



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Donnez le coup d'envoi à votre mieux-être!

Le mieux-être, semble-t-il, est la prochaine grande conquête de l'humanité. Ces deux dernières années de bouleversements pandémiques ont donné aux gens l'occasion d'évaluer leur santé et leur bien-être, provoquant une renaissance du mieux-être. Cependant, suivre aveuglément les tendances risque d'entraîner une dilution de la valeur et du but réels du mieux-être dans le bavardage social et les mots à la mode du marketing.

Pour que le mieux-être soit bénéfique, il doit être personnel. Dans cet article, nous allons examiner le mieux-être à partir de l'hypothèse selon laquelle l'approche unique n'est pas la solution. Nous effectuerons un retour aux sources en examinant le mieux-être en tant que concept multidimensionnel et explorerons ce que signifie être bien dans sa peau. Nous examinerons certains des fondements du mieux-être physique et mental en expliquant comment certains de nos choix nuisent à notre capacité à trouver le bon équilibre, y compris l'effet de l'alimentation sur le cerveau. Enfin, nous aborderons les façons de viser le mieux-être, en vous offrant quelques conseils et stratégies qui vous aideront à démarrer votre parcours.

Définir le mieux-être

Depuis toujours, le mieux-être est lié à une bonne santé, à des soins préventifs et à des choix de vie judicieux. Le concept du mieux-être existe depuis des milliers d'années mais il a particulièrement retenu l'attention au cours de la dernière

décennie. De plus en plus de personnes s'y adonnent, à preuve l'intérêt que lui portent régulièrement les gouvernements, les entreprises, les spécialistes de la médecine et les médias, et les messages que ceux-ci nous envoient. Étant donné que la santé et le mieux-être sont intimement liés, au point que parfois ces termes sont utilisés de manière interchangeable, il est utile de les observer individuellement et d'examiner le lien qui existe entre les deux. Ainsi, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit ainsi la santé : « un état de bien-être physique, mental et social complet qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »¹.

Le mieux-être multidimensionnel

Le mieux-être englobe de nombreux aspects et est souvent contextualisé à l'aide de ces huit dimensions² :

Dimension physique

- L'alimentation
- L'exercice
- Le repos

Dimension intellectuelle

- Apprendre, être créatif et s'épanouir
- Nos façons de voir le monde
- Le plaisir d'essayer quelque chose de nouveau

Dimension émotionnelle

- La pratique de la pensée positive
- Votre degré de résilience
- Connaitre ses points forts et savoir comment les utiliser

Dimension sociale

- Vos interactions avec votre famille, vos ami-e-s, vos collègues et votre collectivité
- La pratique de la gratitude et de la bienveillance
- La communication et l'établissement de relations pour contrer la solitude

Dimension spirituelle

- Avoir conscience de quelque chose de « plus grand que soi », qu'il s'agisse de croyances religieuses, de la planète, d'autrui ou d'autres valeurs
- Vivre selon ses valeurs
- La conscience de votre influence sur votre milieu de vie

Dimension professionnelle

- Votre détermination à améliorer le monde par votre travail, vos études ou votre bénévolat
- Apprécier et améliorer une chose en laquelle vous croyez
- Donner un sens à votre vie en aidant les autres

Dimension financière

- Se renseigner sur l'épargne afin de l'utiliser stratégiquement
- L'établissement d'un budget
- Les décisions financières qui améliorent votre vie et celle des autres

Milieu de vie

- Avoir conscience de son milieu de vie
- Choisir un milieu calme, sécuritaire et non toxique
- Trouver l'équilibre en fréquentant la nature

Qu'est-ce que cela signifie être bien dans sa peau?

