



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 4: MON MIEUX-ÊTRE



Certaines personnes se laissent facilement absorber par la responsabilité de prendre soin des autres. On nous enseigne à être bienveillants* et prévenants et à aider les personnes qui ont besoin de soins. Nos efforts sont récompensés par le bien-être que nous procurent les endorphines du fait d'aider les autres. Pourquoi est-ce donc si difficile de se concentrer sur notre mieux-être personnel et d'y consacrer autant de temps, d'énergie et de soins? Nous craignons souvent de paraître égoïstes et nous avons tendance à accorder une plus grande crédibilité aux pensées négatives ou critiques. Nous ne percevons pas non plus que se laisser absorber par le cycle de l'éternel don de soi pour autrui peut devenir malsain.

Dans cet article, nous abordons l'importance et la nécessité de vous concentrer sur vous-mêmes et sur ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

Qu'est-ce que le mieux-être?

Le mieux-être est un terme qui est souvent mentionné, autant au travail qu'ailleurs. Bien que son sens varie d'une personne à l'autre, il est important d'établir ce que cela signifie pour vous de « vous sentir bien » et d'être conscient de vos actes et décisions qui touchent votre mieux-être. Certaines personnes espèrent atteindre un certain nirvana du mieux-être, mais cela pourrait ne pas être réaliste ou

authentique. À la base, se sentir bien signifie être généralement en bonne santé physique, mentale et émotionnelle. Une définition plus étoffée comprend sans doute le concept voulant que le mieux-être ne se résume pas à un état d'être. La quête du mieux-être sous-entend une certaine autodétermination : vous devez avoir la motivation de poursuivre vos objectifs et d'améliorer votre vie. Concevoir le mieux-être comme étant le bonheur continu n'est donc pas l'approche la plus réaliste. Le mieux-être présente de nombreuses dimensions. Parfois, nous pouvons ressentir un mal-être lorsque différents facteurs de stress déséquilibrent notre vie. À d'autres moments, notre prise de conscience et notre motivation à nous sentir mieux amorcent plusieurs changements positifs et nous aident à grandir et à nous épanouir en tant qu'individus. Reconnaître que de nombreux facteurs peuvent influencer notre évaluation du mieux-être est important parce qu'elle fluctuera considérablement tout au long de notre vie en fonction de nos circonstances.



Êtes-vous motivé?

Abraham Maslow a élaboré une théorie qui permettait d'expliquer la manière dont nous développons la motivation, la croissance et le progrès pour combler nos besoins en tant qu'individus. Sa hiérarchie des besoins a démontré que les personnes sont en premier lieu motivées à satisfaire leurs besoins physiologiques de base du niveau inférieur en progressant ensuite vers des besoins plus complexes. Cette motivation augmente à mesure que chaque niveau de besoins est comblé¹.

Un portrait complet du mieux-être d'une personne devrait tenir compte de la manière dont ces besoins physiologiques de base et ces besoins évolutifs sont satisfaits. Une personne en situation d'insécurité financière ou alimentaire pourrait ne pas se sentir en sécurité dans le cadre de son emploi. Elle pourrait ne pas avoir de domicile sûr et sa motivation sera alors axée sur la résolution de ces aspects. Ce n'est que lorsque ces besoins seront satisfaits qu'elle sera motivée à se concentrer sur ses besoins psychologiques, comme nouer des liens d'amitié, trouver l'amour et augmenter son estime de soi.

Au sommet de la hiérarchie des besoins de Maslow se trouvent les activités qui aident les personnes à réaliser leur potentiel et leur accomplissement de soi. Être conscient de ce sur quoi vous concentrer et de ce que le concept de mieux-être représente pour vous entre alors en jeu. Vous devez reconnaître l'importance de prendre soin de vous, d'être bienveillant envers vous-même et de porter attention à votre estime de vous-même et à votre propre valeur. Bref, vous êtes capable de les considérer comme étant des éléments essentiels de votre identité. Une autoévaluation et une perception de soi honnêtes sont nécessaires, ainsi que la capacité de reconnaître sa croissance personnelle. Il s'agit de choses avec lesquelles de nombreuses personnes ont de la difficulté et cela peut les amener à se sentir à la fois insatisfaites et incomplètes.

Le stress : en comprendre l'effet.

