

Le coffre à outils du bonheur

Dix conseils pour prendre soin de sa santé mentale

Au même titre que la pratique de l'activité physique ou qu'une saine alimentation améliorent l'état de santé physique, il est possible d'utiliser des moyens pour maintenir sa santé mentale en bonne condition et même de l'améliorer. Le point de départ, c'est de se sentir concerné et de se rendre compte de l'importance de la santé mentale.

1. Ayez confiance en vous

Sans estime de soi, point de qualité de vie. Déterminez vos forces et vos faiblesses, acceptez-les et tirez-en parti.

2. Acceptez les compliments

Plusieurs d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments que l'on nous fait : nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs, d'autant plus lorsque nous vivons des moments difficiles.

3. Entretenez vos relations familiales et amicales

Manquer d'égard envers ces personnes, c'est peut-être se priver de partager nos joies et nos peines.

4. Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir

Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lorsqu'elles sont « mises à l'épreuve ».

5. Établissez un budget réaliste

C'est un moyen d'éviter des problèmes financiers, qui sont souvent une source de stress. Souvent, nous dépensons pour les choses « souhaitées » plutôt que pour les choses nécessaires.

6. Faites du bénévolat

S'engager dans des activités qui sont importantes à nos yeux nous procure un sentiment d'utilité et de satisfaction.

7. Gérez efficacement votre stress

Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

8. Trouvez la force dans le nombre

Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isolé.

9. Soyez à l'écoute de vos émotions

Nous avons tous besoin de trouver une façon constructive d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

10. Soyez en paix avec vous-même

Apprenez à vous connaître, trouver ce qui vous rend vraiment heureux et cherchez un équilibre entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer.



L'éducation au bonheur

Source : MICHAEL W. FORDYCE, Extrait de *Revue québécoise de psychologie*, vol. 18, n° 2, 1997. Traduit et adapté de l'anglais par Pierre Cousineau

MOTS CLÉS : BONHEUR, ÉDUCATION, FORMATION, INTERVENTION

LES QUATORZE TRAITS FONDAMENTAUX DU BONHEUR

1. ÊTRE PLUS ACTIF ET DEMEURER OCCUPÉ

Les gens heureux sont activement impliqués dans la vie. Les personnes heureuses remplissent leur vie avec de l'activité et, plus important encore, ils passent plus de temps que la plupart des autres personnes à faire des choses qu'ils trouvent agréables et amusantes.

Sur le plan conceptuel, ce trait fondamental met en relief l'idée de base qu'une vie active semble générer plus de bonheur qu'une vie passive. Ceci souligne le contraste entre la vie remplie, active et plaisante des gens heureux et celle tendue, pressurisée des gens malheureux ou encore celle inactive et ennuyante de certains autres. Le style de vie heureux est décrit, comme cela a souvent été le cas dans la documentation scientifique, avec des termes comme « implication », « investissement » et « énergie ».

Cinq types spécifiques d'activités que la recherche a régulièrement associés à l'accroissement du bonheur sont présentés comme principes de base :

- des activités agréables soulèvent plus de bonheur que des activités qui ne le sont pas;
- des activités excitantes, mobilisantes physiquement semblent générer plus de plaisir que des activités tranquilles et sédentaires et tranquilles;
- des expériences nouvelles tendent à soulever plus de bonheur que des expériences familières;
- des activités sociales génèrent plus de bonheur que des activités solitaires;
- une démarche significative est plus satisfaisante que des divertissements triviaux.

La majorité des « activités qui rendent réellement heureux » sont gratuites (ou très peu coûteuses) en plus d'être disponibles presque aussi souvent qu'on puisse le désirer.

2. PASSER PLUS DE TEMPS À SOCIALISER

Une donnée solidement établie dans la recherche accumulée sur le bonheur et la satisfaction de vivre est celle de l'importance jouée par le lien social sur le bonheur personnel. En effet, la majorité des études ont rapporté qu'une vie sociale satisfaisante était le facteur le plus contributif au bonheur.

La plus grande partie de l'impact de la vie sociale sur le bonheur d'un individu repose sur des relations proches et intimes. La contribution au bonheur de nos socialisations quotidiennes nous apprend que les gens heureux présentent un degré de participation à des activités sociales, autant à un niveau formel (organisations, clubs, associations, etc.) qu'à un niveau informel; (amis, voisins, collègues de travail, famille étendue, etc.) et que ces interactions contribuent à créer des sentiments importants de satisfaction, de soutien et d'appartenance qui ajoutent à la sensation générale du bonheur.

3. ÊTRE PRODUCTIF DANS UN TRAVAIL SIGNIFICATIF

Dans la recherche, le bonheur et la satisfaction de vivre ont souvent été associés avec un travail significatif et une activité productive.

La satisfaction de vivre peut être liée à un emploi satisfaisant et, plus spécifiquement, à quel point les gens les plus heureux semblent intéressés et satisfaits par leur travail.



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

La productivité et le sens : la productivité est présentée comme une épée à deux tranchants : « Le bonheur est généralement associé à des périodes de productivité », alors qu'inversement, « même de brèves périodes de non-productivité et de relâchement des responsabilités » peuvent conduire à la dépression. L'importance pour le bonheur est de persévérer de façon constante pour respecter les engagements et les objectifs.

