

# Liste de contrôle de bien-être émotionnel

Le bien-être émotionnel est la capacité de gérer avec succès les tensions de la vie et de s'adapter aux changements et aux moments difficiles. Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être émotionnel:

## ÉCLAIRER VOS PERSPECTIVES



Selon les experts, les personnes qui sont en bonne santé émotionnelle ont moins d'émotions négatives et sont capables de se remettre plus rapidement des difficultés. Cette qualité s'appelle la résilience. Un autre signe de bien-être émotionnel est la capacité à retenir plus longtemps les émotions positives et à apprécier les bons moments.

### Pour développer un état d'esprit plus positif :

- Souvenez-vous de vos bonnes actions.
- Pardonnez-vous.
- Passez plus de temps avec vos amis.
- Explorez vos convictions sur la signification de la vie.
- Développez des habitudes physiques saines.

## RÉDUIRE LE STRESS



Tout le monde se sent stressé de temps en temps. Le stress peut vous donner une poussée d'énergie au moment où vous en avez le plus besoin. Mais si le stress dure longtemps (un état connu sous le nom de stress chronique), ces changements "d'alerte" deviennent plus nuisibles qu'utiles. Apprendre à gérer le stress de manière saine peut également renforcer votre résilience.

### Pour aider à gérer votre stress :

- Dormez assez.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Construisez un réseau de soutien social.
- Établissez des priorités.
- Pensez positivement.
- Essayez des méthodes de relaxation.
- Cherchez de l'aide.

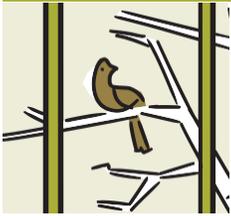
## AVOIR UN SOMMEIL DE QUALITÉ



Pour nous adapter à tout ce que nous voulons faire dans notre journée, nous sacrifions souvent le sommeil. Mais le sommeil affecte à la fois la santé mentale et physique. Il est essentiel à votre bien-être. Lorsque vous êtes fatigué, vous ne pouvez pas fonctionner au mieux de vos capacités. Le sommeil vous aide à penser plus clairement, à avoir des réflexes plus rapides et à mieux vous concentrer. Prenez des mesures pour vous assurer que vous avez régulièrement une bonne nuit de sommeil.

### Pour avoir un sommeil de meilleure qualité :

- Allez vous coucher et levez-vous chaque jour à en même temps
- Dormez dans une pièce sombre et calme.
- Faites de l'exercice quotidiennement.
- Limitez l'usage des appareils électroniques.
- Détendez-vous avant de vous coucher.
- Évitez l'alcool, la nicotine et les stimulants en fin de journée.
- Consultez un professionnel de la santé si vous avez des problèmes de sommeil permanents.



### SOYEZ CONSCIENT

Le concept de la pleine conscience est simple. Cette pratique ancienne consiste à être complètement conscient de ce qui se passe dans le présent, de tout ce qui se passe à l'intérieur et autour de soi. Cela signifie ne pas vivre sa vie en "pilote automatique". Pour devenir une personne plus consciente, il faut de l'engagement et de la pratique. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer.

#### Pour être plus conscient:

- Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4, maintenez la respiration pendant 1 seconde et expirez par la bouche en comptant jusqu'à 5. Répétez souvent.
- Profitez d'une promenade et admirez la vue autour de vous.
- Pratiquez l'alimentation consciente. Soyez attentif à chaque bouchée et au moment auquel vous êtes rassasié.
- Trouvez des ressources sur la pleine conscience dans votre communauté locale, notamment des cours, des programmes ou des livres.



### SURMONTER LES PERTES

Lorsque quelqu'un que vous aimez meurt, votre monde change. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Bien que la mort d'un être cher puisse sembler accablante, la plupart des gens peuvent traverser le processus de deuil avec le soutien de leur famille et de leurs amis. Apprenez des moyens sains pour vous aider à traverser des moments difficiles.

#### Pour vous aider à surmonter la perte:

- Prenez soin de vous.
- Parlez à un ami attentionné.
- Essayez de ne pas apporter de changements majeurs dans l'immédiat.
- Joignez-vous à un groupe de soutien au deuil.
- Considérez un soutien professionnel.
- Parlez à votre médecin si vous avez des difficultés dans vos activités quotidiennes.
- Soyez patient. Faire le deuil prend du temps.



### RENFORCEZ LES LIENS SOCIAUX

Les liens sociaux peuvent contribuer à protéger la santé et à prolonger la vie. Les scientifiques découvrent que nos liens avec les autres peuvent avoir des effets puissants sur notre santé, tant sur le plan émotionnel que physique. Que ce soit avec des partenaires romantiques, des membres de la famille, des amis, des voisins ou d'autres personnes, les liens sociaux peuvent influencer notre biologie et notre bien-être.

#### Pour établir des systèmes de soutien sains:

- Établissez des relations solides avec vos amis, vos collègues et votre famille.
- Soyez actifs et partagez vos bonnes habitudes avec la famille et les amis.
- Si vous êtes un aidant familial, demandez de l'aide des autres.
- Joignez-vous à un groupe qui se concentre sur un passe-temps favori, comme la lecture, la randonnée ou la peinture.
- Prenez un cours pour apprendre quelque chose de nouveau.
- Si possible, faites du bénévolat pour des choses qui vous tiennent à cœur dans votre communauté, comme un jardin communautaire, une école, une bibliothèque ou un lieu de culte.