Supposons que vous éprouviez des difficultés parce que vos besoins ne sont pas comblés. Selon cette hypothèse, il est plus probable que vous développiez des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression ainsi que des maladies physiques telles que l'obésité et une maladie du cœur qui peuvent affecter votre mieux-être général. Le déclencheur commun qui sous-tend ces difficultés est le stress. Celui-ci exerce une forte influence qui peut raviver des souvenirs d'événements traumatisants qui ont eu lieu il y a des dizaines d'années et nuire à la capacité d'une

personne à se concentrer sur l'amélioration de son mieux-être. Souvent, ces personnes se concentrent uniquement sur ces événements passés et éprouvent de la difficulté à traiter ou à gérer tout facteur de stress supplémentaire.

Vivre avec la pandémie a mis en lumière le besoin de se concentrer sur l'amélioration de son mieux-être.

Si vous demandiez à la plupart des personnes comment elles se sentent au milieu de la pandémie de COVID-19, elles diraient probablement ressentir de la vulnérabilité et de la fatigue. Les protocoles de santé publique entourant la distanciation sociale, les exigences d'isolement et de quarantaine, les contraintes relatives au télétravail et à l'aide à apporter simultanément à ses enfants d'âge scolaire dans leur apprentissage en ligne ou à la gestion des soins quotidiens à prodiguer aux enfants plus jeunes ont tous des effets néfastes sur la santé mentale, physique et émotionnelle.

Les personnes souffrent d'insomnie et manquent d'entrain pour les tâches qui nécessitent un effort physique. On constate une augmentation des comportements obsessionnels compulsifs, de l'anxiété sociale et de la germophobie liés aux protocoles de propreté. Certaines personnes ont aussi subi des pertes importantes, qu'il s'agisse de proches ou d'amis qui ont succombé à la COVID-19 ou bien de leur propre santé, s'ils vivent avec les effets à long terme de la COVID-19 sur leurs poumons et sur leur cœur, par exemple.

À l'heure actuelle, les chercheurs et les psychologues s'inquiètent des effets à long terme du stress alors que nous continuons de vivre dans l'incertitude de la pandémie. Ils sont préoccupés par l'ampleur de tous les aspects de la vie qui ont été touchés et de la durée de ces effets. Plusieurs personnes qui ont perdu leur emploi ont de la difficulté à se procurer de la nourriture, à se loger ou à payer les frais afférents. Elles ne parviennent pas à reprendre le dessus et nombreuses sont celles qui souffrent de troubles de santé mentale causés par le stress chronique.

Joshua C. Morganstein, directeur adjoint du Centre for Study of Traumatic Stress de Bethesda, au Maryland, fait remarquer, au sujet des catastrophes qui ont lieu dans le monde entier, depuis l'accident nucléaire de Tchernobyl et la pandémie de SRAS en 2003 jusqu'à l'ouragan Katrina en Nouvelle-Orléans en 2005, que « les effets néfastes des catastrophes sur la santé mentale ont une incidence sur un plus grand nombre de personnes et durent plus longtemps que leurs effets sur la santé physique »².

M. Morganstein reconnaît à quel point le stress est nuisible et peut affecter les personnes et, partant, la société. Il affirme que nous devons commencer à considérer le stress « comme une toxine, telle que le plomb ou le radon » et évaluer dans quelle mesure l'exposition au stress affectera la santé des personnes à long terme³.

Toutefois, pour un sous-groupe de personnes, la pandémie s'est avérée être « incroyablement positive »⁴. Pour certaines personnes qui vivaient beaucoup de stress pré-pandémie, les restrictions ont atténué l'anxiété, ont fait disparaître les attaques de panique, et leur ont permis de jouir d'un sentiment accru de liberté et de sécurité. Ainsi, elles ont réussi à mieux concilier leur travail et leur vie personnelle et ont accompli des tâches qu'elles évitaient peut-être auparavant, comme le grand ménage, en plus de se découvrir des passe-temps.