Typiquement, les gens heureux rapportent percevoir la majorité de leurs activités comme significatives, gratifiantes et importantes. Ils se voient comme apportant une contribution sociale, progressant vers des objectifs importants et se développant sur le plan personnel. Les plus fortunés des gens heureux sont ceux qui retrouvent un tel sens dans leur carrière. D'autres qui ne trouveraient pas leur emploi (ou l'absence de celui-ci) gratifiant peuvent trouver une signification dans le service communautaire ou dans des oeuvres de charité.

4. MIEUX S'ORGANISER

La recherche sur les gens plus heureux a souvent montré qu'ils sont bien organisés, qu'ils ne remettent pas les choses au lendemain, qu'ils sont efficaces et qu'ils planifient. Une telle organisation ne se manifeste pas seulement dans leur approche quotidienne de la vie, mais aussi dans leurs projets à long terme et dans leur sentiment d'orientation dans la vie. Les gens heureux semblent savoir où ils veulent s'en aller et ils semblent posséder les habiletés organisationnelles pour leur permettre de le faire.

5. ARRÊTER DE SE TRACASSER

L'une des découvertes majeures sur les gens heureux est qu'ils se tracassent beaucoup moins que la majorité des gens. L'inquiétude est l'ennemi de base du bonheur, c'est l'attitude qui mine le plus le bonheur de la personne moyenne. Parallèlement à l'idée que le bonheur d'une personne est proportionnel à la quantité de temps investi dans une activité plaisante, le message est maintenant que le bonheur d'une personne est inversement proportionnel à la quantité de temps passé dans les pensées négatives.

L'inquiétude quotidienne est la forme la plus courante de pensées négatives. Une analyse des « patterns » des préoccupations individuelles démontre en général que la majorité des inquiétudes ne se réalisent jamais et que la majorité des préoccupations sont très souvent au-dessus de la capacité de contrôle d'une personne. Une telle analyse tend à démontrer la futilité des inquiétudes. Des techniques comportementales comme la « substitution de pensées » et le monitoring mental sont des avenues possibles de contrôle des préoccupations. Un équilibre entre une planification adéquate et une inquiétude minimale est proposé, équilibre qui favorise une réussite maximale dans la vie et un minimum de pensées déplaisantes et de coercition mentale.

6. BIEN AJUSTER SES ATTENTES ET SES ASPIRATIONS

Ce thème porte sur le rôle que jouent les attentes quotidiennes, ainsi que les ambitions à long terme sur le bonheur. Il repose sur un des principes de base de la psychologie (confirmé dans la documentation scientifique sur le bonheur) : notre degré de satisfaction dans la vie ne repose pas seulement sur ce qui arrive, mais aussi sur ce que nous anticipons. Quatre points cognitifs spécifiques démontrent comment les attentes, les aspirations et la réussite affectent le bonheur :

- Ne pas s'organiser, ne pas être déçu. La donnée la plus fondamentale de la « théorie des attentes » précise que des attentes élevées sont rarement satisfaisantes et conduisent généralement à la déception, alors que des attentes modérées amènent souvent plus de satisfaction que prévu. De telles déceptions ou insatisfactions ont un effet cumulatif sur l'évaluation d'une personne quant à son niveau général du bonheur.



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

- Les cultures industrielles surestiment le rôle que joue le succès sur le bonheur. Même si le succès semble apporter une contribution au niveau général de bonheur, la recherche indique que son impact (ainsi que son effet à long terme) est relativement mineur (particulièrement lorsqu'on le compare à d'autres facteurs plus influents sur le bonheur, comme la qualité d'une vie familiale et sociale). Des aspirations visant la réussite ne semblent pas apporter autant que plusieurs d'entre nous le pensons.
- Le bonheur, dans la majorité des cultures modernes, est faussement perçu comme résultant d'une vie réussie et, parce que le succès est quelque chose qui est généralement atteint tard dans la vie (et seulement après plusieurs années de sacrifice et de travail ardu), la plupart des gens, sans le réaliser vraiment, perçoivent le bonheur comme quelque chose qu'ils doivent remettre à plus tard, attendant que cette réussite se réalise enfin. Les gens heureux ne tombent pas dans ce piège culturel. Ils n'attendent pas pour être heureux. Ils voient que « le bonheur est une façon de voyager plutôt qu'un lieu à atteindre ». Le secret d'une vie plus heureuse repose généralement dans le présent et non dans un futur différé et incertain.
- Les gens heureux obtiennent ce qu'ils veulent parce qu'ils veulent ce qu'ils sont capables d'avoir ! L'évidence montre que les gens heureux ont tendance à choisir des objectifs à l'intérieur de leur capacité, obtenant du fait même succès après succès. Les gens malheureux, eux, présentent des ambitions presque impossibles à réaliser et perçoivent leur vie comme une série d'échecs. Le bonheur semble plus associé à des succès dans des objectifs que l'on peut atteindre qu'à des échecs dans la quête des étoiles.

