



Trouver le bonheur

Avez-vous remarqué que certaines personnes semblent plus heureuses que d'autres, même si elles font face aux mêmes problèmes et aux mêmes difficultés ? La définition du bonheur varie d'une personne et d'une culture à l'autre, mais tous les êtres humains ont la capacité d'être heureux. Selon le psychologue américain Martin Seligman, le bonheur fait partie de notre mieux-être en général, mais nous avons aussi besoin d'autre chose pour nous épanouir. À lui seul, le bonheur ne nous permet pas de bâtir des relations solides et durables avec les autres, d'avoir du plaisir ou d'aider considérablement notre collectivité. En fait, cet expert croit que le bonheur (ou une « émotion positive ») n'est qu'une des cinq composantes qui, ensemble, nous permettent de nous épanouir. Les autres composantes sont l'engagement, les relations, les réalisations et le sens qu'on donne à notre vie.

Des conseils pratiques

De la même façon que notre cerveau développe des modes d'apprentissage, nous pouvons aussi faire en sorte que notre vie soit caractérisée par la gratitude, la résilience et l'optimisme, et ainsi donner un sens à notre vie. Il a été démontré que la résilience et l'optimisme, à eux seuls, réduisent le risque de décès de 20 pour cent ! Voici des conseils pour vous aider à vous épanouir.

- Tenez un journal des activités quotidiennes qui se sont bien déroulées et indiquez pourquoi ; tentez d'en relever trois par jour.
- Dressez une liste des activités agréables que vous aimeriez pratiquer plus souvent. Inscrivez-les à votre emploi du temps et engagez-vous à le respecter.
- Dressez une liste des personnes qui vous rendent heureux et prévoyez passer plus de temps avec elles. Si une grande distance géographique vous sépare de certaines d'entre elles, planifiez de les voir plus souvent ou perfectionnez vos moyens de communication. En plus des courriels et des appels téléphoniques, envisagez de communiquer par clavardage ou par appel Internet pour rehausser vos communications.
- Songez à vos objectifs de développement personnel. Engagez-vous à faire constamment de nouveaux apprentissages et à développer de nouvelles habiletés.
- Mettez tout votre cœur aux tâches que vous effectuez.
- Pratiquez des activités physiques. L'exercice libère des endorphines dans l'organisme, ce qui entraîne un état de bien-être. Que ce soit dans un centre de conditionnement physique ou ailleurs, à l'intérieur ou à

[Accédez à votre programme d'aide en tout temps au 1-866-872-6336](tel:1-866-872-6336)

www.icn.ca/fr/ [Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailcantevie.com](http://Accédez%20%C3%A0%20votre%20programme%20d%27aide%20en%20tout%20temps%20au%20travailcantevie.com)

l'extérieur, il existe une multitude d'exercices et de sports que vous pouvez pratiquer. Choisissez une activité qui est susceptible de vous plaire et intégrez-la graduellement à vos habitudes de vie.

- Encouragez-vous en utilisant un discours intérieur positif.
- Donnez plus de sens à votre vie, notamment en joignant un groupe religieux ou spirituel, en faisant du bénévolat ou en développant vos qualités.
- Établissez des objectifs réalistes. Commencez par un seul objectif positif par jour. Songez à ce que vous pouvez faire pour prévenir des expériences négatives ou empêcher qu'elles se produisent.
- Demandez-vous si vous n'en faites pas trop. Si vous trouvez que les journées s'écoulent sans que vous ayez le temps ou l'énergie de méditer sur votre vie et sur le bonheur, demandez-vous ce que vous pourriez faire pour modifier cette situation.

Être reconnaissant

- Chaque jour, notez des choses pour lesquelles vous êtes sincèrement reconnaissant.
- Tentez de ne pas employer des mots absolus comme « jamais », « toujours », « tout » et « rien ». Il est important de développer la résilience et l'optimisme. N'ayez pas peur de l'échec et n'abandonnez jamais.
- Inspirez-vous du comportement des enfants, pour qui une jolie pierre ou un coquillage peut être un précieux trésor.
- Appréciez la vie : profitez de la pluie en sachant que le beau temps ne tardera pas à revenir. Trouvez une figure d'inspiration personnelle, que ce soit un personnage fictif, une personne vivante ou décédée, célèbre ou non. L'important est d'éprouver de l'admiration à son égard en raison de ses réalisations et de son attitude. Devant un questionnement, demandez-vous ce que ce personnage ferait ou dirait en pareille situation.
- Relevez les situations et les événements, même mineurs, qui sont positifs. Cela vous donnera la force de surmonter les situations négatives.

