



## La gratitude mise en pratique

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez pris le temps de remercier la vie pour les petits cadeaux qu'elle nous fait, par exemple le soleil après des semaines de pluie, une belle grosse tomate mûre provenant du jardin local ou une gentille parole d'un collègue? La vie nous surprend tous les jours, mais nous arrêtons-nous pour l'apprécier?

C'est facile de se plaindre. Les problèmes apparaissent indésirables et insurmontables : du froid en été, trop de courriels auxquels répondre, manque de temps libre, des semaines de pluie, un collègue difficile — il y a toujours quelque chose qui ne va pas ou qui n'est pas l'idéal. En revanche, on ne voit pas aussi facilement les éléments positifs parce qu'ils ne réclament pas la même attention que les revers ou les éléments négatifs. Les bonnes choses peuvent facilement passer inaperçues dans le tumulte du quotidien.

La recherche montre pourtant que la pratique de la **gratitude** a de nombreux bienfaits tant pour la santé mentale et physique que pour le bien-être en général. Dans une étude récente de l'Université de la Californie, trois groupes devaient consigner leur expérience dans un journal hebdomadaire : le premier devait noter les choses négatives, le deuxième les choses positives ou pour lesquelles il était reconnaissant, et le troisième les choses qui l'avait simplement touché, sans tenir compte de l'aspect positif ou négatif. À la dixième semaine, les membres du groupe ayant consigné les éléments pour lesquels ils étaient reconnaissants étaient généralement plus optimistes, faisaient davantage d'activité physique et rendaient moins souvent visite au médecin.

Bon nombre d'études similaires ont examiné les effets de la gratitude. Les gens portés à exprimer leur reconnaissance ressentent moins de symptômes de douleur et prennent mieux soin de leur santé globale. Ils sont également plus heureux et se laissent moins envahir par des émotions négatives, comme l'envie, le ressentiment ou le regret. Et ce n'est pas tout. Voici quelques exemples de bienfaits étonnants de la gratitude :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



- Sommeil amélioré
- Incidences positives sur l'estime de soi et sa propre valeur
- Meilleure résilience
- Stimulation du système immunitaire
- Amélioration marquée des perspectives professionnelles
- Renforcement des émotions
- Optimisme accru

Maintenant que nous avons vu à quel point la gratitude améliore considérablement notre vie, comment pourrions-nous l'intégrer dans notre quotidien? Il est difficile de tourner son attention vers les choses positives plutôt que les choses négatives dans une société portée à se plaindre continuellement.

**Tenir un « journal de la gratitude »** s'avère un moyen éprouvé d'augmenter graduellement sa dose quotidienne de gratitude. Consignez chaque jour cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (au réveil ou avant d'aller au lit pour l'intégrer dans vos habitudes). Certaines choses se répéteront : avoir un toit au-dessus de sa tête, une famille aimante ou une carrière à laquelle on tient. D'autres auront un peu moins d'importance et ne surviendront qu'à des moments précis : lorsqu'un ami mitonne un bon repas ou qu'on attrape l'autobus de justesse. Prêter chaque jour une attention particulière aux petits et gros cadeaux de la vie vous rendra graduellement plus sensible à leur égard, plus reconnaissant en général, et vous permettra de récolter les nombreux bienfaits de la gratitude.

Vous pouvez également **exprimer** votre **gratitude de vive voix**. Il suffit de dire à son prochain ce qu'on apprécie de lui et de partager une expérience ou des sentiments positifs vécus ou éprouvés au cours d'une journée particulière. Il s'agit aussi de déployer tous les efforts nécessaires pour transformer l'envie irrésistible de se plaindre ou de critiquer en commentaires agréables et joyeux.

Bien entendu, cela ne signifie pas qu'il faille cesser de dire ce qui ne va pas. L'oreille compatissante d'un proche peut se révéler extrêmement bénéfique. Il faut surtout retenir que remplacer la cassette des plaintes quotidiennes par celle de la gratitude élève le niveau de positivité en plus d'améliorer votre santé, votre vie et celle des autres.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.  
1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



## Se tenir en forme dans le monde numérique

Nous vivons dans un monde et pratiquement tous les aspects de notre existence sont touchés par ce phénomène : les téléphones intelligents et les ordinateurs sont désormais nos principaux moyens de communiquer, de trouver l'âme sœur, de dénicher un bon restaurant, de vérifier la météo, d'évaluer notre santé et notre bien-être. Il existe une application pour presque tout. Si vous avez besoin d'une aide quelconque, vous la trouverez sous forme numérique.

La mise en forme est aussi un domaine qui est bouleversé par l'ère numérique.

Comment les appareils portables, comme les Fitbit et autres dispositifs de suivi des données peuvent-ils nous aider à atteindre nos objectifs?

**Fixez-vous des objectifs** : les applications servant à établir des objectifs constituent un excellent moyen de maintenir le cap. Elles permettent de fixer un certain nombre d'objectifs, de régler des rappels et des paramètres de progression quotidienne. Au début, fixez-vous des objectifs facilement atteignables, puis augmentez-les selon le rythme désiré. Ne déstabilisez pas votre rythme une fois qu'il aura été activé!

**Suivez vos progrès** : parfois, lorsqu'on s'entraîne, on a l'impression de n'aller nulle part : « *J'en suis à ma troisième semaine, et c'est aussi difficile qu'au début!* » C'est comme frapper un mur dans une routine de mise en forme. En consignait vos progrès dans un journal, vous serez mieux à même de les observer. Notez le nombre de minutes ou de kilomètres de marche ou de course que vous faites, les fois où vous vous rendez au travail à vélo et les poids que vous soulevez, et petit à petit, vous verrez que vous avancez.

**Surveillez les fluctuations de votre poids** : si vous comptez perdre du poids, montez sur la balance une fois par semaine et consignez les résultats dans votre application.

**Partagez vos progrès avec vos amis** : bon nombre d'applications et d'appareils vous permettent de partager vos résultats avec vos amis, votre partenaire ou votre équipe d'entraînement. Une compétition amicale est une bonne source de motivation en plus de vous encourager à aller plus loin.

Or, rester brancher en tout temps peut entraîner une dépendance et vous retenir sur le divan à regarder votre journal au lieu de vous activer. Si le virtuel prend le pas sur la réalité, il est temps de ranger votre appareil. Laissez-le à la maison et allez courir comme on le faisait autrefois. Profitez de la nature et portez attention à ce que dit votre corps quand il en a assez.

Bien que la technologie soit un excellent moyen de nous tenir actif, il faut quand même faire l'effort de s'entraîner. Les appareils portables et les applications sont conçus pour nous motiver, nous maintenir sur les rails et nous aider à atteindre nos objectifs — mais ils ne le font pas pour nous. Nous avons encore besoin de nous mouvoir le corps.

Si vous avez besoin d'aide pour faire le suivi de votre sommeil, de votre humeur, de votre productivité au travail, ou vos objectifs en matière de votre forme physique et de mieux-être, vous pouvez en obtenir par l'entremise de votre PAEF.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