7. DÉVELOPPER UNE PENSÉE POSITIVE ET OPTIMISTE

Une pensée positive et optimiste est peut-être le trait le plus caractéristique des gens heureux qui a été rapporté dans la documentation scientifique. Le lien entre le temps mental et le bonheur : le bonheur d'une personne est perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée. Plus ces pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives.

L'optimisme contribue à ce processus de plusieurs façons importantes.

- L'optimisme est une interprétation positive des événements. Pour paraphraser plusieurs chercheurs dans le domaine, « ce n'est pas ce que vous avez, c'est comment vous percevez ce que vous avez qui détermine votre bonheur ».
- L'optimisme est une attitude perceptuelle qui centre l'attention de quelqu'un. Comme la psychologie fondamentale le souligne, « une personne finit par voir ce qu'elle recherche ». On part du principe qu'il y a suffisamment de bon et de mauvais qui se produisent dans le monde pour permettre à chacun de centrer toutes ses préoccupations sur chacune de ces réalités. Si quelqu'un cherche à trouver des choses négatives dans la vie, il y aura suffisamment de matériel pour le faire. C'est aussi vrai pour les choses heureuses. Ce que nous recherchons a une influence sur la façon dont nous percevons le monde et, conséquemment, sur notre niveau de bonheur.
- L'optimisme « est une prédiction qui se réalise par elle-même ». Si quelqu'un s'attend à ce que quelque chose fonctionne bien, il aura un comportement qui augmentera la probabilité que cela arrive.
- Finalement, l'optimisme est une croyance à l'effet que « je vais être heureux peu importe ce qui arrive ». Cette idée philosophique arme les gens avec le potentiel que l'interprétation peut être plus forte que la réalité. Quelle que soit la circonstance, les émotions d'une personne n'ont pas à être dictées par la situation. Une personne est toujours (potentiellement) libre de choisir jusqu'à quel point elle va se sentir heureuse.
- Une distinction est aussi faite entre l'optimisme et les attentes en terme de leur spécificité. Les attentes sont



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

très spécifiques, par exemple « je dois avoir cette promotion ou je ne serai jamais heureux », alors que l'optimisme est très général, « quoi qu'il arrive, c'est pour le mieux ». Une variété de techniques comportementales existent : « substitution de pensées », « monitoring mental » et « l'imagerie positive ».

8. ÊTRE ORIENTÉ DANS LE PRÉSENT

Longtemps reconnu comme une caractéristique majeure de l'actualisation de soi, la recherche a trouvé que les personnes heureuses sont très orientées vers le présent, c'est-à-dire qu'elles investissent plus le présent et semblent extraire un maximum de plaisir de ce qu'offre chaque jour. Le bonheur est beaucoup plus disponible dans « ici et maintenant » que dans le « là ou ensuite ». Les gens heureux semblent mieux apprécier leurs journées que les gens malheureux, surtout parce que leur attention n'est pas colorée par les regrets et les ruminations par rapport au passé ou par les inquiétudes face au futur. Nous devons souligner l'importance de « savourer le moment présent » et de « profiter de chaque journée pleinement ». Des techniques de méditation et de centration sont autant de moyens d'apprécier intensément les plaisirs simples offerts par chaque moment de la vie.

9. TRAVAILLER SUR UNE PERSONNALITÉ SAINÉ

En dépit de la critique sociale occasionnelle qui avance que toute personne qui est heureuse dans la société d'aujourd'hui doit « avoir perdu la raison », les résultats dans ce domaine ont démontré que les gens heureux sont très sains mentalement et significativement plus libres de symptomatologie et de plaintes psychologiques que la population en général. Des principes de santé mentale de base aident à partir dans la bonne direction : aimez-vous, acceptez-vous, connaissez-vous et aidez-vous.

« AIMEZ-VOUS » compose avec une des plus importantes dimensions d'une personnalité heureuse, un concept de soi positif.

« ACCEPTEZ-VOUS » se centre sur la façon qu'a quelqu'un de composer avec ses imperfections et ses insuffisances personnelles, un morceau important pour plusieurs dans la notion de « s'aimer soi-même ». L'acceptation des imperfections est plus typique des gens heureux que ne le sont la critique et le blâme de soi pour les gens malheureux. La leçon est la suivante : « Vous n'avez pas à être parfait pour vous aimer ».

« CONNAISSEZ-VOUS » nous guide vers l'importance d'une bonne introspection et d'une bonne connaissance de soi. Il est dit que de bonnes décisions contribuent à une vie plus heureuse mais qu'il est important de bien se connaître pour prendre de telles décisions.

« AIDEZ-VOUS » réfère encore aux habiletés et aux capacités d'autosuffisance que possèdent les gens heureux, ce qui leur permet de réussir dans la vie de façon autonome. Les thèmes suivants sont souvent apportés dans la documentation scientifique comme la « la compétence », « la maîtrise », « le contrôle de son destin » et l'autodétermination ».

10. DÉVELOPPER UNE PERSONNALITÉ ENGAGEANTE

En plus de l'optimisme, le trait de personnalité le plus rapporté chez les gens heureux est l'extraversion. Ainsi, surtout parce que le bonheur apparaît plus élevé pour ceux qui jouissent d'une vie sociale active, il est démontré l'importance de devenir une personne plus sociable, plus engageante, tant sur le plan cognitif (l'importance de l'extraversion comme voie majeure à une vie sociale plus heureuse) que sur le plan comportemental (en termes de techniques comme sourire davantage, reconnaître les autres, initier la conversation, ainsi que d'autres options qui permettraient d'élargir les contacts sociaux).