Le mieux-être est une notion fluide et adaptative qui fluctue en fonction de notre évaluation des circonstances. Il n'y a pas une seule bonne approche car chaque personne a une vision différente du monde. Votre vision du mieux-être dépend de votre conscience de vous-même et de votre volonté de faire des choix qui vous aident à acquérir de bonnes habitudes. Cependant, la pleine conscience de ce qui vous épanouit et des façons de réaliser votre potentiel ne vous mènera qu'à mi-chemin de votre parcours. Qu'elles nous soient bénéfiques ou non, nos habitudes sont des facteurs déterminants de notre mieux-être. Savoir ce qui est bon pour soi est une chose, mais en fin de compte, c'est la quantité d'efforts que nous sommes disposé-e-s à investir en nous-mêmes qui détermine notre mieux-être. Lorsque vous faites le choix conscient d'intégrer du positif dans votre vie, vous

augmentez votre niveau de bien-être. Par exemple, prendre soin de soi, c'est aussi par extension prendre soin des autres : à la fois les personnes que nous aimons et qui nous aiment. Rappelez-vous que le mieux-être personnalisé est basé sur vos choix, vos actes et votre volonté à persévérer.

Notre priorité : le mieux-être physique et mental

Nous accordons la priorité à notre bien-être physique et mental et prenons soin de notre corps et de notre esprit afin de maintenir ou d'améliorer notre santé et de protéger notre santé future. Cependant, d'autres éléments influencent fortement notre mieux-être physique et mental. Par exemple, si vous vous inquiétez de votre sécurité d'emploi, d'un manque d'argent ou du paiement de vos factures et si pour vous l'épargne n'est qu'un rêve inatteignable, votre stress affectera sans doute votre bien-être physique et mental. De même, si vous ressentez de la solitude, votre stress se manifestera également physiquement et mentalement. En tant qu'humains, nous avons besoins de contacts actifs, c'est-à-dire parler, rire et interagir ensemble pour que notre cerveau en ressente du bien-être. La recherche a montré que « les contacts humains peuvent réduire l'anxiété et la dépression, réguler nos émotions, favoriser l'empathie et l'estime de soi et effectivement protéger notre système immunitaire. En négligeant notre besoin de contacts avec autrui, nous mettons notre santé en péril »³.

D'aucuns diront que les médias sociaux sont un excellent outil pour nous aider à rester en contact, mais ils font peu, comme d'ailleurs d'autres technologies telles que la vidéo avec clavardage, pour réduire la solitude. Ainsi, la nature addictive et passive des médias sociaux peut nuire au mieux-être. Nombreux sont ceux et celles qui font défiler les messages des autres et comparent leur vie à ces exploits. Il est important de se rappeler que ce qui est publié sur les médias sociaux a subi un montage soigné et est parfois inexact. Ces comparaisons et aspirations à ces modes de vie risquent d'intensifier le sentiment d'inaptitude et de déception face à la vie. Au lieu de chercher des solutions à vos problèmes dans les médias sociaux, recherchez-les d'une autre manière. Adressez-vous par exemple à votre médecin, à des psychologues, des thérapeutes, des travailleuses sociales, des entraîneurs ou entraîneuses, des membres de votre famille ou d'autres proches. Cela vaut la peine de consacrer du temps et de l'énergie à établir des contacts par le biais d'échanges et d'interactions au cours desquelles vous suivez la cadence naturelle de la conversation et des pauses et observez les expressions et le langage corporel d'une manière que la technologie ne peut tout simplement pas reproduire.

Quelques moyens faciles de favoriser votre mieux-être physique et mental

Tout est relié dans la vie, c'est pourquoi il faut adopter des habitudes qui favorisent une approche holistique de la personne. Les mouvements effectués lors d'une marche ou d'un autre type

d'exercice profitent non seulement aux muscles, aux os, aux poumons et au cœur, mais aussi au cerveau. La durée de l'exercice et l'effort nécessaire ne sont pas aussi intenses que vous pourriez le penser, et cela pourrait vous inciter davantage à adopter une saine habitude. L'exercice modéré est bénéfique, mais « trop d'exercice, en particulier sur une longue période, pousse les demandes métaboliques au point où les systèmes de protection innés du cerveau sont débordés... [causant] des lésions cellulaires et un vieillissement prématuré »⁴. L'exercice apaise les émotions et pensées négatives et soulage la dépression, l'anxiété et le découragement, mais évitez toutefois de la considérer comme la solution de mieux-être; voyez-la plutôt comme un élément de celui-ci. Ainsi, il serait préférable de faire de l'exercice tout en suivant les recommandations de votre médecin, notamment en ce qui concerne la prise de médicaments et la participation à toute autre forme de thérapie.

