



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 7 : UNE VIE ÉPANOUIE



La plupart d'entre nous avons connu des moments d'ennui et avons voulu vivre des aventures et de nouvelles expériences. Satisfaire ces envies nous porte à croire que notre vie a un but et un sens clairs. Le fait d'avoir une raison d'être et de prendre les moyens de réaliser celle-ci nous remonte le moral, améliore notre bien-être mental et nous épanouit.

Soyons clairs : il ne s'agit pas seulement d'apprendre des leçons de vie ou de cocher des éléments sur notre liste de choses à accomplir avant de mourir¹. L'épanouissement implique que l'introspection, la contemplation, la réflexion et l'acceptation agissent comme catalyseurs dans la recherche du bonheur. Le sentiment d'épanouissement joue un rôle important dans une vie orientée par une raison d'être et des objectifs. Le présent article examine les nombreux facteurs qui influent sur la définition de l'épanouissement. Nous y formulerons aussi des suggestions sur les façons de prendre votre existence en main pour améliorer votre bien-être et votre santé mentale, physique et émotionnelle, d'autant plus que la COVID-19 continue d'avoir un impact jusqu'ici inimaginable sur nos vies.

Qu'est-ce que cela signifie vivre une vie épanouie?

Les caractéristiques propres au sentiment d'épanouissement varient d'une personne à l'autre. Au fond, ces caractéristiques s'articulent autour des mêmes idées. L'épanouissement est un état de satisfaction face aux choses qu'on a réalisées grâce aux objectifs et intentions poursuivis, ainsi qu'aux capacités et habitudes développées. C'est vivre en paix dans le respect de ses valeurs, sans regret, tout en répondant aux attentes sociétales et culturelles qui se présentent.

Une façon de déterminer votre degré d'épanouissement consiste à examiner différents aspects de votre vie. Ce genre de réflexion peut déterminer ce qui vous aide à cheminer, sur le plan professionnel et dans vos relations interpersonnelles. Il est important d'examiner l'incidence des influences sociétales et culturelles sur votre sentiment d'épanouissement et de voir si vous pouvez faire des écarts (sans enfreindre la loi) pour découvrir et assumer vos valeurs.



Par exemple, la société et les influences culturelles poussent les gens à porter des jugements sur le fait d'être célibataire ou non, d'avoir des enfants ou non, et même d'être propriétaire ou locataire. Sur le plan de la carrière, vous pourriez réévaluer vos études, votre rendement au travail ou vos réalisations financières. Toutefois, cette évaluation risque de vous amener à réaliser que vous vous comparez à autrui. Si c'est le cas, demandez-vous pourquoi. Pensez-vous que vous avez besoin de rivaliser avec les autres pour vous épanouir? Quels sont les aspects de la vie des autres auxquels vous aspirez? Bien qu'un peu de concurrence soit motivant, vous obtiendrez le résultat contraire si vous vous concentrez trop sur les comparaisons avec les idéaux des autres. Il vous faut réfléchir et travailler à vos propres objectifs et rêves, et non faire de vous-même une créature unidimensionnelle. Compte tenu de cette considération, vous pourriez découvrir que vous accordez moins de temps, d'énergie et d'attention aux relations que vous entretenez avec vos proches. Vous voudrez probablement changer cela. Il est bon d'examiner la complexité et la profondeur de vos relations parce que, fondamentalement, « de bonnes relations favorisent le bonheur et la santé². »

L'importance des relations interpersonnelles

Nous négligeons souvent nos relations et ne faisons pas les investissements nécessaires parce que nous accordons la priorité à d'autres aspects que nous jugeons plus cruciaux ou urgents. Cependant, en réalité, ce sont les liens authentiques qui nous unissent aux autres qui ont une influence plus importante que nous ne le réalisons sur notre sentiment d'épanouissement. Les professeurs Grant et Clueck de l'Université Harvard ont effectué une série d'études qui ont d'abord suivi deux groupes d'hommes afin d'observer les facteurs qui les menaient à vivre une vie heureuse et saine³. Ces chercheurs ont suivi 724 participants de « différents milieux sur une période de 75 ans ». Ils ont découvert que « la qualité de notre vie – émotionnelle, physique et mentale – est directement proportionnelle à la qualité de nos relations⁴ ». C'est la qualité qui est la clé, et la profondeur de la relation importe parce qu'« il ne suffit pas de simplement connaître beaucoup de gens⁵ ».