11. ÊTRE SOI-MÊME

Les recherches de personnalité portant sur les gens heureux rapportent qu'ils ont tendance à demeurer eux-mêmes. Des termes comme « naturel », « spontané », « authentique », « sincère », « à l'aise », « honnête », « expressif », « franc », « réel », « ouvert », ainsi de suite, apparaissent souvent dans la documentation scientifique.

L'avantage d'être soi-même se présente de deux façons. Premièrement, il y a le niveau affectif : un avantage de base à être soi-même repose sur le confort et l'aisance véritable que cela rapporte dans la vie de tous les jours. Deuxièmement, il y a l'avantage tactique. Lorsque quelqu'un s'exprime honnêtement, les choses tendent à fonctionner plus souvent qu'autrement en leur faveur. Ceci est particulièrement vrai dans les champs de l'amour et de l'amitié. Pour trouver ceux qui pourront vous aimer « tels que vous êtes », vous avez à vous présenter « tels que vous êtes » dans un premier temps.

12. ÉLIMINER LES SENTIMENTS NÉGATIFS ET LES PROBLÈMES

Le trait fondamental est introduit comme avertissement par rapport à tout le reste sur le bonheur.

13. LES RELATIONS INTIMES SONT LA PREMIÈRE SOURCE DE BONHEUR

Les sondages internationaux ont traditionnellement montré que, de tous les facteurs étudiés, les liens du mariage et de la famille se sont avérés la plus importante source de bonheur, quel que soit le revenu ou le niveau social; des décades de recherches sur le bonheur l'ont aussi confirmé. Il est dit que les relations proches sont la première source de bonheur.

Le contenu d'une formation essentiellement cognitive insiste sur l'importance critique d'une amitié proche, de la famille et de liens romantiques pour un sentiment général du bonheur.

14. VALORISER LE BONHEUR

Les gens les plus heureux semblent accorder une plus grande valeur au bonheur, au bien-être subjectif et à des concepts similaires que ne le font d'autres personnes. En effet, plusieurs personnes heureuses font du bonheur leur plus importante préoccupation dans la vie, alors que les gens plus malheureux tendent à faire peu de cas du bonheur. De plus, les gens heureux semblent avoir beaucoup réfléchi à leur bonheur, comme en témoigne leur capacité à en donner des définitions plus adéquates. Ils ont une intuition plus pénétrante sur les sources fondamentales du bonheur, une plus grande sensibilité aux émotions heureuses et une meilleure appréciation de celles-ci dans leur vie. L'atteinte du bonheur peut bien être liée à l'importance du désir d'être heureux et à la valeur que quelqu'un lui accorde.



LES 14 TRAITS FONDAMENTAUX

DES GENS HEUREUX

*La grande affaire
et la seule qu'on doit avoir,
c'est de vivre heureux.
(Voltaire)*

*Utiliser les lignes ci-dessous
pour consigner vos notes
et observations personnelles.*



1. Soyez plus actif et demeurez occupé...



- Les personnes heureuses remplissent leur vie avec de l'activité et, plus important encore, elles passent plus de temps que la plupart des autres personnes à faire des choses qu'elles trouvent agréables et amusantes...

Riche ou pauvre, puissant ou faible,
tout citoyen oisif est un fripon.
(Jean-Jacques Rousseau)



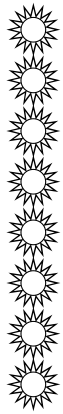
2. Passez plus de temps à socialiser...



- La majorité des études sur le bonheur rapportent qu'une vie sociale satisfaisante est le facteur le plus contributif au bonheur...

Hélas, la porte du bonheur ne s'ouvre pas vers l'intérieur, il ne sert donc rien de s'élancer contre elle pour la forcer. Elle s'ouvre vers l'extérieur. Il n'y a rien à faire.
(Kierkegaard)

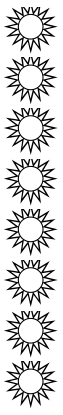




3 : Soyez productif dans un travail significatif...

- ▶ Le bonheur et la satisfaction de vivre ont souvent été associés avec un travail significatif et une activité productive...
- ▶ D'autre part, **le sens** a été considéré par de grands penseurs tout au cours de l'histoire comme étant critique au bonheur et à la recherche sur le bonheur l'a confirmé...

Le bonheur n'est pas le but mais le moyen de la vie. (Paul Claudel)



4 : Organisez-vous mieux...

- ▶ Les gens les plus heureux sont bien organisés, ils ne remettent pas les choses au lendemain, ils sont efficaces et ils planifient...

Si tu veux comprendre le mot **bonheur**, il faut l'entendre comme récompense et non comme but. (Saint-Exupéry)

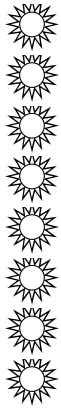


5 : Arrêtez de vous tracasser...

- ▶ Le bonheur d'une personne est inversement proportionnel à la quantité de temps passé dans ses pensées négatives...

