

# Vous voulez donc être heureux ? Le secret du bien-être mental et du bonheur



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Depuis des millénaires, les philosophes se sont penchés sur la question du bonheur et sur la manière de l'atteindre. La plupart sont d'accord pour dire que le bonheur ne consiste pas simplement à rechercher des expériences hédonistes et agréables. Le bien-être mental consiste plutôt à avoir des liens avec des personnes et des activités qui donnent un sentiment 1) d'appartenance, 2) d'objectif, 3) d'espoir et de sens.

## Quel est le secret du bonheur et du bien-être mental ?

Tout le monde veut être heureux, c'est-à-dire avoir un bien-être mental, l'état de bien-être où l'on ressent du contentement, de l'amour, de la satisfaction, du plaisir ou de la joie. Tout au long de l'histoire, les gens ont lutté pour trouver le secret du bonheur.

Le bien-être mental peut être défini comme "l'état de bien-être dans lequel l'individu réalise son propre potentiel, peut faire face aux stress normaux de la vie et est capable d'apporter une contribution à sa propre communauté" (Santé Canada, 2014).

Mais il ne suffit pas de vivre une vie de plaisir pour mener à une vie de bonheur. Une vie passée simplement à se divertir et à avoir du plaisir et des loisirs tout le temps, ne va pas conduire au vrai bonheur.

Le bonheur et le bien-être mental sont plutôt les effets secondaires positifs qui se produisent lorsque les gens vivent une vie avec un sentiment d'appartenance, un but, un sens et de l'espoir :

- **L'appartenance**, c'est quand une personne se sent liée à sa famille, à sa communauté et à sa culture;
- **Le but** est d'avoir quelque chose à faire dans sa vie, que ce soit par l'éducation, l'emploi, les soins ou les manières culturelles d'être et de faire ;
- **Cela signifie qu'il faut** voir comment sa vie fait partie de quelque chose de plus grand que soi-même et comment sa vie fait partie de sa famille, de sa communauté;
- **L'espoir** est un sentiment positif pour l'avenir.

## Stratégies pour le bien-être mental

Les recherches montrent que les activités suivantes peuvent contribuer au bien-être mental :  
Prenez soin de votre corps

- **Dormir**. Veillez à dormir idéalement de 9 à 11 heures par jour . Il y a une épidémie de privation de sommeil dans de nombreuses sociétés modernes. Il est intéressant de noter que les symptômes de la privation de sommeil correspondent à ceux de la dépression.
- **La nature** . Passez plus de temps dans la nature . L'heure exacte est incertaine, mais des études sur la santé des yeux suggèrent que les humains ont besoin d'au moins 10 heures par semaine (c'est-à-dire au

moins 1 heure par jour à l'extérieur).

- **Mouvement et exercice.** Au moins 30 minutes par jour d'exercices d'aérobic (par exemple, la marche), idéalement en plein air dans la nature. Pour plus d'informations, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada.
- **Nutrition et régime alimentaire.** Veillez à avoir un régime alimentaire bien équilibré, conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien, et essayez de vous assurer que :
  - Mangez beaucoup de fruits et légumes multicolores ("régime arc-en-ciel")
  - Consommez suffisamment d'acides gras oméga 3, par exemple du poisson, ou des sources végétales telles que les graines de lin
  - Limiter les calories excessives
  - Limiter les aliments transformés
  - Limiter les boissons non alcoolisées, y compris les édulcorants artificiels
  - Limiter les graisses animales.
- **Détente et gestion du stress.** Assurez-vous de disposer de moyens de vous détendre et de gérer votre niveau de stress. La société moderne est stressante, et il est donc important d'avoir des pratiques telles que la relaxation, la méditation, la respiration profonde ou la pleine conscience pour aider à faire face au stress.
- **Réduire la surutilisation des technologies.** Ne laissez pas les appareils remplacer le contact humain ou le contact avec la nature . Limiter le temps passé devant un écran, par exemple à regarder des films ou la télévision.