Nous avons beaucoup à gagner, pour notre sentiment d'épanouissement, lorsque nous investissons dans des liens authentiques avec les gens en entretenant avec eux des relations profondes. Nous vivons des expériences communes et avons des interactions qui nous permettent d'acquérir une aptitude sociale, une sorte

d'« empressément positif », qui pourrait se définir ainsi : « création de microexpériences intentionnelles qui remontent le moral d'autrui⁶ ». En bref, cela signifie que la fréquence, le mode et la durée de nos interactions peuvent apporter une profonde richesse émotionnelle à nos relations parce qu'« en remontant le moral des autres, nous remontons le nôtre ». Par exemple, lorsque nous tissons des liens durables avec les autres à l'aide de modes de communication fondés sur des gestes positifs et impliquant des mots, des éléments visuels et des touchers, nous nous sentons mieux. Nous éprouvons de la gratitude de les avoir dans notre vie. Une autre série d'études marquantes a confirmé la puissance de ces gestes positifs et leur capacité à influencer le bonheur⁷. Les tâches demandées aux participants étaient celles-ci : rédiger une courte note manuscrite, remercier brièvement quelqu'un en personne, offrir un petit symbole d'appréciation ou rédiger une lettre plus longue qu'ils ont ensuite lue à voix haute devant le destinataire. Les résultats ont montré que les participants signalaient « une augmentation de leur bonheur et une diminution de leur dépression pendant un mois complet après avoir terminé ces exercices ».

Quels autres facteurs influent sur le sentiment d'épanouissement?

L'entretien de relations étroites et un rapport d'entraide avec autrui favorisent les sentiments de bonheur et d'épanouissement. Toutefois, d'autres éléments peuvent vous faciliter ou vous compliquer la tâche. Vos antécédents familiaux, les différents événements ayant marqué votre vie, vos convictions personnelles et vos traits de personnalité influencent votre sentiment d'épanouissement. Les messages sociaux des dernières décennies ont prétendu que les gens « méritent » de réaliser leurs rêves et que l'atteinte de leurs grands objectifs les met sur la bonne voie de trouver le vrai bonheur. Cependant, beaucoup de gens mènent une vie qui n'a rien d'extraordinaire mais qui est pourtant très épanouie. Il n'y a rien de mal à avoir un but pragmatique dans la vie. Dans votre quête d'épanouissement, vous devrez passer du temps à réfléchir à ce qui vous motive.

Trouver sa motivation

Gardez à l'esprit la liste suivante lorsque vous réfléchissez à vos motivations.

- Pensez au « pourquoi » de vos gestes. Il pourrait s'agir d'une personne ou d'une activité que vous aimez, mais dans un cas comme dans l'autre, vos actions sont motivées par un but.

- ❑ Évaluez votre vie. Évaluez votre famille, vos amis, votre carrière, vos finances, votre santé, vos relations et vos loisirs à l'aide d'une échelle allant de 1 (amélioration requise) à 10 (totalement génial). Décrivez ce à quoi ressembleraient les éléments qui ont obtenu un score faible s'ils étaient des 10. Cette réflexion pourrait vous aider à établir vos priorités.
- ❑ Soyez réaliste lorsque vous affrontez des difficultés. Ce n'est pas facile, et tout ne se déroulera pas comme vous le voudriez. Tirez des leçons de vos erreurs et reconnaissez ce qu'elles apportent à votre cheminement.
- ❑ Pensez à la composition de votre réseau de soutien – famille, amis, médecin, etc. et acceptez leur aide pour vous remettre sur la bonne voie.
- ❑ Reconnaissez, mesurez et célébrez vos progrès, aussi modestes soient-ils. Ainsi, vous garderez la trace de votre point de départ et de votre cheminement, ce qui montrera votre évolution et votre croissance au fil du temps.
- ❑ Continuez à avancer. Il est acceptable de prendre des pauses pour réviser ses objectifs.

