pourriez vous demander comment reconnaître que vous êtes arrivé au point où vous avez besoin d'aide. Même si chacun réagit à sa manière, les symptômes du stress sont

Même si ne stress peut n'avoir pour simple conséquence qu'une absence de sentiment de bien-être et une efficacité réduite, poussé à l'extrême il peut aller jusqu'à mettre la vie en danger. Quelqu'un en état de dépression nerveuse aiguë peut même en arriver à se suicider. Le stress peut également aggraver une insuffisance cardiaque latente. Si vous vous sentez trop stressé, n'attendez pas pour aller consulter votre médecin.

Par ailleurs, parlez-en aux collègues de votre parti auxquels vous pouvez vous ouvrir en toute franchise. Allez voir votre whip et faites-lui part de la situation. Votre médecin vous conseillera peut-être de prendre du repos ou des vacances. Ainsi, il n'y a pas si longtemps, Pam Barrett, le leader néo-démocrate à l'Assemblée législative de l'Alberta, a pris six semaines de congé pour reprendre des forces et retrouver son allant. La thérapie semble avoir porté fruit.

LA CHAMBRE DEVRAIT-ELLE EN FAIRE D'AVANTAGE ?

De fait, par l'entremise du Comité de régie interne, la Chambre a pris récemment l'initiative pour

Le Comité de régie interne est bien conscient du problème mais hésite à offrir certains services d'appui de peur que le public, et en particulier les journalistes, n'adoptent une vue biaisée des choses et prétendent que les services mis à la disposition des députés représentent des privilèges coûteux que le Canadien moyen ne pourrait pas se permettre. Cette crainte est fondée: ainsi, certains articles récents sur la salle d'exercices du Parlement insistaient surtout sur les nouveaux appareils sans dire un mot du fait que ces installations permettent aux députés de mieux combattre le stress. Certes, la crainte des critiques semble avoir été une des raisons pour lesquelles le service offert par le Dr. Mark Walter avait été supprimé. Même si le Parlement peut compter sur les services de deux infirmières, celles-ci n'ont pas la formation médicale nécessaire pour pouvoir aider les députés victimes du stress ou d'un autre problème de santé grave.

Dans un ouvrage récemment publié sous le titre *Managing Stress*, Mark Greener affirmait que la moitié des absences au travail étaient dues à des causes associées au stress. De nombreux employeurs ont reconnu la chose et ont pris des mesures en conséquences. Dans une étude récente, le Conference Board du Canada signalait que la moitié des travailleurs interrogés font état d'un niveau de stress élevé en milieu de travail, deux fois plus que n'était le cas il y a dix ans. Dans ces circonstances, 52 pour cent des petites et moyennes entreprises qui avaient été interrogées par le Conference Board se sont dotées de programmes de mise en forme, soit sur cinq ans une augmentation de 60 pour cent du nombre d'entreprises offrant un programme de ce genre.

Comme la majorité des grandes entreprises offrent maintenant à leurs employés des programmes de mise en forme, le Parlement devrait emboîter le pas. Le problème est bien réel, et l'effet du

Comme la majorité des grandes entreprises offrent maintenant à leurs employés des programmes de mise en forme, le Parlement devrait emboîter le pas.

stress sur l'activité des députés et de la Chambre elle-même est manifeste. La Chambre devrait agir, même au risque de se faire critiquer par les médias. L'un ne va pas sans l'autre: les hommes et femmes politiques ont toujours été la cible des critiques des médias. Il y a plus d'un siècle, alors que les Communes de Westminster étaient le siège des joutes oratoires épiques opposant

Gladstone à Disraeli, Bernard Shaw écrivait: "Il ne sait rien mais croit tout savoir. Une carrière politique est donc tout indiquée pour lui."

À partir des entrevues conduites pour préparer cet article, nous voulons offrir à la Chambre ces quelques modestes conseils qui l'aideraient peut-être à remédier à la situation.

- La salle d'exercices serait plus utile si on engageait à temps partiel un entraîneur qui ferait travailler les députés et leur recommanderait des programmes d'exercices sur mesure.
- Une salle d'exercices réservée aux dames inciterait celles-ci à l'utiliser plus souvent.
- Le programme d'orientation des nouveaux députés pourrait comporter des sessions consacrées aux nombreux problèmes particuliers aux députés et à la façon d'y faire face avec le moins de stress possible.

- On pourrait également y adjoindre une session sur la gestion de l'emploi du temps.
- Une session consacrée aux incidences sur le conjoint et la famille pourrait être organisée expressément pour les conjoints et partenaires des nouveaux députés.
- On pourrait rétablir à plein temps le service de

massothérapie. Pour un député qui passe autant de temps en position assise, un massage est à la fois relaxant et déstressant.