L'homme est malheureux parce qu'il ne sait pas qu'il est heureux. (Dostoïevski)

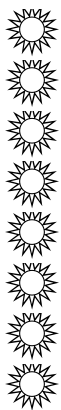




**6 : Ajustez bien vos attentes
et vos aspirations...**

- ▶ Notre degré de satisfaction dans la vie ne repose pas seulement sur ce qui nous arrive, mais aussi sur ce que nous anticipons...

Un grand obstacle au bonheur, c'est de s'attendre à un trop grand bonheur.
(Fontenelle)



**7 : Développez une pensée
positive et optimiste...**

- ▶ L'optimisme est une interprétation positive des événements...
- ▶ C'est une attitude perceptuelle qui centre l'attention de quelqu'un...
- ▶ C'est une prédiction qui se réalise par elle-même...
- ▶ C'est la croyance à l'effet que je vais être heureux peu importe ce qui arrive...

L'optimisme est la foi des Révolutions.
(Jacques Bainville)

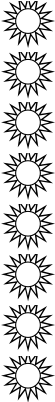


**8 : Soyez orienté dans le
présent...**

- ▶ Le bonheur est beaucoup plus disponible dans le « **ici et maintenant** » que dans le « **là ou ensuite** »...

La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.
(Albert Camus)






9 : Travaillez sur une personnalité saine...

▶ Quelques principes de santé mentale de base :

- Aimez-vous
- acceptez-vous
- connaissez-vous
- aidez-vous


Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi.
(Fontenelle)



10 : Développez une personnalité engageante...

▶ Le bonheur apparaît plus élevé pour ceux qui jouissent d'une vie sociale active...

Aimer, c'est trouver sa richesse hors de soi.
(Alain)



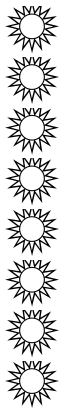
11 : Soyez vous-même...

▶ Les recherches de personnalité portant sur les gens heureux rapportent qu'ils ont tendance à demeurer eux-mêmes...

▶ On leur accole les qualificatifs de : *naturel, spontané, authentique, sincère, à l'aise, honnête, expressif, franc, réel, ouvert...*

Ne peut rien pour le bonheur d'autrui celui qui ne sait être heureux lui-même.
(André Gide)





12 : Éliminez les sentiments négatifs et les problèmes...

- ▶ Avant de commencer à travailler sur le bonheur, certaines personnes, dont la tristesse est à ce point envahissante, devraient d'abord rechercher une aide thérapeutique personnalisée...

Le souvenir du bonheur n'est plus du bonheur, le souvenir de la douleur est de la douleur encore.
(Lord Byron)



13 : Cultivez vos relations intimes...

- ▶ Les relations avec nos proches sont la première source de bonheur...

Le plus difficile n'est pas d'être avec ses amis quand ils ont raison, mais quand ils ont tort.
(André Malraux)



14 : Valorisez le bonheur...

- ▶ Plusieurs personnes heureuses font du bonheur leur plus importante préoccupation dans la vie...
- ▶ L'atteinte du bonheur peut bien être liée à l'importance du désir d'être heureux et à la valeur qu'on lui accorde...

Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur.
(Albert Camus)



L'estime de soi

Sources : C.A.P. Santé Outaouais. *Votre guide d'animation Mieux-être en tête*, 1994. SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD, *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*, 1989. FORTIN, BRUNO. *Intervenir en santé mentale*

L'ESTIME DE SOI, C'EST...

Être en bonne santé mentale, c'est la connaissance de soi. La connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité.

Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie. Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capable de faire face aux exigences de la vie. En d'autres mots, nous sommes plus heureux.

DÉFINITION DE L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

COMMENT SE CONSTRUIT L'ESTIME DE SOI ?

Chaque personne est un être social qui se développe au contact des autres. La perception qu'il a de lui-même se forge dès ses premières années de vie. Enfant, ce que ses parents, ses amis diront, les façons dont ils agiront avec lui auront une influence directe sur sa perception de lui-même, son estime de soi. Adolescent, son environnement et l'image qu'il aura de lui-même nourriront également son estime, son sentiment d'avoir une valeur ou non ... Rendu à l'âge adulte, l'environnement joue encore un rôle important dans l'estime de soi en plus des événements du passé (succès, erreurs, échecs, etc.). Cependant, la vraie estime de soi est fondée sur l'opinion que nous avons de nous-mêmes et de ce que nous avons fait. Notre talent, notre beauté, notre fortune, etc. n'ont rien à voir avec notre valeur. L'estime de soi c'est notre acceptation et appréciation de nous-mêmes tels que nous sommes.

L'ATTITUDE INTÉRIEURE

La personne qui a peu d'estime d'elle-même est dépourvue de valeur. Souvent, elle aura de la difficulté à réussir quoi que ce soit. Constamment, elle se fait des reproches intérieurs. Elle se dit incapable d'accomplir telle tâche et se sent inférieure aux autres, souvent elle se déprécie sans même s'en rendre compte ! Elle s'évalue d'après son passé, d'après les critiques des autres. Son impression de ne rien valoir vient avant tout de son dialogue intérieur qui est souvent presque exclusivement négatif.