Le pouvoir du rire

- N'oubliez pas que rire, à l'instar de l'exercice, libère des endorphines dans l'organisme.
- Commencez par entraîner les muscles utilisés pour sourire. Souriez au moins une fois par jour.
- Cultivez la joie et l'humour avec vos amis et votre famille.
- Élargissez vos horizons, essayez de nouvelles choses et ne vous préoccupez surtout pas des échecs. Il est tout à fait normal de faire des fausses notes, de tomber de sa bicyclette et de ne pas réaliser un chef-d'œuvre.

Du temps pour vous

- Accordez-vous chaque jour un peu de temps. Songez à votre attitude et à vos expériences.
- Quand vient le moment de vous accorder du temps, la qualité est à privilégier sur la quantité. Il existe plusieurs activités pour vous accorder du temps de qualité :
 - méditer, réfléchir ou prier ;
 - faire de la visualisation positive ;
 - écouter de la musique ou jouer d'un instrument ;
 - jardiner, à l'extérieur ou à l'intérieur ;

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au 1-866-872-6336

www.icn.ca/fr/ Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailcantovie.com.

- veiller à son bien-être physique, comme faire sa toilette, prendre une douche ou un bain, faire du sport ou de l'exercice ;
- chercher les endroits agréables, comme la nature, être en compagnie d'amis ou écouter ceux qui vous inspirent ;
- cuisiner de bons petits plats, se faire faire un massage pour détendre à la fois les muscles et la tête, s'offrir une gâterie.

Du temps pour les autres

- Aider autrui crée souvent des sentiments positifs et ajoute un sens à notre vie.
- Bâtir et entretenir des relations importantes est essentiel à notre bien-être émotionnel.
- Garder le contact avec des gens dont vous avez fait la connaissance est également important :
 - tentez de connaître chaque personne sur une base individuelle, et pas seulement en tant que membre d'un groupe ou de votre famille ;
 - cultivez le pardon ;
 - renouez avec une connaissance que vous n'avez pas vue depuis un certain temps ;
 - rapprochez-vous d'un ami ou d'un membre de la famille âgé ou malade ;
 - aidez un autre parent à s'accorder du temps pour lui en veillant sur ses enfants ;
 - appuyez une bonne cause.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au 1-866-872-6336

www.icn.ca/fr/ ~~Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailcantevie.com.~~

Aller mieux, c'est possible

Si vous ou quelqu'un que vous aimez luttez contre la dépendance à l'alcool ou aux drogues, vous savez à quel point le chemin vers le rétablissement peut être difficile. Cet article offre dix rappels utiles pour ceux qui sont engagés sur ce chemin.

