

FICHE CONSEILS

L'importance du bonheur dans les moments difficiles

Parlez à un expert





Une science se cache derrière le bonheur, et la Dre Laurie Santos en détient la formule. Et son énergie positive n'explique pas tout ! Spécialiste de la science et de la psychologie du bien-être, elle présente ses recherches dans le cadre du cours incroyablement populaire intitulé « The Science of Wellbeing » (La science du bien-être) qu'elle dispense à l'université de Yale. Et après les hauts et les bas de ces deux dernières années et les inquiétudes devant l'avenir incertain, apprendre à être un peu plus heureux ne peut pas faire de mal, n'est-ce pas ? À l'occasion de notre événement THRIVEx annuel, Laurie Santos a prodigué ses conseils et fait part de son expertise pour nous aider à surmonter le stress, l'incertitude et les défis auxquels nous sommes tous et toutes confrontés. Voici les sept principaux enseignements qu'elle tire de son domaine d'expertise : la psychologie positive sur le bonheur et la manière dont celui-ci peut nous aider à surmonter des situations difficiles comme celles auxquelles notre société est actuellement confrontée.

“

Le bonheur et le fait de se concentrer sur lui et d'oeuvrer en ce sens restent importants en ces temps difficiles... Les recherches suggèrent que le fait de mettre le bonheur en première ligne peut résoudre un grand nombre des problèmes pratiques que nous pose une crise comme celle que nous connaissons.

Dr. Laurie Santos, THRIVEx

1

Le bonheur lui-même peut faire éclore de nombreuses circonstances de vie positives. Il peut nous donner les outils nécessaires pour changer les structures et influencer sur les problèmes rencontrés dans le monde.

Nous pouvons certes nous sentir coupables d'être joyeux quand d'autres sont endeuillés, mais le bonheur revêt une importance capitale dans les moments difficiles. S'intéresser à notre bonheur personnel peut nous donner la résilience dont nous avons besoin pour changer les choses, tant dans notre vie personnelle qu'à plus grande échelle.

2

Nous pouvons mobiliser cette force pour découvrir la puissance de la croissance post-traumatique.

Les situations difficiles peuvent nous rendre plus forts et même plus heureux à long terme. Ces dernières années ont été difficiles, et malgré les traumatismes et les pertes auxquels certain(e)s d'entre nous ont dû faire face, nous sortons lentement de ce long tunnel. En exploitant ces moments, il est possible d'atteindre une grande maturité émotionnelle et de profiter de cet élan.



3

Pour être plus heureux dans les périodes de stress, nous devons mettre à profit un mécanisme spécial pour nous protéger, grâce au lien social.

Lorsqu'elle est utilisée à bon escient, la technologie nous permet de rester connectés, y compris lorsque la distance nous sépare. La solitude et l'isolement peuvent avoir un impact négatif majeur sur notre santé mentale et physique. Maintenant que les choses reprennent lentement, nous devons maintenir les relations avec nos ami(e)s, notre famille et nos collègues de travail, en associant ce qu'il a de neuf à l'existant.

4

Les études sur le bonheur suggèrent qu'il ne vient pas du fait de prendre soin de soi-même, mais de se soucier d'autrui.

Nous entendons beaucoup parler d'autogestion de la santé de nos jours, mais la réalité est que les personnes vraiment heureuses sont celles qui sont « tournées vers les autres », selon l'expression de Laurie Santos. Aider les autres, surtout en temps de crise, nous fait du bien et nous donne le sentiment d'avoir un but. En prêtant main-forte à quelqu'un, non seulement nous améliorons notre humeur, mais nous participons également à la résolution de problèmes réels, tendant ainsi vers un avenir meilleur pour nous-mêmes et pour les autres.

5

Si nous voulons être plus heureux tout en gardant intacte notre volonté, devenir plus résilients, voire améliorer nos performances, nous devons exploiter le pouvoir de la gratitude.

Si la gratitude n'est pas la première chose qui vient à l'esprit lors d'une expérience bouleversante comme une pandémie mondiale, un licenciement ou la perte d'un être cher, le simple fait d'être reconnaissant pour les petites choses que nous apprécions peut améliorer notre bien-être général et renforcer notre résilience émotionnelle. Vous ne savez pas par où commencer ? Laurie Santos recommande de noter chaque jour 3 à 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).



6

Si nous voulons être heureux, nous devons trouver des moyens de s'ancrer dans le moment présent, aussi désagréable soit-il.

La pleine conscience et la méditation sont des outils puissants, surtout lorsque nous vivons dans un état de stress permanent. Saviez-vous que nous passons 46,9 % de notre journée à nous évader par l'esprit ? En apprenant à nous ancrer réellement dans le présent, nous pouvons être plus productifs et améliorer notre sentiment de bien-être par une meilleure réponse au stress.

7

Si nous voulons nous protéger pendant les périodes difficiles, nous devons accorder une place aux pratiques saines.

Lorsque les événements sont stressants (comme ils l'ont été !), les habitudes routinières peuvent aller à vau-l'eau, qu'il s'agisse de notre rythme de sommeil ou de la planification des repas. Pourtant, en faisant de petits efforts pour reprendre ces habitudes, nous pouvons aboutir à des gains de bien-être plus grands. Commencez par mettre de l'ordre dans votre sommeil. Par exemple, posez votre téléphone une heure avant de vous coucher, il n'y a rien de mieux pour vous faire profiter d'une bonne nuit de sommeil. Et si vous remplacez les douceurs sucrées par des fruits de saison ? Ou encore, prenez du temps loin de vos écrans, ou faites une promenade pour atteindre vos pas quotidiens. Les petites habitudes mèneront à de plus grandes victoires et influenceront généralement sur votre parcours bien-être.



Parce que la santé est une affaire personnelle™



La résilience est une compétence que nous pouvons acquérir en nous focalisant sur les points positifs et en nous autorisant à être heureux, y compris dans l'adversité. Et plus nous sommes forts individuellement, plus nous sommes forts collectivement. Laurie Santos nous rappelle que nous pouvons changer le monde en modifiant légèrement notre façon de percevoir les défis et d'y réagir :

« Nous ne devons pas seulement faire appel au bonheur et à tous ces outils pour améliorer notre bien-être personnel. Nous pouvons utiliser ces outils, d'une certaine manière, pour rendre le monde meilleur... Ils ne sont pas seulement là pour protéger notre bien-être, mais pour nous offrir la résilience dont nous avons besoin. »

Prêt à transformer vos effectifs ? Prenez contact avec un expert en bien-être des employé(e)s chez Personify Health pour commencer.

Contactez-nous

Pour en savoir plus, rendez-vous sur personifyhealth.com/global/fr
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)