La façon dont nous pensons joue un rôle déterminant sur notre estime de nous-mêmes. Nous sommes ce que nous pensons ! Si notre discours intérieur face à notre valeur est négatif, notre estime de nous-mêmes sera faible ... ou inexistante.

L'estime de soi étant une attitude intérieure, il est important de nous connaître, de nous aimer tels que nous sommes. Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aide à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive et réaliste.



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

ATTITUDE POSITIVE ET ESTIME DE SOI

En développant une attitude, une pensée positive par rapport à nous-mêmes, nous augmentons notre estime. Un moyen facile est d'apprendre à se faire plaisir. Se gâter ! Le plaisir est une source de bien-être physique, émotif et spirituel. C'est une émotion positive, une sensation d'être bien vivant, d'être bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans son être profond.

Pour plusieurs personnes, dire qu'il est important de se gâter, de se faire plaisir peut sembler égoïste ; il faut apprendre à changer cette perception négative et cela se fait à tout âge.

Se faire plaisir est le début d'une attitude positive face à soi-même. Lorsque nous nous faisons plaisir, nous avons une attitude positive envers nous-mêmes, nous reconnaissons notre valeur.

Apprendre à reconnaître nos bons côtés, tenir compte de notre bonne volonté, découvrir les aspects qui sont intéressants en nous et être capable d'identifier ce que nous aimons, augmentent notre estime. La reconnaissance de notre propre valeur, voilà un bon début afin d'augmenter notre estime de nous-mêmes. Nous avons tous une valeur, non pas seulement pour ce que nous avons fait mais pour ce que nous sommes actuellement. C'est pourquoi la connaissance de nos forces et de nos limites est essentielle pour le développement de l'estime de soi. Lorsqu'on se connaît bien, on a davantage confiance en soi et on s'affirme plus facilement.

QUE PERMET L'ESTIME DE SOI ?

Le développement de notre estime de soi permet un sentiment de mieux-être face à nous-mêmes. L'estime de soi augmente notre sentiment de valeur et d'utilité.

- ◇ Elle nous facilite les relations avec autrui, il est plus facile d'entrer en contact avec les gens.
- ◇ Elle nous permet une plus grande sécurité émotionnelle, c'est-à-dire l'acceptation de nous-mêmes, une plus grande tolérance à la vie, aux frustrations.
- ◇ Elle nous donne une perception plus réaliste de nos aptitudes, de nos qualités.
- ◇ Elle nous permet une plus grande connaissance de nous-mêmes, un plus grand sens de l'humour et la capacité de rire de nous-mêmes, de ce qui nous appartient.
- ◇ Une bonne estime de soi offre une meilleure perception de la vie en général.
- ◇ Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur propre ennemi ! Il est important d'apprendre plutôt à se traiter comme on traite son meilleur ami et cela commence par la reconnaissance de sa propre valeur. Vous y gagnerez, les autres aussi !

MAIS COMMENT AUGMENTER L'ESTIME DE SOI ?

Il n'existe pas de formule magique prête à emporter ou efficace instantanément. C'est plutôt un apprentissage quotidien, qui part de nous, de notre attitude face à nous-mêmes, face à la vie. Nous retenons les suggestions suivantes :

- ◇ Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime de vous-mêmes.
- ◇ N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Il ne faut pas se dénigrer. Gardez l'esprit ouvert.
- ◇ Évitez de transformer chaque erreur en défaut.
- ◇ Tenez compte de vos bons coups, des choses dont vous êtes satisfait.
- ◇ Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs.



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

- ◇ Soyez attentifs à vos propres désirs.
- ◇ Exprimez vos besoins et vos attentes; lorsque vous satisfaites vos besoins, vous en recueillez de l'énergie.
- ◇ Ne vous sacrifiez pas dans le but de plaire à tous et en tout temps, cela est impossible et n'est pas nécessaire.
- ◇ Ne vous sentez responsable que pour des choses sur lesquelles vous avez un certain contrôle.
- ◇ Reconnaissez que vous êtes digne d'être aimé pour ce que vous êtes : un être humain qui fait de son mieux avec les capacités et les limites qu'il a.
- ◇ Traitez-vous comme votre meilleur ami, faites-vous plaisir.

La perception que les gens ont d'eux-mêmes influence leur estime de soi. La façon dont ils se sentent dans leurs relations interpersonnelles influence aussi l'estime de soi. En somme, l'estime de soi est une attitude intérieure basée sur notre perception de nous-mêmes et celle que notre environnement nous reflète de nous. Afin d'augmenter notre estime, notre sentiment d'avoir une valeur, il faut reconnaître nos qualités et nos limites, être réaliste dans notre évaluation de nous-mêmes, s'accepter et s'apprécier comme nous sommes.



Comment vous percevez-vous ?

Source : SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD, *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*, 1989.

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous. L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments; aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

	OUI	NON
1. Êtes-vous facilement blessé par les critiques ?		
2. Êtes-vous très timide ou trop agressif ?		
3. Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ?		
4. Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ?		
5. Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ?		
6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?		
7. Évitez-vous les nouvelles expériences ?		
8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?		
9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?		
10. Êtes-vous content lorsque les autres échouent ?		
TOTAL :		

	OUI	NON
11. Acceptez-vous les critiques constructives ?		
12. Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ?		
13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?		
14. Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ?		
15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon) ?		
16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?		
17. Recherchez-vous de nouveaux défis ?		
18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?		
19. Savez-vous reconnaître vos mérites ?		
20. Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ?		
TOTAL :		



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

Interprétation des résultats :

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions 1 à 10, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions de 11 à 20, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.