- Les repas servis lorsque la Chambre siège le soir et pendant les réceptions organisées sur la Colline devraient normalement être accompagnés de fruits et de légumes frais.

Il est indéniable qu'une forme d'assistance institutionnelle particulièrement efficace serait un assouplissement du contrôle exercé par les partis qui permettrait aux députés de participer personnellement de plus près à la formulation des politiques publiques. Si les députés pouvaient prendre connaissance des avant-projets de lois et proposer valablement des amendements, s'ils pouvaient proposer et faire accepter des modifications aux prévisions budgétaires des ministères, ils se sentiraient plus valorisés à leurs propres yeux. Par contre, contrairement à ce qui est proposé plus haut, un changement de cette importance ne saurait avoir pour seule raison de réduire le stress chez les députés. Si un parti au pouvoir décidait de modérer quelque peu la discipline, les députés se sentiraient plus importants, même si la décision était prise pour de toutes autres raisons.

Une aide supplémentaire venant du Parlement serait à n'en point douter la bienvenue. Mais en fin de compte, le stress demeure un problème individuel que connaissent à des degrés divers tous les députés. Ceux d'entre eux

qui font face et surmontent le problème constateront une amélioration qualitative et quantitative de leur travail. Le résultat final: un Parlement plus productif.

Ceux d'entre eux qui font face et surmontent le problème constateront une amélioration qualitative et quantitative de leur travail. Le résultat final: un Parlement plus productif.

UNE ENTREVUE DU DR. MARK WALTER

PCD:

Pour commencer, comment en êtes-vous arrivé à travailler avec des députés?

Walter:

J'exerçais comme médecin omnipraticien à Montréal et, après sept ans, j'étais prêt à relever un nouveau défi. J'avais déjà travaillé dans une base de l'aviation et j'y avais entendu parler du poste au Centre médical de la Défense nationale qui avait essentiellement été créé pour permettre la mise au point d'un programme de médecine préventive destiné aux parlementaires.

PCD:

Avez-vous été le premier à l'occuper?

Walter:

Non, ce poste existait déjà depuis quelques années et il avait été occupé par plusieurs confrères militaires, mais je crois avoir été le premier médecin civil à y être nommé. Je pense que le MDN avait décidé de procéder par sous-traitance parce qu'il se sentait un peu mal à l'aise à l'idée d'avoir affaire à des parlementaires et qu'il ne savait pas trop par quel bout les prendre.

PCD:

D'où était venue cette initiative?

Walter:

L'idée à l'origine était que, comme les députés passent beaucoup de temps à Ottawa, il leur est donc difficile de consulter leur médecin de famille dans leur circonscription, de sorte qu'il semblait raisonnable de leur offrir ici un genre de service médical sur mesure.

J'ai dans l'idée que le Walter Reed Medical Centre qui soigne les membres du Congrès et les hauts fonctionnaires de Washington a servi de modèle. Par contre, notre service était très modeste, comptant à peine une infirmière et moi-même.

PCD:

Malgré tout, s'il fallait une intervention chirurgicale, l'hôpital de la Défense nationale aurait été prêt à intervenir?

Walter:

En effet, nous avons le concours du CMDN, un arrangement tout à fait satisfaisant pour les deux parties. Le CMDN était ravi que je prenne en charge un problème qu'il considérait comme hors du commun. Je me suis donc trouvé là, au bout d'un couloir, avec ma mini-clinique, pour attaquer le problème qu'on escomptait me voir régler d'une façon ou d'une autre.

PCD:

Qui pouvait vous consulter? Uniquement les parlementaires?

Walter:

Non. Outre les députés et sénateurs, les sous-ministres et les généraux pouvaient demander à me voir.

PCD:

Quand avez-vous commencé et comment le système fonctionnait-il?

Walter:

J'ai commencé en 1990 et le service a fermé en 1994. Les députés en connaissaient l'existence, et la plupart d'entre eux venaient me voir une fois par an pour un bilan médical. Certains d'entre eux voulaient simplement leur visite médicale annuelle, d'autres venaient me consulter pour tel ou tel problème de santé. Bien sûr, ce qui arrivait souvent, c'est que les députés qui m'avaient consulté à titre de médecin revenaient me voir pour me parler de leurs problèmes personnels parce qu'ils me connaissaient et se sentaient à l'aise avec moi.

PCD:

Les députés venaient-ils toujours vous consulter à l'hôpital de la Défense nationale ou faisiez-vous des visites à leur bureau?

