

# LIGNES DE VIE

Volume 5, Numéro 9

Améliorer votre qualité de vie  
une étape à la fois

## VOIR La Vie DU BON CÔTÉ



Le vieux proverbe *À quelque chose malheur est bon* signifie que toute situation malheureuse, même la plus pénible, peut avoir un aspect positif. Autrement dit, il s'agit d'adopter une perspective optimiste de la vie. Il a été prouvé à maintes reprises que les optimistes sont plus heureux\*, plus résilients et moins stressés que les pessimistes<sup>1</sup>, et plusieurs études récentes indiquent également que les gens qui voient la vie du bon côté<sup>2</sup> vivent plus longtemps, sont en meilleure santé - et réussissent mieux dans la vie<sup>3</sup>.

Votre état d'esprit peut avoir de profondes répercussions sur votre santé à long terme. Au début de l'année, des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont publié une recherche<sup>4</sup> montrant que les gens qui voient la vie du bon côté avaient deux fois plus de chances d'être physiquement actifs que les autres et de jouir d'une meilleure santé cardiaque, d'un taux plus bas de cholestérol et de glycémie et d'une meilleure circulation sanguine. Ils avaient également moins tendance à faire de l'embonpoint ou à fumer. Bien qu'on ait toujours présumé que les optimistes étaient moins susceptibles de souffrir de dépression et qu'ils étaient par conséquent mieux en mesure de prendre soin d'eux-mêmes, c'est la première fois qu'une étude scientifique prouve ce lien.

D'autres études récentes<sup>5</sup> ont démontré que les optimistes ont un meilleur système immunitaire, gèrent mieux le stress et se remettent plus facilement d'une épreuve ou d'une déception.

### Découvrir le bon côté des choses

Être optimiste ne signifie pas constamment avoir la tête dans les nuages et négliger d'affronter les questions difficiles. C'est plutôt croire en soi-même, avoir une approche positive de la vie et essayer de tirer le meilleur parti de mauvaises situations.

Vous avez besoin d'aide pour découvrir ce bon côté des choses? Essayez quelques-unes des méthodes suivantes :

- **Être reconnaissant de ce qu'on a déjà<sup>6</sup>.** Au lieu de focaliser votre attention sur vos déceptions ou ce qui vous manque, songez à toutes les choses pour lesquelles vous devriez être reconnaissant : votre santé, la compagnie de votre partenaire, vos enfants, vos amis, etc.



## Voir la vie du bon côté

- **Modifier sa façon de penser<sup>7</sup>.** Winston Churchill a déjà dit « Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité. Un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté ». Vous ne pouvez peut-être pas changer le monde, mais vous pouvez modifier la façon dont vous le percevez. Cessez de croire que l'univers entier est contre vous ou que vous êtes né malchanceux.
- **Ne pas s'attarder au passé<sup>8</sup>.** Nous vivons tous à certains moments des expériences douloureuses, mais les optimistes ne laissent pas celles-ci les empêcher d'aller de l'avant. Ils tirent plutôt des leçons de leurs expériences, puis se tournent vers un avenir qu'ils savent rempli de possibilités. Les optimistes sentent qu'ils contrôlent leur vie au lieu de se sentir contrôlés par elle.
- **Pratiquer l'autopersuasion positive<sup>9</sup>.** Il existe un bon principe de base pour cultiver une saine estime de soi : ne rien se dire à soi-même ou de soi-même qu'on ne dirait à un autre. Soyez bienveillant et respectueux envers vous-même. Cessez d'utiliser des phrases négatives ou insultantes comme « Je suis un idiot » ou « Je suis un bon à rien ». Chaque fois qu'une pensée négative vous vient à l'esprit, essayez de la remplacer par une pensée positive. Faites-le encore et encore, de façon à entraîner votre esprit à évacuer les pensées négatives et à penser positivement.
- **S'entourer de gens positifs<sup>10</sup>.** L'optimisme est contagieux; essayez par conséquent de vous entourer de gens positifs et solidaires sur lesquels vous pouvez compter. Fuyez les conversations négatives, les commérages ou les récriminations.
- **Aider les autres<sup>11</sup>.** Les bonnes actions sont bénéfiques parce qu'elles chassent notre sentiment d'isolement social et nous remontent le moral. Prêter main-forte à un ami qui en a besoin ou à une personne moins fortunée nous empêche de nous apitoyer sur notre sort et nous fait apprécier notre vie.
- **Sourire et rire<sup>12</sup>.** Il est difficile d'entretenir des pensées négatives lorsque l'on rit. De plus, le fait de rire ou de sourire apporte un sentiment de bien-être et diminue le stress. C'est grâce aux neurotransmetteurs appelés endorphines – les hormones productrices de bien-être – qui sont libérés lorsque vous souriez. Même un sourire forcé fonctionne.
- **Prendre soin de soi-même<sup>13</sup>.** Les aliments que vous consommez ont un effet direct sur votre attitude, tout comme l'exercice d'ailleurs (qui libère aussi des endorphines). Ayez une alimentation variée, riche en aliments frais et pauvre en aliments transformés, et faites régulièrement de l'exercice -- ne serait-ce qu'une marche rapide après le souper.

Enfin, trouvez des activités qui vous apportent de la joie<sup>14</sup>. Qu'est-ce qui vous rendait heureux quand vous étiez plus jeune? Était-ce danser, pratiquer un sport ou un hobby, faire ou écouter de la musique ou jouer avec votre chien? Il est facile de voir la vie du bon côté quand on fait des choses qui nourrissent notre âme.

\* Le masculin est employé ici comme genre neutre.

1. Clinique Mayo
2. Université de l'Illinois, Journal of Health Behavior and Policy Review, janvier 2015.
3. Université de Taïwan
4. Université de l'Illinois, Journal of Health Behavior and Policy Review, janvier 2015.
5. Dr Dennis Charney, Mount Sinai School of Medicine / Segerstrom et Sephton
6. *Prevention*
7. *Advanced Life Skills*
8. *Huffington Post*
9. *Successconsciousness*
10. *Advanced Life Skills*
11. *Beauty and tips magazine*
12. helpguide.org
13. *Huffington Post*
14. *Beauty and tips magazine*



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

