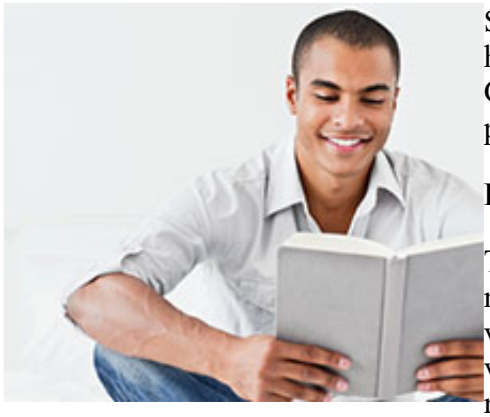
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le bonheur

Avez-vous remarqué que certaines personnes semblent plus heureuses que d'autres, même si elles éprouvent les mêmes problèmes et les mêmes difficultés? Une attitude positive a des effets directs sur la santé. Par conséquent, le bonheur est plus qu'un sentiment agréable – c'est un état de bien-être qui renforce notre système immunitaire et prévient la maladie. Voilà pourquoi tant de gens souhaitent le trouver.



Surtout, ne vous découragez pas – l'important est de décider d'être heureux. Une attitude positive appelle des émotions positives. C'est une simple relation de cause à effet. Alors, qu'attendez-vous pour aller de l'avant?

Des conseils pratiques

Tout comme notre cerveau développe des modes d'apprentissage, nous pouvons acquérir de bonnes habitudes émotionnelles. Plus vous rirez, plus les choses vous sembleront faciles; plus vous visualiserez un avenir heureux, plus il aura des chances de se réaliser. Voici quelques suggestions pouvant vous aider à trouver le bonheur :

Planifiez votre bonheur

- Pensez aux choses qui vous ont rendu heureux.
- Dressez une liste des activités agréables que vous aimeriez pratiquer plus souvent. Intégrez-les à votre emploi du temps.
- Dressez une liste des personnes qui vous rendent heureux. Prévoyez passer plus de temps avec elles.
- Intéressez-vous à votre épanouissement personnel et pensez aux choses que vous avez toujours voulu apprendre.
- Prenez la résolution d'acquérir aux moins deux nouvelles compétences chaque année.
- Joignez-vous à un club de marche ou à un centre de conditionnement physique; l'exercice libère les endorphines, une substance chimique qui crée un état de bien-être.
- Encouragez-vous en utilisant la pensée positive. Dites-vous que tout va bien aller, que vous êtes chanceux et que vous devez profiter de tout ce que la vie vous offre. Lorsque vous avez des pensées négatives, soyez conscient que, si vous les nourrissez, elles risquent de se réaliser.
- Demandez-vous si vous n'en faites pas trop. Que pouvez-vous changer?

Soyez reconnaissant

- Passez en revue les acquis importants pour lesquels vous éprouvez de la gratitude
- Dressez ensuite une liste des petites choses pour lesquelles vous devez être reconnaissant aujourd'hui
- Mettez-y un brin d'humour, par exemple, ajoutez les dix cents que vous avez trouvés dans la rue ou entre les coussins du canapé
- Réjouissez-vous quand il fait soleil et faites-en autant lorsqu'il pleut, car la pluie vous permet de cultiver votre jardin

- Efforcez-vous de demeurer reconnaissant, même à l'égard des petites choses de la vie, par exemple, avoir tout ce qu'il faut pour préparer un gâteau

La puissance du rire

- Gardez à l'esprit que, tout comme l'activité physique, le rire déclenche la sécrétion d'endorphines
- En compagnie de votre conjoint, regardez un film drôle ou lisez les bandes dessinées du journal
- Regardez des reprises d'émissions de type « caméra cachée » ou de vos séries télévisées préférées
- Visitez les sites Web des émissions télévisées que vous aimiez dans votre enfance
- Inscrivez-vous à une activité d'improvisation
- Rendez-vous dans un bar de karaoké avec des amis et participez
- Allez passer une journée au parc d'attractions le plus près de chez vous
- Afin de vous remémorer de bons souvenirs, feuilletez, par exemple, votre album de finissants

Du temps pour vous

- Accordez-vous chaque jour un peu de temps pour vous
- Prenez un bain moussant
- Faites une promenade au parc
- Cuisinez votre mets préféré
- Faites-vous donner un massage
- Offrez-vous des fleurs
- Achetez un nouveau CD et écoutez-le pendant votre pause dîner
- Plantez un nouvel arbuste; le jardinage constitue une activité thérapeutique

Du temps pour les autres

- C'est une évidence : aider les autres rend heureux
- Pour vous sentir bien, il est important de passer du temps avec les personnes que vous aimez
- Investissez-vous dans votre relation avec votre conjoint et organisez une sortie surprise
- Allez dîner avec un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps
- Visitez un membre âgé de votre famille
- Faites du bénévolat dans un hôpital
- Donnez un répit à un ami débordé et amenez ses enfants manger une crème glacée
- Offrez à la banque alimentaire de votre quartier vos services de bénévole
- Participez au programme Grand frère/Grande sœur

Il est tout à fait possible d'être heureux et de s'épanouir. Il faut avant tout connaître les sources de bonheur, ce qui vous aidera à optimiser votre santé et votre bien-être.

© 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.