L'établissement d'objectifs demeure toutefois très utile

L'établissement d'objectifs peut contribuer à votre réussite. Il fournit des endorphines à votre cerveau, ce qui vous aide à prendre conscience de vos réalisations. N'allez pas penser que vous devez définir des mesures radicales pour être efficace. L'établissement d'objectifs plus modestes, ciblés, gérables, raisonnables et réalisables peut rapporter beaucoup plus que de tenter d'atteindre des cibles trop ambitieuses, inaccessibles et générales⁸.

Il y a également un énorme avantage à utiliser des « objectifs [pour] définir votre orientation » et « des systèmes [pour] faire des progrès⁹ ». Par exemple, prenez le temps de cerner les activités nécessaires à la réalisation d'un objectif. Une fois sur cette lancée, vous aurez souvent un plus grand sentiment d'épanouissement et plus de bonheur. Vous pourriez aussi repérer des « déflecteurs d'objectifs » ou des choses que vous voudriez éviter. Cette approche permet une sorte de rétroconception de vos priorités et précise les objectifs visés.

Vous devez éviter de fixer des objectifs sans y réfléchir, simplement pour en avoir mis sur papier. Prenons pour

hypothèse que vous n'avez pas pris le temps de vous fixer des objectifs intentionnels. Vous risqueriez alors de vous déprimer davantage, parce que « un objectif trop vague est difficile à atteindre, et vous ne saurez pas quand ou si vous l'avez atteint¹⁰ ».

Gardez l'esprit ouvert et ne vous précipitez pas dans votre quête d'épanouissement

Idéalement, vous voulez faire en sorte que votre bien-être et votre santé physique, mentale et émotionnelle actuels soient pris en compte dans le sentiment d'épanouissement que vous ressentez. Il pourrait être nécessaire de ralentir votre train de vie suffisamment pour profiter de la vie et prendre le recul que vous cherchez.

Voici quelques conseils qui pourraient s'avérer utiles dans votre quête¹¹ :

- Reconnaissez les choses qui sont indépendantes de votre volonté et ne vous en préoccupez pas. Vous serez moins inquiet et vous vous sentirez mieux. Fiez-vous à votre instinct.
- Laissez de côté le connu pour découvrir l'inconnu.
- Vivez le moment présent. Si vous restez accroché au passé, vous risquez d'aller à l'encontre du but visé et de ne pas progresser. De même, si vous vous concentrez sur l'avenir, vous ne pourrez pas apprécier la beauté du moment présent.
- Soyez aimable et reconnaissant. Donnez des preuves d'amour et de gratitude. Le Dr Daniel Glaser, un éminent neuroscientifique, a déclaré ce qui suit : « C'est incroyable ce que vous pouvez réaliser si vous ne courez pas après le mérite¹² ».
- La vie, c'est ce qui se passe quand on ne fait pas attention à ce qui se passe autour de soi. Rappelez-vous de mordre dans la vie à belles dents et non par l'entremise d'un intermédiaire ou d'un écran d'ordinateur.
- Lorsque vous vous trouvez dans de nouvelles situations, recherchez des choses connues et créez des liens qui vous procureront un sentiment de sécurité. Il est acceptable de ne pas avoir toutes les réponses; vivez en attendant de les obtenir; elles vous viendront sans même que vous vous en rendiez compte¹³.

- Soyez vous-même et vivez avec intégrité, même lorsque personne ne vous regarde.
- Choisissez comment vous investissez votre énergie. C'est acceptable de la rediriger si le premier choix vous épuise.
- Le chemin vers l'épanouissement n'implique pas le monde entier; c'est une démarche intérieure. Intégrez toutes les parties de votre être en ayant recours à l'exercice, à une bonne alimentation, à la pleine conscience, à des pratiques saines d'hygiène du sommeil, et en devenant conscient de votre spiritualité.
- Reconnaissez que la COVID-19 a probablement eu un effet important sur votre perception d'une vie épanouie. Acceptez toutes les émotions difficiles parce qu'elles vous aident à améliorer votre santé émotionnelle, physique et mentale. Réfléchissez à la façon dont les choses commenceront à changer à mesure que la campagne de vaccination s'accéléralera et que les restrictions sanitaires s'assoupliront.

N'oubliez pas que l'introspection, la contemplation, la réflexion et l'acceptation peuvent vous aider à trouver votre version d'une vie épanouie. Pour ce faire :

1. Reconnaissez l'importance de vos propres besoins et intérêts¹⁴.
2. Mettez vos valeurs au clair et utilisez-les comme GPS personnel¹⁵.
3. Ayez confiance en vous-même et soyez sincère dans la définition de vos réels besoins et désirs¹⁶.