Revenir sur la voie du mieux-être en examinant d'un point de vue global sa santé mentale, émotionnelle et physique

Il ne suffit pas de se concentrer uniquement sur les aspects physiques et mentaux du bien-être. Il faut également se concentrer sur la santé émotionnelle afin de développer des « habiletés et des ressources pour gérer les aléas de la vie quotidienne » et « favoriser sa résilience, sa conscience de soi et sa satisfaction générale »⁵. Bien qu'il soit logique que tous ces aspects soient d'importance égale à cause de leur interconnexion, il y a toujours un biais évident en faveur de la santé physique qui doit changer. En attendant, la sous-déclaration des troubles de santé mentale causée par la peur, la stigmatisation et l'incompréhension posera de multiples obstacles à la découverte d'un meilleur équilibre et à la reconnaissance du lien qui existe avec ceux-ci et les maladies physiques telles que le diabète et les maladies cardiaques.

- Les troubles mentaux représentent 15 % des maladies dans le monde⁶.
- La dépression est la plus courante; 300 millions de personnes souffrent de cette pathologie débilante⁷.
- L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que la dépression sera la principale cause de maladie dans le monde d'ici la fin de cette décennie⁸.

Que puis-je faire pour améliorer mon mieux-être?

L'une des meilleures façons est de réfléchir d'abord aux aspects mentaux, physiques et sociaux de votre vie

actuelle. Pensez à tout ce qui vous préoccupe ou aux comportements auxquels vous voulez remédier pour favoriser votre mieux-être.

Sur le plan de la santé mentale :

- Concentrez-vous sur le présent, pratiquez la relaxation et diminuez votre stress grâce à la pleine conscience et à la méditation.
- Entretenez les relations avec vos proches en explorant de nouvelles façons d'entrer en relation avec eux et de vous rassembler à distance. Vous pourriez participer à des soirées de visionnement simultané ou en organiser pour visionner divers films ou séries télévisées, assister à des événements virtuels comme des soirées peinture ou des cours de cuisine et même explorer le jeu coopératif en ligne. Il est important de rétablir sa vie sociale en parlant aux autres et en les écoutant. Souvenez-vous de reprendre contact avec ceux dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis un moment, puisqu'ils éprouvent peut-être des difficultés personnelles.
- Explorez les services et le soutien offerts par l'entremise de programmes comme Espace mieux-être Canada.

Sur le plan de la santé physique :

- Gardez la forme grâce à de simples exercices comme la marche et les travaux ménagers ou suivez des cours en ligne, comme le yoga, qui sont à faible impact et qui ne nécessitent aucun équipement.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. Dormez huit heures régulièrement et, lorsque possible, faites également des siestes.
- Veillez à ce que votre alimentation soit optimisée pour vous fournir les nutriments, vitamines et minéraux dont votre corps a besoin. Les aliments sont généralement préférables aux compléments alimentaires, mais demandez à vos fournisseurs de soins de santé de vous faire leurs recommandations pour parer aux carences courantes.

Sur le plan social :

- Restez en contact avec vos fournisseurs de soins de santé qui peuvent vous transmettre leurs points de vue et conseils.
- N'estimez pas avoir besoin de la validation de vos amis ou de vos proches. Vous le faites pour vous. Vous pouvez vous concentrer sur l'établissement de limites saines avec eux qui satisfont vos besoins de mieux-être.

Par-dessus tout, reconnaissez la nécessité d'être bienveillant envers vous-même. Toute initiative prise à cet égard est le premier pas vers l'adoption de bonnes habitudes qui vous aideront à améliorer votre mieux-être.

Références : (en anglais seulement)

- 1 McLeod, Saul, 29 décembre 2020, Maslow's Hierarchy of Needs, Simple Psychology, article consulté le 5 janvier 2021, sur le site <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>.
- 2 Savage, Maddy, 28 octobre 2020, Coronavirus : The possible long-term mental health impacts, BBC Worklife Unknown Questions, COVID-19, article consulté le 5 janvier 2021, sur le site <https://www.bbc.com/worklife/article/20201021-coronavirus-the-possible-long-term-mental-health-impacts>.
- 3 Idem
- 4 Idem
- 5 Lamothe, Cindy. 14 juin 2019, révisé par Timothy J. Legg, Ph. D. et infirmier praticien autorisé, How to build good emotional health, Healthline, article consulté le 5 janvier 2021, sur le site <https://www.healthline.com/health/emotional-health>.
- 6 Galea, Sandro, M.D., 25 mars 2019, Mental health should matter as much as physical health, Psychology Today, article consulté le 5 janvier 2021, sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/talking-about-health/201903/mental-health-should-matter-much-physical-health>.
- 7 Ibid.
- 8 Ibid.






 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