Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Trouver le bonheur



Avez-vous remarqué que certaines personnes semblent plus heureuses que d'autres, même si elles font face aux mêmes problèmes et aux mêmes difficultés ? La définition du bonheur varie d'une personne et d'une culture à l'autre, mais tous les êtres humains ont la capacité d'être heureux. Selon le psychologue américain Martin Seligman, le bonheur fait partie de notre mieux-être en général, mais nous avons aussi besoin d'autre chose pour nous épanouir. *À lui seul,* le bonheur ne nous permet pas de bâtir des relations solides et durables avec les autres, d'avoir du plaisir ou d'aider considérablement notre collectivité. En fait, cet expert croit que le bonheur (ou une « émotion positive ») n'est qu'une des cinq composantes qui, ensemble, nous permettent de nous épanouir. Les autres composantes sont l'engagement, les relations, les réalisations et le sens qu'on donne à notre vie.

Des conseils pratiques

De la même façon que notre cerveau développe des modes d'apprentissage, nous pouvons aussi faire en sorte que notre vie soit caractérisée par la gratitude, la résilience et l'optimisme, et ainsi donner un sens à notre vie. Il a été démontré que la résilience et l'optimisme, à eux seuls, réduisent le risque de décès de 20 pour cent ! Voici des conseils pour vous aider à vous épanouir.

- Tenez un journal des activités quotidiennes qui se sont bien déroulées et indiquez pourquoi ; tentez d'en relever trois par jour.
- Dressez une liste des activités agréables que vous aimeriez pratiquer plus souvent. Inscrivez-les à votre emploi du temps et engagez-vous à le respecter.
- Dressez une liste des personnes qui vous rendent heureux et prévoyez passer plus de temps avec elles. Si une grande distance géographique vous sépare de certaines d'entre elles, planifiez de les voir plus souvent ou perfectionnez vos moyens de communication. En plus des courriels et des appels téléphoniques, envisagez de communiquer par clavardage ou par appel Internet pour rehausser vos communications.
- Songez à vos objectifs de développement personnel. Engagez-vous à faire constamment de nouveaux apprentissages et à développer de nouvelles habiletés.
- Mettez tout votre cœur aux tâches que vous effectuez.
- Pratiquez des activités physiques. L'exercice libère des endorphines dans l'organisme, ce qui entraîne un état de bien-être. Que ce soit dans un centre de conditionnement physique ou ailleurs, à l'intérieur ou à l'extérieur, il existe une multitude d'exercices et de sports que vous pouvez pratiquer. Choisissez une activité qui est susceptible de vous plaire et intégrez-la graduellement à vos habitudes de vie.
- Encouragez-vous en utilisant un discours intérieur positif.
- Donnez plus de sens à votre vie, notamment en joignant un groupe religieux ou spirituel, en faisant du bénévolat ou en développant vos qualités.
- Établissez des objectifs réalistes. Commencez par un seul objectif positif par jour. Songez à ce que vous pouvez faire pour prévenir des expériences négatives ou empêcher qu'elles se produisent.
- Demandez-vous si vous n'en faites pas trop. Si vous trouvez que les journées s'écoulent sans que vous ayez le temps ou l'énergie de méditer sur votre vie et sur le bonheur, demandez-vous ce que vous pourriez faire pour modifier cette situation.

Être reconnaissant

- Chaque jour, notez des choses pour lesquelles vous êtes sincèrement reconnaissant.
- Tentez de ne pas employer des mots absolus comme « jamais », « toujours », « tout » et « rien ». Il est important de développer la résilience et l'optimisme. N'ayez pas peur de l'échec et n'abandonnez jamais.
- Inspirez-vous du comportement des enfants, pour qui une jolie pierre ou un coquillage peut être un précieux trésor.
- Appréciez la vie : profitez de la pluie en sachant que le beau temps ne tardera pas à revenir. Trouvez une figure d'inspiration personnelle, que ce soit un personnage fictif, une personne vivante ou décédée, célèbre ou non. L'important est d'éprouver de l'admiration à son égard en raison de ses réalisations et de son attitude. Devant un questionnement, demandez-vous ce que ce personnage ferait ou dirait en pareille situation.
- Relevez les situations et les événements, même mineurs, qui sont positifs. Cela vous donnera la force de surmonter les situations négatives.

Le pouvoir du rire

- N'oubliez pas que rire, à l'instar de l'exercice, libère des endorphines dans l'organisme.
- Commencez par entraîner les muscles utilisés pour sourire. Souriez au moins une fois par jour.
- Cultivez la joie et l'humour avec vos amis et votre famille.
- Élargissez vos horizons, essayez de nouvelles choses et ne vous préoccupez surtout pas des échecs. Il est tout à fait normal de faire des fausses notes, de tomber de sa bicyclette et de ne pas réaliser un chef-d'œuvre.

Du temps pour vous

- Accordez-vous chaque jour un peu de temps. Songez à votre attitude et à vos expériences.
- Quand vient le moment de vous accorder du temps, la qualité est à privilégier sur la quantité. Il existe plusieurs activités pour vous accorder du temps de qualité :
    - méditer, réfléchir ou prier ;
    - faire de la visualisation positive ;
    - écouter de la musique ou jouer d'un instrument ;
    - jardiner, à l'extérieur ou à l'intérieur ;
    - veiller à son bien-être physique, comme faire sa toilette, prendre une douche ou un bain, faire du sport ou de l'exercice ;
    - chercher les endroits agréables, comme la nature, être en compagnie d'amis ou écouter ceux qui vous inspirent ;
    - cuisiner de bons petits plats, se faire faire un massage pour détendre à la fois les muscles et la tête, s'offrir une gâterie.

Du temps pour les autres

- Aider autrui crée souvent des sentiments positifs et ajoute un sens à notre vie.
- Bâtir et entretenir des relations importantes est essentiel à notre bien-être émotionnel.
- Garder le contact avec des gens dont vous avez fait la connaissance est également important :
    - tentez de connaître chaque personne sur une base individuelle, et pas seulement en tant que membre d'un groupe ou de votre famille ;
    - cultivez le pardon ;
    - renouez avec une connaissance que vous n'avez pas vue depuis un certain temps ;
    - rapprochez-vous d'un ami ou d'un membre de la famille âgé ou malade ;
    - aidez un autre parent à s'accorder du temps pour lui en veillant sur ses enfants ;
    - appuyez une bonne cause.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.