Vous êtes unique...

Source : C.A.P. Santé Outaouais. *Votre guide d'animation Mieux-être en tête*, 1994.

L'estime de soi est importante pour être bien dans sa peau. Cela signifie qu'on reconnaît qu'on a une valeur, qu'on est important et unique. Si on s'accepte avec ses qualités et ses limites, on a plus confiance en soi, on s'affirme mieux et on se sent plus autonome. Il est important d'avoir une image positive de soi pour augmenter son estime de soi.

REGARD POSITIF SUR SOI :

1. Inscrivez trois qualités qui vous décrivent.

1.

2.

3.

2. Quelle caractéristique unique contribue le plus à votre estime de vous et à votre confiance ?

3. Nommez un moment où vous vous êtes senti fier de vous même.

4. Laquelle de vos attitudes ou qualités, votre meilleur ami qualifierait-il de particulièrement bonne ?

5. Quel est le message le plus important que vous ont transmis vos parents ?

6. Comment aimeriez-vous surtout qu'on se souvienne de vous à l'avenir ?



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

Évaluez votre qualité de vie

Source : LORTIE, MICHELINE. *Évaluez votre qualité de vie*, (Reportages, Coup de pouce), 1997.

La santé mentale est un bien que tous, consciemment ou non, nous désirons posséder. Parler de bonheur, de tranquillité d'esprit, de plaisir, de satisfaction... revient souvent à parler de santé mentale.

La santé mentale se manifeste dans l'existence quotidienne de chacun d'entre nous. Elle se retrouve dans notre réaction, chez nous, à l'école, au travail, au jeu, en société. Elle a trait à la manière dont chacun de nous harmonise ses désirs, ses ambitions, ses talents, ses sentiments et sa conscience avec les problèmes de l'existence. Elle se traduit dans l'attitude envers soi-même, envers autrui, envers la vie et ses problèmes. Et elle dépend de notre capacité à prendre du recul devant tout cela de façon à pouvoir apprécier le bien-être que nous possédons, même si on considère que ce n'est pas beaucoup.

Le test qui suit devrait permettre de dire (sans céder à notre humeur du moment, qui vient parfois brouiller les cartes) si ça va ou non, et, le cas échéant, ce qui ne va pas. Il suffit de répondre aux questions honnêtement et de façon spontanée.

**Accordez-vous le nombre de points correspondant à chaque réponse.
Sauf avis contraire, pour chaque question, vous pouvez cumuler les réponses.**

VIE RÊVÉE, VIE RÉELLE

1. Je consacre le tiers de ma vie...

- Au sommeil (1 point)
- Au travail (1 point)
- À des activités personnelles (1 point)

2. Les activités auxquelles j'accorde le plus temps (sport, carrière, vie familiale, etc.) sont en rapport avec les valeurs qui m'importent le plus. (par ex. : si je crois en la santé, je fais du sport, si je crois en l'écologie, je m'implique, etc.)

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

3. J'arrive à concilier mes différents objectifs de vie : famille, carrière, hobby, etc.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

4. Mon mode de vie...

- Me satisfait actuellement (1 point)
- Je prévois pouvoir le maintenir à long terme (0 point)



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

5. **J'ai souvent envie de refaire mon horaire.**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
6. **Chaque semaine, j'identifie les obstacles qui m'ont empêché de faire ce que j'avais en tête.**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
7. **Si je constate un problème, je tâche de le régler**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
8. **Je prévois du temps de surplus entre mon réveil et mon départ pour le travail**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
9. **Avant de commencer ma journée de travail, je passe en revue le programme du jour**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
10. **J'exécute d'abord les tâches prioritaires et importantes**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
11. **Je connais mes heures d'efficacité maximale (matin ? soir ?) et mes journées les plus productives**
- Oui (2 points)
 Non (0 point)
12. **Au travail ou à la maison, le plus souvent, mes tâches... (une seule réponse)**
- M'apportent une grande satisfaction (5 points)
 Sont des tâches que j'aimerais déléguer (2 points)
 Sont ennuyantes (0 point)



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

13. Dans mon agenda de travail, il me reste du temps libre pour...

- Des activités de récupération : repos, vacances (2 points)
- Des activités familiales (2 points)
- Des passe-temps : loisirs, sports, etc (2 points)
- Du bénévolat : communauté, église, etc. (2 points)
- Des activités sociales (2 points)
- Du développement personnel : formation, perfectionnement, etc. (2 points)

14. Avant de quitter le bureau, le soir...

- Je fais le bilan de mon agenda (1 point)
- J'identifie ce qui devra être reporté (1 point)
- Je planifie le programme du lendemain (1 point)

Sous-total :

