

Les députés et le stress

La vie de député ne ressemble à aucune autre. Dès la bouffée d'émotion qui suit la victoire aux élections, elle offre une existence qui peut être 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, le travail du député lui ouvre de nouveaux horizons. Ceux qui aiment les joutes oratoires seront, chaque jour, à la fois comblés et stimulés 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 que la vie de parlementaire apporte également son lot de contraintes imprévues. L'expansion du champ d'intervention de l'État depuis une trentaine d'années a été telle que l'exercice de la charge de député est devenu extrêmement lourd et prenant. Deux nouveaux phénomènes de l'après-guerre sont venus contribuer matériellement à cet état de choses. Dans les années soixante-dix, l'avènement de l'avion à réaction a brusquement permis à tous les 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 ayant considérablement alourdi l'emploi du temps des députés fut la décision prise par la Chambre, 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 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 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'autovalorisation, voire l'activité principale qui justifie leur titre. Pour la majorité d'entre eux, l'exigence de ces responsabilités sur leur emploi du temps est quasiment sans limites et les mobilise aussi bien à Ottawa que dans leur circonscription.

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

**L'expansion du champ
d'intervention de l'État depuis
une trentaine d'années a été
telle que l'exercice de la charge
de député est devenu
extrêmement lourd et prenant.**

La vie de famille est particulièrement soumise au stress, comme en atteste le pourcentage 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 leur faut parfois partir à l'étranger. Il arrive même que les conjoints des députés, voire leurs enfants, fassent les frais de l'ire des électeurs qui leur reprochent telle ou telle chose que leur parti a ou n'a pas faite.

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 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 apprend vite 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'élus public est en soi déjà 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 déçus 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 que le stress émotif aggrave aussi les effets de la vie de parlementaire sur l'organisme.

Même si la situation d'un député ministériel n'est pas du tout la même que celle de son collègue d'opposition, tous deux connaissent le même genre de frustrations. La politique est un jeu d'équipe et, pour certains députés, 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 si celui-ci 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 par le personnel du 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 beaux 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 soulever que des points négatifs. Pour le député qui aurait fait campagne dans le but ultime de réformer le système parlementaire, la résistance à laquelle il se bute 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 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 pression toute 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 pression possible sur les députés afin qu'ils votent à l'unisson avec leurs collègues.

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.

Toutes les contraintes physiques et émotives qui caractérisent la vie du député sont susceptibles d'entraîner un stress grave, surtout lorsqu'elles s'ajoutent les unes aux autres. Un rythme de vie aussi effréné ne permet guère de moments de détente pour recharger ses 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 ». Des études comparant le stress lié à différentes professions ont révélé 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 patrimoine génétique. Il peut également avoir tiré des leçons 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 professeur Hans Selye de l'Université McGill, qui fut l'un des pionniers de l'étude du stress, a reconnu que l'être humain avait besoin de 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 temps d'arrêt. À tout le moins, le stress risque de nuire à la qualité du travail accompli en

rendant sa victime irritable et prompt à prendre ombrage, la rendant ainsi inutilement combative. À un niveau plus grave, le stress peut causer un 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.

Des études comparant le stress lié à différentes professions ont révélé que les politiciens y étaient particulièrement exposés.

Le docteur Mark Walter qui, de 1990 à 1994, a travaillé comme médecin 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, 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 cardiovasculaires et le cancer, les facteurs de stress jouent un rôle important dans de nombreuses maladies, depuis les maladies de peau comme le psoriasis jusqu'aux troubles intestinaux courants comme l'hyperacidité, les ulcères gastriques et le syndrome d'hypermotilité du colon.

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 des 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.

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

Les députés admettront qu'ils sont un peu dans le même cas, en ce 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 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 pratiquent l'un des métiers les plus stressants qu'on puisse imaginer ». Il a également constaté que, si on aidait les députés 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. Cette liste de suggestions repose en partie sur les travaux de médecins qui, comme le docteur

Walter, se sont spécialisés dans ce domaine. Elle a été validée et augmentée par des entretiens avec des médecins occupant ou ayant occupé un poste de député et qui, grâce à leur compétence professionnelle, ont pu observer avec justesse 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 été victimes de stress dans l'exercice de leurs fonctions.

Conseils d'experts aux députés

L'exposition au stress est chose normale dans la vie d'un député. N'oubliez pas que le stress a un 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, d'organiser votre vie de manière à réduire l'accumulation des tensions et à vous ménager des moments de détente.

Le stress ayant des effets cumulatifs, les façons de le gérer sont nombreuses et variées. Chacune des suggestions suivantes aura des effets bénéfiques, mais aucune 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 ayant déjà dû faire face au stress dans une vie professionnelle antérieure auront probablement acquis certains automatismes pour le gérer.

Efforcez-vous donc, 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.

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

Votre bien-être physique

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

séances, vous prenez la navette pour vous déplacer sur la 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 façons les plus faciles de faire un peu d'exercice sur la Colline, et qui sont d'ailleurs adoptées par 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 que cette perte de temps est compensée par une hausse de leur rendement au travail. Les députés qui s'entraînent régulièrement à la salle d'exercice se lient également d'amitié avec leurs collègues des autres partis, ce que ne facilitent pas toujours la configuration des antichambres et les plans de salle des comités.

Faites régulièrement de l'exercice.

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 de nombreux 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 frais. 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 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.

Prenez autant que possible vos repas à heures fixes, mangez sainement et réduisez votre consommation de café.