1. **Ayez confiance en vous.** Une fois que vous avez pris la décision d'abandonner l'alcool ou les drogues et que vous êtes prêt à changer, vous entamez le processus de rétablissement. C'est une étape difficile qui exige de la force, de la confiance en soi et de l'amour envers soi-même. Vous pourriez envisager de rédiger une déclaration d'affirmation personnelle — une ou deux phrases simples et positives à votre sujet, comme « je suis fier de moi » « je peux le faire ». Pensez-y comme un mantra pour renforcer votre estime personnelle. Gardez votre déclaration sur votre téléphone ou sur une feuille de papier dans votre portefeuille et consultez-la régulièrement.
2. **Misez sur une assistance professionnelle.** L'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour vous donner la meilleure chance de rétablissement est de faire appel à des professionnels qualifiés. Ils peuvent vous aider à faire face non seulement à vos problèmes de dépendance, mais aussi aux problèmes de santé émotionnelle ou mentale pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide.
3. **Rappelez-vous que vous vivrez des hauts et des bas, des revers et des rechutes.** Toute personne qui essaie de venir à bout d'une dépendance risque de faire une rechute, surtout s'il s'agit d'une première tentative. Tous ne rechutent pas, mais si cela vous arrive, reconnaissez-le et demandez de l'aide pour vous remettre sur la bonne voie. C'est un processus qui demande du temps, de la patience et des efforts. Ayez des attentes réalistes afin de ne pas risquer d'être déçu.
4. **Recherchez le soutien de votre famille et de vos amis.** Nous avons tous besoin de liens humains, surtout en période de crise et de difficultés. Des études montrent que le soutien est essentiel pour les personnes en réadaptation. Bâissez un système de soutien composé de personnes avec qui vous pouvez être honnête, qui croient en vous et soutiennent votre processus. Évitez de vous isoler. Prévenez votre cercle de famille et d'amis de confiance que vous pourriez avoir besoin de leur soutien.
5. **Adhérez à un groupe de soutien et participez-y activement.** La plupart des programmes de désintoxication donnent accès à des groupes de soutien. Participez à l'un d'entre eux. Les spécialistes en dépendances s'entendent pour dire que les groupes de soutien peuvent être un outil puissant et positif pour les personnes en rétablissement et fournir un soutien continu à long terme. Certaines personnes participent à des programmes en 12 étapes comme Alcooliques Anonymes ou Narcotiques Anonymes. Bien qu'ils fonctionnent pour certaines personnes, ils ne conviennent pas à tous. Vous pouvez essayer un autre type de groupe de soutien qui ne repose pas sur la spiritualité.
6. **Établissez des routines quotidiennes saines pour vous aider à rester concentré sur vos objectifs de rétablissement.** Structurez votre journée de sorte que la sobriété demeure une priorité et gardez votre horaire simple. Maintenez un mode de vie équilibré. Mangez sainement. Adoptez un programme d'exercice. (L'exercice libère des endorphines qui provoquent un sentiment de bien-être.) Recherchez de nouveaux intérêts et passe-temps qui vous apportent du plaisir. De telles mesures vous aideront à construire une nouvelle vie saine. « On

[Accédez à votre programme d'aide en tout temps au 1-866-872-6336](https://www.icn.ca/fr/)

[www.icn.ca/fr/](https://www.travailcantevie.com) [Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailcantevie.com.](https://www.travailcantevie.com)

ne se remet pas d'une dépendance en arrêtant de consommer », écrit le Dr Steven Melemis. « On y vient à bout en créant une nouvelle vie où il est plus facile de ne pas consommer. »

7. **Restez occupé et productif.** « Tous ceux qui ont tenté de devenir abstinents peuvent attester que l'ennui est un déclencheur majeur avec un énorme potentiel de rechute », écrit Denise Fournier dans un article de *Psychology Today*. C'est pourquoi il est très important de rester occupé et productif, que ce soit avec le travail, le bénévolat ou d'autres activités. Notez que le surmenage peut être le signe d'une propension à la dépendance et que les personnes en rétablissement devraient en tenir compte.
8. **Trouvez des façons saines de vous détendre et de gérer le stress.** Les gens consomment souvent de l'alcool et des drogues pour se détendre et repousser le stress. Évidemment, ce n'est pas une réponse saine et cela peut avoir un effet négatif sur la santé et le bien-être. Essayez plutôt de faire des activités telles que marcher, faire de l'exercice, écouter de la musique ou pratiquer des exercices de respiration profonde ou de pleine conscience.
9. **Trouvez une raison d'être.** Nous avons besoin de donner un sens à notre vie et d'utiliser nos talents et nos capacités pour atteindre notre plein potentiel. Sinon, nous risquons de nous sentir insatisfaits. Il peut s'agir du travail, du bénévolat, des soins à la famille, des activités pour les autres ou d'autres activités qui vous permettent de réaliser votre potentiel. Passer du temps avec d'autres personnes qui ont un but dans la vie peut vous inspirer à faire de même.
10. **Concentrez-vous sur ce que vous gagnez en renonçant à l'alcool ou à la drogue.** Imaginez le nouveau vous. Une meilleure santé, des relations plus positives, une plus grande estime personnelle, un meilleur rendement au travail... Et une vie où l'avenir semble clair et où vous êtes aux commandes !

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au 1-866-872-6336

www.icn.ca/fr/ [Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailcantevie.com.](http://www.travailcantevie.com)