Manger des aliments nutritifs et boire de l'eau sont d'autres moyens simples de favoriser le mieux-être. Vous devez pour cela comprendre la façon dont les nutriments que vous consommez sont absorbés et nourrissent vos cellules. Les gens sont souvent surpris d'apprendre qu'une mauvaise alimentation et la déshydratation affectent leur santé mentale. Une alimentation riche en nutriments et bien tolérée par votre organisme et une consommation quotidienne accrue d'eau peuvent favoriser votre bien-être général. La D^{re} Uma Naidoo, chef cuisinière et psychiatre nutritionnelle, a étudié la façon dont les aliments peuvent déclencher des réactions psychologiques telles que la dépression, l'anxiété et les émotions négatives qui « nuisent à notre santé cérébrale à long terme »⁵. Les gâteries et aliments réconfortants, particulièrement les sucreries « faites pour être super-appétissantes » sont à éviter car ils sont très nuisibles pour l'organisme, en plus d'entraîner une chute glycémique⁶. Comprendre le lien qui existe entre la nourriture, la santé intestinale et le cerveau peut vous aider à adopter de nouvelles habitudes. Manger des aliments nutritifs favorise la prolifération de microbes qui nourrissent l'intestin, assurant un échange équilibré entre celui-ci et le cerveau par le biais du nerf vague, et réduisant l'inflammation, une cause de trouble mental⁷. L'anxiété et l'inquiétude au sujet des allergies alimentaires exacerbent le stress psychologique et les traumatismes. La connaissance alimentaire et le choix d'aliments de substitution peuvent réduire ce type d'anxiété.

Fixation de limites = équilibre

Dans l'analyse des aspects de votre bien-être général, il est important de déterminer s'il y a lieu de fixer des limites susceptibles de vous aider et d'éliminer vos facteurs de stress. Souvent, nos relations interpersonnelles s'enlisent dans des schémas qui causent un certain inconfort. Elles présentent aussi parfois le danger de perdre son individualité. Les pressions et les difficultés du travail, notamment celles du travail à

domicile, peuvent peser sur les relations comme une chape de plomb. Aborder ces situations calmement favorise une prise de conscience des comportements qui assombrissent la relation. À partir de là, vous pouvez établir des limites et des conséquences aux transgressions qui vous permettront de trouver un meilleur équilibre qui favoriseront votre bien-être et votre sentiment d'épanouissement. Il est essentiel de vous exprimer avec clarté, respect et bienveillance lorsque vous fixez vos limites.

Conseils pour donner le coup d'envoi à votre mieux-être

Levez-vous et bougez

- Fixez-vous des objectifs réalistes d'activité physique. Ceux-ci doivent être réalisables, pas monumentaux.
- Ayez comme objectif de développer vos muscles et non de perdre du poids.
- Évitez de trop vous préoccuper de votre apparence. Pratiquez la bienveillance à l'égard de votre corps. Il travaille fort pour vous tous les jours.

Faites preuve de créativité

- Chantez, dansez, peignez, faites de la poterie, tricotez, crochetez ou faites autre chose.
- Selon la neuroscience, voilà « des moyens simples et ludiques pour des adultes de se détendre et de soulager leur stress »⁸.

Reprenez contact avec vos sens

- Plongez dans les expériences sensorielles de votre environnement. Explorez des objets et analysez les sensations tactiles que vous en ressentez. Portez attention aux sons, aux arômes et à l'aspect de ces objets. Mangez plus lentement afin de prendre le temps de goûter les saveurs de vos aliments.