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 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 exigences de votre emploi 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 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, la plupart de vos fins de semaine seront prises 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 a d'ailleurs décidé de ne pas se représenter aux élections après avoir constaté qu'il n'avait jamais été à la maison pour l'anniversaire de ses trois enfants dont l'aîné avait douze ans. Un autre a préféré installer sa famille à Ottawa lorsque sa fille de

cinq ans lui a demandé à quand irait sa prochaine visite à la maison.

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

**Prenez le temps nécessaire
pour consulter votre famille sur
le choix d'un lieu de résidence.**

Les députés célibataires ont des problèmes analogues. Une personne seule trouve un soutien auprès de ses amis intimes et de sa famille élargie. 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 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.

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 exigences de la vie parlementaire sont telles qu'il est extrêmement difficile de se recréer un réseau d'amis et de connaissances à Ottawa. Même si c'est très difficile, 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 votre

circonscription 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 bon nombre de députés, cette solution n'est pas réaliste : les enfants peuvent être à un tournant de leurs études, le conjoint travaille peut-être de son côté, ou alors un déménagement poserait des problèmes d'ordre culturel ou linguistique.

Les députés craignent par ailleurs souvent que leurs électeurs leur en veuillent d'aller s'installer à Ottawa, ce qui risquerait de compromettre leurs chances aux prochaines élections. Or, plusieurs d'entre eux, qui sont déménagés à Ottawa 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. Un député faisait remarquer que c'était précisément son cas et que souvent, ses électeurs lui disaient être heureux qu'il ne les ait pas oubliés. Parmi les 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 la distance qui sépare Ottawa de votre circonscription. Si elle 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 de ses travaux le vendredi, cela ferait une raison de plus pour 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, quand on sait qu'il est souvent plus long – et plus fatigant – de se rendre en voiture dans une circonscription plus proche du siège du Parlement.

Organisez 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 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 qui a été donné avec le plus d'insistance. Il est capital de savoir dire non, nous a-t-on dit et répété, si vous voulez conserver votre système de soutien – la famille et les intimes – et parvenir à 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 précédents, établis au fil des années, 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 difficile 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 système ou à modifier les lois. Mais n'oubliez pas que le Parlement est un endroit où le changement s'effectue généralement lentement. Ainsi, si vous êtes entré en politique avec de grands desseins, il serait bon d'établir des objectifs intermédiaires réalisables à court terme. 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 à se donner des objectifs trop ambitieux, avec souvent un intense sentiment de découragement et d'impuissance lorsqu'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. Comme il faut un certain temps pour acquérir ce savoir, il est important 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 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, il est très valorisé d'arriver à faire en sorte que les médias critiquent le gouvernement.

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 à se donner des objectifs trop ambitieux,

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 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 élections ou si vous décidiez de ne pas vous représenter. Voilà, direz-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'évènements fortuits peuvent du jour au lendemain provoquer un revirement de fortune pour vous ou pour votre parti.

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 avez pris des dispositions avec votre ancien employeur pour qu'il vous reprenne, cette assurance vous prémunira contre un stress supplémentaire. De plus, cela renforcera votre position 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 êtes défait aux élections, savoir qu'une place vous attend peut 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 avaient signalé que très souvent, leur expérience parlementaire avait été considérée en entrevue comme un élément davantage négatif que positif. 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 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. » 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?

Suivre ces quelques conseils pourrait vous aider à gérer les tensions particulières 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 lié à votre fonction, vous vous demanderez 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 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 ou des crises d'anxiété.

Même si le stress peut n'avoir pour simple conséquence qu'une absence de sentiment de bien-être et une efficacité réduite, il peut, s'il est excessif, aller jusqu'à mettre la vie en danger. Quelqu'un en état de dépression nerveuse aiguë peut 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.

La Chambre devrait-elle en faire davantage?

De fait, par l'entremise du Comité de régie interne, la Chambre a adopté certaines mesures pour améliorer la situation, dont la modernisation de la salle de conditionnement physique, une clinique pour faire prendre sa tension, et la réduction de la teneur calorique des repas servis dans les antichambres aux députés astreints à la Chambre pendant le déjeuner. Les députés qui accompagnent une délégation à l'étranger peuvent maintenant utiliser leurs points de voyage pour emmener leur conjoint ou partenaire, ce qui leur offre une précieuse occasion de passer du temps ensemble. Par contre, d'autres services ont été réduits.

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'interprètent ceux-ci de façon tendancieuse 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 : en effet, certains articles récents sur la salle d'exercice 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. Aussi, la crainte des critiques semble avoir été une des raisons de la suppression des services offerts par le D^r Mark Walter. Même si le Parlement peut toujours compter sur ceux 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.

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

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 conséquence. Dans une étude récente, le Conference Board du Canada signalait que la moitié des travailleurs

interrogés, soit deux fois plus qu'il y a dix ans, font état d'un niveau de stress élevé en milieu de travail. Face à la situation, 52 pour cent des moyennes et grandes entreprises qui avaient été interrogées par le Conference Board se sont dotées de programmes de mise en forme. Cela représente une augmentation de 60 pour cent, en cinq ans, 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 stress sur l'activité des députés et de la Chambre elle-même est manifeste. La Chambre devrait agir, au risque de se faire critiquer par les médias. L'un ne va pas sans l'autre : les hommes et les femmes engagés en politique 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. »

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 au problème et parviennent à le surmonter constateront une amélioration qualitative et quantitative de leur travail. Le résultat final : un Parlement plus productif.