**Mon mieux-être, j’y vois !**

Nous avons peu de pouvoir sur ce que la vie nous réserve, cependant, nous avons de belles possibilités sur « comment » nous allons le vivre. La psychologie positive estime que nous pouvons avoir un impact allant jusqu’à 40 % sur la manière de mieux vivre ce que nous avons à vivre.

Nous sommes peu habitués à utiliser nos ressources personnelles afin de nous adapter à ce qui nous arrive. Accepter ce que nous ne contrôlons pas et nous concentrer sur notre pouvoir sont d’excellents moyens de conserver et d’améliorer notre mieux-être. Comment faire pour améliorer notre mieux-être ? D’abord, il faut nous assurer d’avoir une bonne hygiène de vie, car nous ne sommes pas des robots ; il faut se lever du bon pied ! Ensuite, il faut trouver une ou des façons de nous encourager à passer une belle journée. S’investir dans notre quotidien pour mieux le vivre et en tirer profit.

**Changer notre perception du quotidien**.

Nicole Bordeleau (maître en yoga, professeure de méditation et conférencière) parle de perspective sur notre vie, de manière d’aborder nos journées en ajustant notre façon d’anticiper et de vivre nos journées. Pour elle, chaque journée est une journée neuve et nous pouvons y mettre nos couleurs avec un peu de volonté. Une bonne manière de débuter une journée est de penser et de voir ce qui est beau et bien.

Identifier ce qui est beau dans ma vie :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Reprendre contact avec soi**.

Prendre le temps de prendre de mes nouvelles. Me poser la question à savoir comment je vais, quels sont les signes ou les symptômes ressentis, et y poser mon attention. Me demander si je vis des changements dans mes humeurs et si j’ai des réactions différentes que d’habitude. Il est bien de prendre quelques minutes à notre réveil et de se regarder droit dans les yeux. Il ne faut pas oublier de se répondre afin d’être en mesure de faire des plans pour la journée.

Comment est-ce que je me sens ces temps-ci ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Selon Guillaume Dulude (doctorat [PhD] en neuropsychologie et psychologie). Il est important d’identifier ce qui nous crée des malaises et nous fait vivre de l’anxiété. L’anxiété sert à dire qu’il faut faire quelque chose ; c’est un signal qui nous informe qu’il faut se faire un plan d’action. Pour reprendre contact avec soi, il est essentiel de détecter les sources d’anxiété. Il est très important de se demander ce qui serait bon pour moi, ne serait-ce que pour les quinze prochaines minutes, et y aller ensuite étape par étape, selon le sens que l’on veut donner à la journée. S’assurer de se rapprocher de ses buts et d’être fier de soi.

Qu’est-ce qui me dérange, me perturbe ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Le « scan » émotionnel**

Faire un « scan » émotionnel nous permet de situer le sujet qui crée nos malaises. Pour le faire, il faut tenter d’identifier les émotions négatives sur une échelle de 0 à 10. Ce n’est que de cette façon que l’anxiété va se résorber. Ceci nous permet de connaître le solde de notre carte de crédit émotionnel. Il est possible que nous ayons plusieurs plans d’action à faire pour baisser le solde de cette carte de crédit si nous voulons assurer notre mieux-être. Une étape importante est de reconnaître qu’une situation est stressante parce qu’on la perçoit ainsi.

Quel est le solde de ma carte de crédit émotionnel ? Est-ce que je me sens au bout de mes ressources ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Faire face**

Lorsque nous faisons des « scans » émotionnels et que nous identifions nos sources de tensions, il est primordial de ne pas compenser (alcool, drogue, achats compulsifs, etc.). Faire un plan de match est un excellent moyen de calmer ses anxiétés et ses idées négatives récurrentes.

Qui n’a pas entendu parler du fameux hamster ? Ce hamster est en fait un mécanisme en lien avec l’anxiété. Le nom réel de ce hamster est « boucle fronto-striatale » (pensées négatives, intrusives et anxiogènes). Cette boucle existe dans notre cerveau et elle fait en sorte que les idées négatives reviennent constamment, puisque notre cerveau détecte ce qui nous dérange et cherche à se débarrasser des stress.

Passons à l’action (plan personnel). Se forcer à ne pas faire les mêmes choses que d’habitude pour arriver à se reposer du stress.

Par où est-ce que je commence pour prendre soin de moi ? Quel peut être mon plan ? Par où est-ce que je peux commencer ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**S’assurer d’être bien hydraté**.