### Prenez soin de vos besoins sociaux

- **Investissez du temps et de l'énergie dans des relations positives avec votre famille et vos amis.** La plupart des humains sont des créatures sociales et ont besoin d'interaction sociale.
  - Si vous avez des gens qui vous font sentir soutenus, alors tant mieux. Remerciez-les de vous soutenir.
  - Si vous avez des personnes qui ne vous soutiennent pas autant, faites-leur savoir gentiment ce dont vous avez besoin. La plupart du temps, ce dont les gens ont besoin pour un soutien émotionnel est simplement quelqu'un qui écoute et valide vos sentiments (par opposition à quelqu'un qui vous donne des conseils et vous juge). Vous pouvez donc dire des choses comme : "Je sais que vous voulez être utile. Pour l'instant, tout ce dont j'ai besoin, c'est que vous écoutiez et validiez ce que je ressens. Je vous ferai savoir si j'ai besoin de conseils ou de suggestions sur ce qu'il faut faire. Merci".
  - Faire des choses avec d'autres personnes, comme aller se promener, prendre un repas ou boire un café, un thé ou un chocolat chaud...
  - Si vous n'êtes pas une personne très sociable, alors ayez d'autres activités ou des choses qui vous donnent un sentiment d'appartenance et un but...

### Prenez soin de votre esprit

- **Amusez-vous bien.** Veillez à avoir des activités agréables et plaisantes comme celles qui le sont :
  - Amusement et humour, par exemple en regardant ou en écoutant une comédie
  - Créatif, par exemple art, musique, danse, lecture
  - Jeux et sports
- **L'altruisme et les actes de gentillesse :** Pratiquer l'altruisme en donnant aux autres et en accomplissant des actes de gentillesse. Cela peut aller du simple fait de faire de bonnes actions pour les autres (par exemple, aider quelqu'un dans ses tâches ménagères telles que la cuisine, l'épicerie ou la lessive), au travail bénévole ou à d'autres activités.
- **Gratitude.** Remerciez ceux qui sont importants dans votre vie. Soyez reconnaissant pour ce que vous avez dans la vie.
- **Pardonnez aux autres :** S'accrocher à la colère et au ressentiment vous blesse plus que l'autre personne. Pardonner aux autres vous permet de passer à autre chose.
- **Soyez présent.** Vivez le moment présent, au lieu de vous concentrer sur le passé ou l'avenir. Apprenez des techniques d'adaptation positives. Des études confirment que les gens sont plus heureux lorsqu'ils ont des attitudes et des émotions positives et des comportements d'adaptation, par opposition à des attitudes, des émotions et des comportements d'adaptation négatifs.

### Prenez soin de votre esprit

- **S'impliquer spirituellement.** Le monde ne se résume pas à vous. Trouvez un moyen de vous sentir connecté aux autres, au monde, à l'univers. Envisagez d'aller à l'église, à la synagogue, à la mosquée, au temple ou de rejoindre une religion. Ou envisagez une pratique spirituelle telle que la méditation, ou passez du temps dans la nature. Tous ces éléments vous aident à vous sentir connecté à des choses qui vous dépassent.
- **Pratiquez l'acceptation et la compassion de soi.** Malheureusement, beaucoup d'entre nous ont tendance à avoir une voix autocritique qui nous fait sentir coupables ou honteux. C'est peut-être parce que nous pensons qu'il est utile de faire son autocritique, mais malheureusement, cela n'aide généralement pas et ne fait qu'aggraver notre situation.
  - Acceptez que vous soyez imparfait et que vous ayez des défauts, car après tout, vous n'êtes qu'un être humain. Si vous souffrez de dépression, rappelez-vous que les humains sont dépressifs et que vous êtes humain.
  - En même temps, cela signifie que vous n'êtes pas seul...
  - Avez-vous du mal à trouver cette voix qui vous parle ? Si oui, essayez de penser à ce que vous diriez à un ami qui souffre de dépression, ou qui est confronté à une difficulté ? Vous diriez des choses comme "C'est bon, je suis là avec toi..."
  - Essayez de vous accepter et de vous soutenir un peu plus. Parce qu'après tout, vous êtes humain, et les humains sont dépressifs, et c'est normal.

"Ce n'est pas à toi de m'aimer. C'est le mien" -- Toni Bernard

---

## A propos de ce document

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca.

---

## Références

Santé Canada : Cadre du continuum du bien-être mental des Premières nations, 2014.

---

## Lectures complémentaires

La nouvelle science du bonheur, magazine TIME, 2005.

Lien internet : <http://www.time.com/time/2005/happiness/>

The Happiness Project, un blog et un livre à succès de Gretchen Rubin.

Site internet : <http://www.happiness-project.com/>

---

## Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

---

## Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>