Walter:

Non, il n'y avait pas de consultations externes, c'est eux qui venaient me consulter. C'était bien pour moi que je sois à l'écart de la Colline: les députés qui venaient me voir n'étaient pas remarqués. C'était très privé et totalement confidentiel.

PCD:

Sur les 295 députés qui composaient alors la Chambre, combien grosso modo avez-vous fini par recevoir?

Walter:

Une bonne moitié certainement.

PCD:

Vous sentiez-vous aussi à l'aise avec un patient anglophone qu'avec un patient francophone?

Walter:

Tout à fait. Même si je suis plus anglophone que francophone, si la langue maternelle du patient était le français, la consultation se déroulait dans sa langue.

PCD:

Aviez-vous beaucoup de patients francophones?

Walter:

Très souvent, oui.

PCD:

Étaient-ce les patients eux-mêmes qui prenaient l'initiative de vous parler de leurs problèmes personnels?

Walter:

Oui, mais n'oubliez pas que j'étais leur premier contact. Qu'il s'agisse d'un problème d'alcoolisme ou de stress, d'un problème de santé, c'est moi qu'ils voyaient en premier. Comme vous le savez, ces gens sont très occupés et il leur est difficile de s'adresser ailleurs. Souvent aussi, cela les mettait mal à l'aise de discuter de problèmes personnels avec un

médecin de chez eux qui était bien introduit dans la collectivité. Par contraste, la plupart d'entre eux se confiaient à moi sans donner l'impression d'être mal à l'aise.

PCD:

J'ai l'impression que le genre de vie que mène un député peut produire un stress aigü. Je me trompe?

Walter:

Pas du tout. Après quatre ans, j'en étais venu à connaître fort bien toutes les tensions que le député a à subir, et elles sont considérables, j'en conviens. Ces gens sont détachés de leur famille et de leurs systèmes de soutien normaux. La plupart d'entre eux n'ont jamais travaillé à Ottawa et n'y connaissent personne. Ils n'ont par ailleurs pas la moindre idée de la façon dont tout cela (le Parlement) fonctionne. Il peut être déroutant, décourageant même, d'être ainsi totalement déconnecté. C'est l'un des facteurs - importants - qui rendent ce travail relativement stressant.

PCD:

Incidemment, ce que vous venez de dire me frappe parce que les députés du Québec rentrent habituellement chez eux pour la fin de semaine, et ils sont donc moins séparés de leur milieu, ils y gardent davantage leurs racines.

Walter:

Oui, c'est vrai. Une autre source de stress qui en décourageait vraiment plus d'un était le fait qu'ils étaient incapables de réaliser ici ce qu'ils avaient espéré pouvoir faire. Ils se sentaient comme coincés dans un système politique auquel ils étaient incapables d'apporter le moindre changement. L'idéalisme qu'ils

avaient en arrivant à Ottawa s'était évaporé aussitôt qu'ils avaient compris qu'ils seraient incapables de réaliser ce qu'ils avaient espéré. Et je parle ici de gens souvent fort doués, et dont certains avaient abandonné une position beaucoup plus lucrative pour se lancer en politique.

PCD:

Ce qui me dérange, c'est que dans l'ensemble, le grand public respecte si peu les députés, des gens qui travaillent pourtant sans compter et qui abandonnent tellement lorsqu'ils viennent à Ottawa. Diriez-vous comme moi que les députés sont également désenchantés de voir qu'ils ne reçoivent pas ce respect que justifierait pourtant leur travail?

Walter:

En effet. J'avais coutume d'avertir les députés que 95 pour cent des coups de téléphone qu'ils recevraient allaient être négatifs, ou alors proviendraient de gens qui leur demanderaient quelque chose. Après quelque temps, cela risque de devenir assez épuisant.

Être battu aux élections est également quelque chose de terrible. Je n'ai pas eu le privilège de voir de députés qui avaient été défaits en 1993 parce qu'ils n'avaient pas la possibilité de revenir me consulter, mais en effet, c'est probablement quelque chose d'assez décevant. Ils ont sans doute dit: "Je me suis décarcassé pendant quatre ans et maintenant je suis dans la rue."

PCD:

Pouvez-vous me décrire quelques symptômes du stress? Vous avez parlé de problèmes d'alcool. L'alcool est-il une manifestation du stress?

Walter:

Vous savez, le stress se manifeste de toutes sortes de façons. N'importe quoi, un problème physique, une crise cardiaque, le système immunitaire qui ne fonctionne plus bien, des infections, l'alcoolisme... Beaucoup de députés souffrent de stress conjugal à cause de leurs trop longues absences. Il n'y a donc pas un signe en particulier.