L’eau joue un grand rôle dans le maintien de notre équilibre. Boire de l’eau dès le matin, et plus particulièrement au réveil, est une bonne habitude à prendre pour notre santé et le bon fonctionnement de l’organisme. L’eau à 37 degrés en commençant la journée assure aux organes un meilleur fonctionnement. Un cerveau bien hydraté est mieux oxygéné ; ce qui lui assure un meilleur rendement, tout comme à l’ensemble de nos organes.

Est-ce que je bois suffisamment ? Combien d’eau est-ce que je bois par jour ? Suis-je prêt à tenter de boire de l’eau à jeun à 37 degrés et être attentif aux bienfaits que cela me procure ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Respirer un bon coup et de la bonne manière.**

Respirer superficiellement (par la partie supérieure des poumons) ne permet pas l’oxygénation suffisante du cerveau et peut ainsi provoquer des symptômes que l’on a tous connus un jour, tels que le stress, l’angoisse ou les attitudes négatives. Une respiration bien effectuée apaise notre système nerveux.

Quelques respirations efficaces :

— La respiration bedaine (comme le font les bébés) — Respirer profondément permet l’extension du diaphragme. Lorsque ce muscle est sollicité, cela permet de faire baisser le niveau de stress. Cette respiration procure une détente et une reprise de l’équilibre personnel. Elle favorise la présence à soi, stimule l’énergie et l’équilibre émotionnel.

— La cohérence cardiaque — Cette respiration permet de se procurer des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle aide à réguler le stress et l’anxiété. Il est bien de la pratiquer trois fois par jour, pendant cinq minutes, en effectuant six respirations par minute : matin, après-midi et soir. Il est important de ne pas faire cette respiration en étant couché.

— La respiration énergisante (yoga) — Inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche.

**\***Arrêtons-nous quelques minutes afin de prendre quelques respirations.

J’identifie les bienfaits qu’elles me donnent :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Le cahier de gratitude**

Un moyen simple et efficace d’arriver à se sentir mieux est d’inscrire des aspects positifs de notre vie et de ce que nous vivons. Prenez quelques minutes et arrêtez-vous afin d’écrire cinq gratitudes au quotidien. Effectuer cet exercice en début de journée est un excellent moyen de voir la vie du bon côté et de nous stimuler à prendre bien soin de soi. Ce cahier permet de modeler notre attitude et stimule l’énergie positive.

Écrivons cinq gratitudes pour ce jour :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Un défi personnel, pourquoi pas ?**

Il n’y a pas grand-chose de plus fort qu’un défi pour nous permettre d’être stimulé. Un défi nous permettra de nous développer et de réaliser que nous pouvons améliorer notre confort psychologique. Rien de plus stimulant et de gratifiant.

Aller vers l’inconnu nous permet de développer et de voir des forces que nous n’avions pas vues encore. Un défi nous permettra de les découvrir et de neutraliser l’anxiété. Il y aura des peurs et des doutes, mais il y aura du dépassement et de la fierté. Avant de se choisir un défi, qu’il soit petit ou grand, il est bien de s’assurer qu’il soit réalisable à 75-80 % en étant organisé. Les objectifs du défi doivent être sensés et réalistes. Fixer une date pour atteindre l’objectif et prévoir une récompense nous assurent de meilleures chances dans l’atteinte de ce défi.

Quel défi personnel m’intéresse ? Quel est mon plan ?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Apprendre quelque chose que l’on aime.**

L’apprentissage est l’un des plus grands antidotes de la détresse psychologique. Cela nous mène vers le développement de nouvelles habiletés et nous enseigne à faire face à l’anxiété. Le fait d’apprendre, de se dépasser nous permet de devenir meilleur.

Qu’est-ce que j’aimerais apprendre ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ces points nous démontrent que nous avons un rôle important à jouer dans le maintien d’un mieux-être. Ce pouvoir, que nous avons, peut grandement améliorer notre ressenti au quotidien, et ce, peu importe notre condition et ce que nous vivons. En ces temps où les différents services sont moins disponibles pour nous supporter, ces éléments prennent encore plus d’importance. Bien entendu, il existe d’autres moyens à notre disposition. Il ne faut surtout pas hésiter à mettre en pratique un plan personnalisé et s’entrainer à prendre soin de soi.

Le service Mieux-être de l’AQRP est disponible si vous avez besoin d’aide pour y arriver. N’hésitez pas à le contacter et signifier ce dont vous avez besoin. Ensemble, nous prendrons le temps de développer un plan d’action personnalisé. Un excellent moyen d’y arriver est de se regrouper afin de s’assurer un support et une motivation pour atteindre nos objectifs. Pourquoi ne pas proposer à une personne qui est proche de vous de vous encourager mutuellement ? Cela m’apparaît stimulant et cela assure de meilleures chances de réussite.