--

TÊTE-À-TÊTE AVEC SOI-MÊME

15. Je crois être doté...

- D'imagination (1 point)
- D'un bon sens de l'organisation (1 point)
- De sang-froid et de self-control (1 point)
- De diplomatie et d'entregent (1 point)
- D'initiative et d'un goût pour l'action (1 point)
- D'un bon esprit de synthèse (1 point)

16. Je suis plutôt du genre à me répéter (une seule réponse)

- « Ça ne marchera pas » (0 point)
- « Il doit y avoir deux bonnes raisons pour lesquelles ça va marcher » (2 points)

17. J'accomplis chaque jour...

- Quelque chose qui me fait plaisir (1 point)
- Quelque chose qui me rapproche de mes objectifs de vie ou de mes convictions profondes (1 point)
- Quelque chose qui fait contrepoids à mon travail (loisirs, vie amoureuse, etc.) (1 point)



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

18. Quand je perds le contrôle d'une situation, j'ai souvent l'impression que c'est surtout dû à... (une seule réponse)

- Ma façon de faire
(priorités confuses, tâches inachevées, désordre, etc.) (3 points)
- Ma façon d'être
(lenteur à corriger mes erreurs, perfectionnisme, etc.) (1 point)

19. Je me sens toujours pris par des urgences

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

20. Je suis souvent déprimé, anxieux ou en retard.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

Sous-total :

MOI ET LES AUTRES

21. Je me sens très souvent indispensable

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

22. J'ai du mal à dire non

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

23. Je me laisse trop souvent dicter mon emploi du temps par les autres

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

24. J'ai le plus souvent l'impression que ma vie est faite... (une seule réponse)

- D'événements que je ne pensais pas contrôler (2 points)
- D'événements que je pensais contrôler
et que j'ai effectivement pu contrôler (3 points)
- D'événements que je ne pensais pas contrôler
mais que j'ai pu contrôler (4 points)

Sous-total :



MES PLAISIRS DANS LA VIE

25. Je développe mon potentiel intellectuel...

- En lisant (1 point)
- En suivant des cours (1 point)
- En apprenant une langue étrangère (1 point)
- En apprenant à utiliser un ordinateur (1 point)
- À travers d'autres activités (bricolage, voyages, etc.) (1 point)

26. Je m'intéresse à la politique...

- En m'informant sur les dossiers d'actualité (1 point)
- En m'impliquant dans des groupes de citoyens (1 point)

27. Je développe mes relations humaines...

- En échangeant régulièrement avec mes amis (1 point)
- En visitant ma parenté (1 point)
- En fréquentant un groupe communautaire (1 point)

28. Au travail, je crois avoir le sens du partage (tâches, crédit, esprit d'équipe, etc.)

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

29. J'assume mes assises financières...

- En m'assurant une certaine sécurité (assurances, économies, placements, etc.) (1 point)
- En parlant de mes problèmes à mes proches (en cas de coups durs, ils m'aideront davantage que de parfaits inconnus) (1 point)

30. Je garde la forme physique...

- En mangeant chaque jour beaucoup de fruits, de légumes et de fibres, peu de viandes et de gras (3 points)
- En faisant chaque jour 30 minutes d'exercice modéré (d'une traite ou par tranche de 10 minutes) (3 points)
- En ne fumant pas ou en cessant de fumer (3 points)
- En ayant des activités sexuelles protégées, au besoin (3 points)
- En ayant des moments de repos quotidiens (1 point)
- En ayant un examen médical complet régulièrement (1 point)



*Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999*

Le coffre à outils du bonheur

31. Je m'efforce de récupérer...

- En cessant toute activité stressante une heure avant le coucher (1 point)
- En dormant suffisamment chaque jour (1 point)

32. J'essaie d'améliorer mon bien-être quotidien...

- Par un meilleur environnement (nature, silence, etc.) (1 point)
- En sachant rire de moi-même (1 point)
- En intégrant les arts à ma vie (1 point)

Sous-total :

MA SANTÉ FINANCIÈRE

33. Dans le domaine de la consommation, je ressemble plutôt à... (une seule réponse)

- Un ours solitaire, qui se fout des modes et des publicités (5 points)
- Un castor qui adore fouiner pour trouver l'aubaine du siècle (4 points)
- Un loup qui aime les vêtements griffés, les parfums luxueux et les bagnoles de luxe (0 point)
- Un renard qui cherche constamment le petit truc ingénieux et pratique (2 points)
- Un chevreuil un brin sceptique devant la pub, facile à effaroucher, mais qui ne demande toutefois qu'à être apprivoisé (3 points)

Sous-total :

TOTAL DES POINTS :

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Entre 97 et 49 points :

Vous tendez vers un équilibre qui favorise une certaine qualité de vie. Toutefois, plus votre score est bas, plus les aspects de votre vie que vous pourriez améliorer sont nombreux. Les réponses au test vous ont sans doute permis d'identifier vos points faibles.

Entre 48 et 0 points :

Vous devriez vous poser des questions et apporter certains correctifs à votre vie. Vos objectifs de vie sont-ils vraiment compatibles avec votre vie réelle ? Savez-vous bien gérer votre temps ? Avez-vous une bonne estime de vous-même ? Vos relations avec les autres manquent-elles d'harmonie ? Bref, vous gagneriez à lire les conseils qui suivent et à les intégrer à votre mode de vie...