Soyez optimiste

- Essayez tous les jours de stimuler votre bien-être mental grâce à des pensées optimistes qui favorisent l'acceptation de soi. C'est aussi simple que de compléter ces trois phrases et de noter vos réponses dans votre agenda ou sur un calendrier :
 - Quelque chose dont vous êtes reconnaissant-e
 - Quelque chose qui vous trotte dans la tête depuis un moment
 - Quelque chose que vous choisissez de ne pas faire aujourd'hui

Reprenez la maîtrise de vos finances

- Commencez par quelque chose de simple, comme dresser un budget quotidien, hebdomadaire ou mensuel. Examinez vos décisions en matière de dépenses et d'épargne. Demandez-vous si vous pourriez vous permettre de changer la direction de l'un ou de l'autre.
- Une fois que vous êtes à l'aise avec le court terme, passez aux considérations à long terme. Il ne s'agit pas nécessairement de grosses sommes ou de placements. Commencez par quelque chose de simple, comme économiser deux dollars par jour. Configurez le transfert automatique de cette somme depuis votre compte-chèques vers un compte d'épargne ou mettez vos pièces dans un bocal. Peu importe la méthode que vous choisissez, l'important c'est qu'elle vous soit utile. Vous pouvez viser plus haut et plus loin une fois votre habitude acquise.

Établissez des liens avec les autres

- Engagez une courte conversation avec un·e ami·e une fois par semaine, par téléphone ou par vidéo. Ne lui envoyez pas un message texte; parlez-lui.
- Adhérez à un groupe ayant des intérêts similaires. Peut-être voulez-vous apprendre un instrument ou une langue. Votre cerveau bénéficiera de ces nouvelles compétences. Vous développerez également l'habitude de l'apprentissage à vie.
- Réduisez votre temps d'écran et prenez une pause des médias sociaux. Vous constaterez peut-être le nombre élevé de fois par jour où vous touchez votre appareil, et commencerez à briser cette habitude. De nombreux appareils mobiles sont dotés d'applications visant à réguler leur utilisation.
- Vivez vos expériences. Le fait d'être présent·e et de regarder les choses se passer en direct crée des souvenirs dans le cerveau. Lorsque vous vous filmez une scène dans le but de la regarder plus tard, vous constatez sûrement que vous n'en conservez pas un souvenir aussi précis; c'est parce vous n'avez pas formé celui-ci de la même manière que si vous aviez pleinement participé au moment présent.
- Veillez à ce que votre consommation d'alcool et de tabac soit à la fois gérable et modérée. Il est facile de se laisser prendre par le marketing social et culturel qui les promeut comme des moyens acceptables de soigner son stress et la pression de la

vie quotidienne. Cette attitude recèle un danger car elle encourage les gens à rationaliser leur consommation, à éviter les facteurs de stress et à normaliser leur toxicomanie.

Références :

1. OMS, s.d., citée dans Rashakrishnan, R., (27 janvier 2021). What Is Health and Wellness? MedicineNet. https://www.medicinenet.com/what_is_health_and_wellness/article.htm
2. Davis, T., MA, Ph.D. (s.d.). Definition of Wellness: Meaning, Dimensions, and Examples. Berkely Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/wellness-definition.html>
3. Association canadienne pour la santé mentale (17 octobre 2019). L'importance du contact humain. ACSM. <https://cmha.ca/fr/limportance-du-contact-humain/>
4. Wenk, G. Ph.D. (20 avril 2021). This Is Your Brain on Exercise. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/your-brain-food/202104/is-your-brain-exercise>
5. Brooker, H. (12 mai 2021). This is Your Brain on Food. Fare [Video]. YouTube. <https://youtu.be/CfEim43NDas>
6. Ibid.
7. Ibid.
8. Genin, G. (2017, August 30). Finding the Healing in Painting, Singing, Dancing. Atlanta Jewish Times <https://www.atlantajewishtimes.com/finding-the-healing-in-painting-singing-dancing/>



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.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2022 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health