PCD:

Lorsque je vous ai demandé s'il y avait un signal d'alarme, je me demandais si vous pouviez identifier quoi que ce soit qui doive attirer l'attention des députés.

Walter:

Je pense qu'ils savent fort bien quand ils sont stressés. Ils se sentent un peu décontenancés, mais le problème est qu'ils ne savent pas quoi faire. Ils ne savent pas où s'adresser parce qu'ils se sentent isolés. Je ne pense pas qu'il faille dire aux gens qu'ils sont stressés et qu'ils ne le savent pas. Je ne crois pas que ce soit un problème de prise de conscience. C'est plutôt un problème de gestion.

PCD:

Quel est le régime que vous recommanderiez ou que vous avez recommandé aux députés?

Walter:

En fait, j'ai tout un programme dans mon livre *Personal Resilience*: un régime alimentaire, de l'exercice et ainsi de suite. J'avais l'habitude d'essayer de persuader les députés de se déplacer autant que possible à pied. Ils ont également une salle d'exercices que je les encourageais à utiliser. Mais tout cela ne suffit pas. La

médecine des habitudes de vie n'est pas qu'une science, c'est l'art qui consiste à trouver ce qui convient le mieux à chacun.

Un petit exemple: dès qu'un député entre dans une salle de comité, il se met à boire du café. À mon sens, personne au Parlement n'a besoin de tant de café. Tout le monde y est déjà suffisamment nerveux. Ils devraient plutôt boire du thé vert ou des tisanes, ou alors du café décaféiné. Personne n'a besoin d'une dose supplémentaire de caféine. Et même si tout le monde est dopé au café, le comité n'en sera pas plus productif pour autant.

PCD:

Je constate que plus la session avance, plus les députés sont fatigués et stressés. Si on ne les laisse pas souffler, ils se sautent mutuellement à la gorge.

Walter:

Bien sûr. Ils ne sont pas heureux, ils sont en porte-à-faux. Il y a bien des signaux d'alarme comme avoir du mal à se concentrer, des sautes d'humeur ou des pannes d'énergie. Ils commencent pleins d'énergie et d'idéalisme, et six mois plus tard ils commencent à s'user.

Autre chose encore: je me souviens que la salle de conditionnement physique avait été critiquée par les médias. Je pense que nous devrions arrêter de gouverner le pays rien que pour plaire aux médias. Il y a des décisions à prendre qui sont bonnes pour le gouvernement et bonnes pour le Canada. Parce que si vous essayez de diriger les choses de manière à plaire aux médias, vous ne serez jamais content. Ceux et celles qui

viennent ici en tant que députés ont une tâche difficile, et ils ont besoin d'appui. J'ai toujours eu cette conviction. J'étais une voix dans le désert. Je pense que certains politiciens s'inquiètent à l'idée qu'un programme d'aide risque d'être critiqué. Mais bien sûr, il est ridicule de dépenser tant d'argent pour avoir tout ce système démocratique et de refuser ensuite d'aider ceux et celles qui se font élire.

PCD:

Mais à part cette aide, est-ce la façon dont les députés organisent leur vie qui est vraiment capitale? J'ai déjà rencontré la plupart des médecins qui sont également députés. Tous m'ont parlé de l'importance qu'il y a pour les députés de savoir dire non à certaines des innombrables demandes qu'il reçoivent. À moins de le faire, c'est certain qu'ils n'auront jamais un moment à eux pour décompresser.

Walter:

Mais vous savez aussi qu'il leur faut parfois deux ans pour s'en rendre compte.

PCD:

C'est intéressant, en effet. Je pense vous avoir dit que l'un de mes objectifs était de publier un numéro de notre revue qui serait offert à tous les députés nouvellement élus à leur arrivée à Ottawa, pour les mettre en garde en quelque sorte.

Walter:

Je pense que ce serait effectivement utile. Étant donné la position très privilégiée que j'ai occupée pendant quatre ans et compte tenu de mon travail en médecine des habitudes de vie, je connais probablement plus que

beaucoup de gens les pressions et les tensions que subissent les députés. Je dirais personnellement que, lorsqu'un député fraîchement élu arrive pour la première fois à Ottawa, il devrait bénéficier d'un programme d'orientation axé sur les différents stress qui le guettent et sur les façons d'y réagir.

PCD:

Vous diriez donc comme moi que l'instant le plus important pour commencer est le moment où ils sont élus pour la première fois?

Walter:

En effet, apprendre à gérer les tensions associées à un travail est tout aussi important qu'accomplir le travail en question. Le résultat pourrait être des députés plus heureux et mieux dans leur peau, et qui pourraient donc en faire plus.