

## Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie


### UTILISER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE POUR ÊTRE PLUS HEUREUX

Est-il possible d'utiliser la science pour être plus heureux? Même si la joie est souvent une émotion spontanée, rien ne vous empêche d'être une personne heureuse. La psychologie positive est un volet de la psychologie qui explore le bonheur et l'épanouissement. Comme la psychologie traditionnelle, la psychologie positive adopte une approche scientifique pour mieux comprendre le fonctionnement interne de l'esprit et les facteurs qui influencent notre bien-être mental. L'usage de la psychologie positive dans divers aspects de votre vie vous aidera à vous sentir plus heureux et plus épanoui.

Une expérience menée par Richard Wiseman a montré que les gens jouent un rôle important dans la création de leur bonheur. Dans son ouvrage intitulé *Notre capital chance*, il présente deux personnages, dont l'un se décrit comme étant chanceux et l'autre, malchanceux, à qui il offre deux chances : 1) il a déposé de l'argent sur le sol et 2) il a organisé une rencontre fortuite avec un homme d'affaires prospère. La personne qui se dit chanceuse a empoché l'argent et s'est lancée en affaires avec l'homme d'affaires, tandis que celle qui se considère comme malchanceuse a ignoré l'argent et l'homme d'affaires. Qui selon vous est plus heureux, la personne chanceuse ou celle qui est malchanceuse? Croyez-vous que chacun de ces deux personnages a été l'artisan de sa chance et de son bonheur?

### SIX MOYENS D'ÊTRE PLUS HEUREUX

- **Devenez l'artisan de votre propre chance.** Pour ce faire, vous devez être plus attentif et plus disposé à prendre des risques. Imaginez les possibilités que la personne « chanceuse » a découvertes en parlant avec l'homme d'affaires mentionné dans l'exemple ci-dessus. Ces mêmes possibilités se sont présentées à la personne « malchanceuse » qui a choisi d'éviter une interaction avec cet homme.
- **Apprenez à vous adapter.** La souplesse atténue le stress, car elle vous conforte dans vos choix. Le vieil adage qui suggère de « suivre le courant » s'applique ici. Cependant, il ne s'agit pas simplement de céder; il faut également apprendre à évaluer une situation sous divers angles, ce qui vous aidera à comprendre et apprécier ses différents aspects.
- **Tentez de nouvelles expériences.** Même si vous préférez votre zone de confort, de nouvelles expériences pourraient être gratifiantes. En cherchant quelque chose de différent, vous courez la chance de découvrir de nouvelles occasions, de nouveaux amis et de nouvelles activités qui vous plairont davantage.


- 
- **Adoptez une façon de penser positive.** L'optimisme, qui depuis longtemps fait l'objet d'études sérieuses, est extrêmement puissant. Il peut vous aider à surmonter des difficultés au travail, dans votre vie sociale et personnelle, et il peut même vous protéger contre les maladies physiques et mentales. En outre, les personnes qui sont de bonne humeur voient beaucoup plus ce qui se passe autour d'elles, tandis que celles qui sont anxieuses ou d'humeur maussade ont tendance à bloquer les détails secondaires et à mettre l'accent sur tout ce qui les tracasse.
  - **Plongez-vous dans un bon roman.** Lisez un livre ou regardez un film afin de vous évader de la réalité. Un bon scénario et des personnages crédibles font naître des émotions, stimulent l'espoir et vous permettent de vivre des situations qui ressemblent beaucoup et parfois pas du tout à celles de votre quotidien. En fait, la thérapie par le cinéma est une technique que les thérapeutes utilisent parfois pour aider leurs clients à prendre du recul.
  - **Explorez le programme d'aide aux employés et à la famille de votre entreprise.** Si votre entreprise propose un programme d'aide aux employés et à la famille, vous et les membres de votre famille pouvez accéder à des services gratuits qui pourraient contribuer à améliorer votre bien-être mental à l'aide de la psychologie traditionnelle et positive. Au lieu d'attendre qu'un problème mental se présente, agissez de façon proactive; demandez du soutien et accédez à la vaste gamme de services qui vous sont offerts.

Aimeriez-vous voir les occasions qui se présentent à vous, les saisir et vivre heureux et épanoui? Ou préférez-vous ignorer ces occasions et vous prétendre malchanceux? La psychologie positive vous ouvre les yeux et vous permet d'être plus heureux.

#### QUATRE MOYENS D'ÊTRE PLUS HEUREUX AU TRAVAIL ET DANS VOTRE VIE PERSONNELLE

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, 20 pour cent des Canadiens seront atteints de maladie mentale au cours de leur vie et tous les Canadiens peuvent s'attendre à être indirectement touchés par la maladie mentale en raison d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un collègue qui en est atteint. En outre, des études fondées sur l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes réalisée par Statistique Canada indiquent que 90 pour cent des Canadiens sont satisfaits ou très satisfaits de leur vie. Ces statistiques reflètent la résilience de la nation et peuvent servir de source d'inspiration pour améliorer votre bonheur dans tous les aspects de votre vie.

Savez-vous que vous pouvez adopter une approche proactive pour améliorer votre bonheur et votre résilience grâce à la psychologie positive? Ce domaine de la science reconnaît le pouvoir d'une solide maîtrise sur tous les aspects de votre vie, y compris le travail et la vie personnelle. Cette maîtrise est reconnue pour ses effets bénéfiques sur votre bien-être, et son absence est



associée à un rendement médiocre, à la dépression et à l'anxiété. Mais alors, que pouvez-vous faire pour obtenir ce sentiment de maîtrise si important?

- **Concentrez-vous sur vos points forts.** Si vous ne cessez de vous reprocher vos faiblesses, vous serez difficilement heureux. Modifiez votre façon de penser et concentrez-vous sur vos points forts.
- **Gérez votre stress ou supprimez-le.** Avez-vous établi des stratégies de gestion du stress? Qu'il s'agisse de prendre une grande respiration pour vous détendre, de massages occasionnels, d'un entraînement régulier ou d'un environnement complètement nouveau, identifiez les causes de votre stress et prenez les moyens de l'atténuer afin d'être plus heureux mentalement et plus en forme physiquement.
- **Éliminez le pessimisme et ouvrez grand la porte à l'optimisme.** Le pessimisme est négatif. Si vous ne cessez de craindre des résultats négatifs, comment pensez-vous pouvoir être heureux? Par contre, l'optimisme est positif. Si vous ne pensez qu'à de belles et bonnes choses, de quelle façon ces pensées influenceront-elles votre bonheur?
- **Devenez plus souple.** Malgré vos talents, votre préparation et votre optimisme, les événements de la vie ne se déroulent pas toujours comme prévu. Désirez-vous ruminer sans cesse le passé ou pouvez-vous vous adapter à la situation? Lequel de ces choix vous rendra plus heureux et plus résilient?

Il existe quatre moyens d'être plus heureux et plus résilient au travail et dans votre vie personnelle : vous devez améliorer votre estime de soi, gérer votre stress, devenir plus optimiste et acquérir de la souplesse. Tirez profit de la psychologie positive et enrichissez votre vie, maintenant!

### **Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?**

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.

#### LES RÉFÉRENCES:

<http://www.psychologytoday.com/basics/positive-psychology>

<http://www.psychologytoday.com/articles/201005/make-your-own-luck>

<http://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>

<http://www.positivehealth.com/article/psychospiritual/cinema-therapy-unique-psychotherapy-technique>

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/index.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894461/>