C'est à vous que revient la tâche de créer votre réalité et, par conséquent, d'avoir une vie épanouie. N'ayez pas peur. Évoluez à votre propre rythme et ne vous précipitez pas vers une ligne d'arrivée imaginaire parce que vous pourriez ne pas voir toutes les merveilles le long du parcours. La vie est un voyage magnifique et non une course.

Références : (en anglais seulement)

1. Reiner, R. (Réalisateur) (2007). Maintenant ou jamais. [Film] Warner Bros., Zadan/Meron Productions, Two Ton Films <https://www.imdb.com/title/tt0825232/>
2. Waldinger, R., cité dans Ewers, P. (25 janvier 2018). Want a Happier, More Fulfilling Life? 75-Year Harvard Study Says Focus on This 1 Thing. MISSION.ORG. <https://medium.com/the-mission/want-a-happier-more-fulfilling-life-75-year-harvard-study-says-focus-on-this-1-thing-714e22c99ffc>
3. Université Harvard. (sans date). Study of Adult Development. Harvard Second Generation Study [site Web] <https://medium.com/the-mission/want-a-happier-more-fulfilling-life-75-year-harvard-study-says-focus-on-this-1-thing-714e22c99ffc>
4. Ewers, P. (25 janvier 2018). Want a Happier, More Fulfilling Life? 75-Year Harvard Study Says Focus on This 1 Thing. MISSION.ORG. <https://medium.com/the-mission/want-a-happier-more-fulfilling-life-75-year-harvard-study-says-focus-on-this-1-thing-714e22c99ffc>
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid. The Science-Backed Power of Positivity [Section]
8. Tank, A. (27 mai 2019). How to set goals that don't make you miserable Fast Company. <https://www.fastcompany.com/90355381/how-to-avoid-being-an-unhappy-achiever>
9. Ibid.
10. Hampton, D. (25 février 2018). How Setting Goals Can Help and Hurt Your Mental Health. The Best Brain Possible. <https://thebestbrainpossible.com/goals-mental-health-brain-habits/>
11. Coulson, L. (sans date). 10 Choices That Lead to a Happy, Fulfilling Life. Tinybuddha.com. <https://tinybuddha.com/blog/10-choices-lead-happy-fulfilling-life/>
12. The Guardian Masterclasses (8 juillet 2016). How to lead a more fulfilling life – neuroscientists, life coaches and doctors share their advice. The Guardian.com <https://www.theguardian.com/guardian-masterclasses/guardian-masterclass-blog/2016/jul/08/how-to-lead-a-more-fulfilling-life-neuroscientists-life-coaches-and-doctors-share-their-advice-daniel-glaser-fiona-buckland>
13. Ibid. Paraphrase d'une citation de Rainer Maria Rilke.
14. Glaser, D. Dr, extrait de The Guardian Masterclasses (8 juillet 2016). How to lead a more fulfilling life – neuroscientists, life coaches and doctors share their advice. The Guardian.com <https://www.theguardian.com/guardian-masterclasses/guardian-masterclass-blog/2016/jul/08/how-to-lead-a-more-fulfilling-life-neuroscientists-life-coaches-and-doctors-share-their-advice-daniel-glaser-fiona-buckland>
15. Buckland, F., extrait de The Guardian Masterclasses (8 juillet 2016). How to lead a more fulfilling life – neuroscientists, life coaches and doctors share their advice. The Guardian.com <https://www.theguardian.com/guardian-masterclasses/guardian-masterclass-blog/2016/jul/08/how-to-lead-a-more-fulfilling-life-neuroscientists-life-coaches-and-doctors-share-their-advice-daniel-glaser-fiona-buckland>
16. Clarke, S. extrait de The Guardian Masterclasses (8 juillet 2016). How to lead a more fulfilling life – neuroscientists, life coaches and doctors share their advice. The Guardian.com <https://www.theguardian.com/guardian-masterclasses/guardian-masterclass-blog/2016/jul/08/how-to-lead-a-more-fulfilling-life-neuroscientists-life-coaches-and-doctors-share-their-advice-daniel-glaser-fiona-buckland>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health