



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 07 :

LES HABITUDES SAINES ET LEUR INFLUENCE POSITIVE SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE RÉTABLISSEMENT DE LA TOXICOMANIE



Travailler à son rétablissement revient parfois un peu à être parachuté dans un endroit isolé ou perdu en terrain inconnu et devoir retrouver son chemin vers la civilisation. Le rétablissement peut être effrayant, créer l'isolement, prêter à confusion et présenter une multitude d'obstacles sur les plans mental et physique. Le parcours qui vous attend n'est pas une ligne droite. Pour faciliter celui-ci, il est important de reconnaître et d'inventorier les capacités et outils que vous avez acquis, et de savoir quand et comment utiliser les stratégies apprises. Sachant qu'un rétablissement durable nécessite d'y consacrer du temps et de l'attention et de faire preuve d'un sincère engagement envers le processus, vous devrez avoir les yeux grand ouverts pour discerner toutes les ressources qui vous seront utiles le long de votre parcours. Si vous examinez chaque jour le chemin à parcourir, vous découvrirez de nouveaux mécanismes d'auto-prise en charge dont la simplicité pourrait vous surprendre. Se donner la permission de voir le côté positif de chaque jour, apprécier la beauté de son cadre naturel et demander de l'aide, ou aider les autres, sont des pratiques

quotidiennes puissantes qui, même si elles peuvent sembler anodines, contribuent au renforcement de la force et de la résilience.

Il est facile de laisser défiler les journées en portant des œillères. Parfois nous sommes tellement axés sur notre état interne que nous nous en trouvons épuisés, et ainsi plus susceptibles d'avoir des pensées négatives. Dans bien des cas, nous prêtons davantage attention aux « mauvaises qualités des autres qu'aux bonnes : les choses qui nous inquiètent, nous agacent, ou nous poussent à critiquer » (Traduction libre)¹. Sous l'effet d'un « biais de négativité » qui amène à remarquer surtout les « mauvaises qualités ou, au mieux, les qualités neutres chez les autres et à voir à peine les bonnes, on se sent naturellement moins soutenu, moins en sécurité et moins enclin à être généreux ou à poursuivre ses rêves » (Traduction libre)¹.



Cultiver la capacité de sortir du cercle vicieux des pensées négatives et d'observer les attributs positifs chez autrui peut faire beaucoup de bien. Nous apprenons beaucoup des autres et cet apprentissage accroît et élargit nos perspectives mentales et émotionnelles, ce qui, en retour, rehausse notre résilience.

Réfléchir aux moments positifs observés chaque jour peut aider à modifier les habitudes : cela permet de découvrir de nouveaux moyens de corriger les erreurs et de résoudre les problèmes. Toute la vie durant, le cerveau catalogue toutes nos expériences. Les travaux scientifiques sur la neuroplasticité révèlent la capacité de la structure même du cerveau de se modifier et de s'adapter dans le but d'améliorer notre résilience, de former de nouvelles connexions et de se réorganiser².

Alors comment entraîner son cerveau à voir le bien que renferme chaque journée? Commencez par de petites observations en « voyant le bien chez les autres. C'est un moyen simple mais très puissant de se sentir plus heureux et plus sûr de soi, et de devenir plus aimant et plus productif dans le monde » (Traduction libre)³. Lorsque vous vous penchez inévitablement sur les défis rencontrés au cours de la journée, ne consacrez pas tout votre temps aux aspects négatifs – ne manquez pas de trouver au moins une bonne chose. Cela n'a pas besoin d'être quelque chose de monumental. Cela pourrait être quelque chose de simple, comme un sourire offert pendant que vous avez tenu une porte pour quelqu'un.

Il est important de reconnaître que le bien que vous voyez chez les autres est aussi en vous. Vous ne pourriez pas voir ce bien si vous n'aviez pas une petite idée de ce dont il s'agit. Vous aussi avez des intentions positives, des capacités réelles et des vertus de cœur et d'esprit. Ces qualités sont aussi tangibles que la chaise sur laquelle vous êtes assis. Laissez ce fait pénétrer votre esprit. Vous n'avez pas besoin d'une auréole pour être une personne véritablement bonne. Vous êtes une personne véritablement bonne³.

Un autre outil clé de l'auto-prise en charge consiste à apprécier la beauté de son cadre naturel. Les travaux de recherche démontrent les bienfaits du temps passé en plein air, où l'on se sent plus heureux et moins détaché du monde. « Si les gens prennent tout simplement le temps

de remarquer la nature qui les entoure, leur bien-être s'en trouve accru »⁴. Selon les exemples cités dans l'étude, la nature peut consister en « n'importe quoi de non anthropique : une plante d'intérieur, un pissenlit qui pousse entre les dalles du trottoir, un animal sauvage ou le soleil au travers d'une fenêtre »⁴. Les participants à l'étude devaient prendre une photo de l'objet naturel rencontré et rédiger un bref texte à son sujet. Il est important de noter que « l'idée n'était pas de passer maintes heures dehors ou de faire de longues randonnées en pleine nature, mais concernait plutôt l'arbre adjacent à un arrêt d'autobus en pleine ville et les effets positifs qu'un arbre peut produire »⁴.

Être dans la nature permet de se sentir plus réceptif aux expériences multisensorielles qui éveillent une plus grande partie du cerveau grâce aux sensations éprouvées par la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe, pour créer des associations qui forment de puissants souvenirs⁵.

Allez-y, faites de l'exercice – sortez vous promener. Regardez le cadre naturel qui vous entoure et oubliez pendant quelques instants « vos besoins, vos inquiétudes, vos regrets ou vos désirs pour l'avenir »⁶. Passer du temps dans des espaces verts profitera non seulement à votre santé mentale, mais aussi à votre santé physique. Selon une étude, les « bains de forêt », dans le cadre desquels les gens passent du temps assis, couchés ou à se promener dans la nature, font baisser la tension artérielle, la fréquence cardiaque et le stress. Les résultats montraient en outre que les gens qui avaient passé du temps en plein air avaient un risque moindre de contracter le diabète de type 2 ou une maladie cardiovasculaire que ceux qui ne l'avaient pas fait. Enfin, les participants ayant passé du temps en plein air avaient dormi plus longtemps⁷. Essayez – marchez pieds nus dans l'herbe. Vous vous sentirez plus équilibré.

Non seulement l'immersion dans la nature peut-elle apporter d'importants bienfaits, mais s'entourer de gens positifs et encourageants peut faire une grande différence quand il s'agit de continuer d'aller de l'avant sur son parcours de rétablissement à long terme.

Fait intéressant, cela peut marcher dans les deux sens. Tendre la main aux personnes qui entament leur parcours de rétablissement pour leur offrir son aide peut être une thérapie extrêmement efficace et positive en ce qu'elle peut « détourner l'attention de soi-même... et aider les autres à réaliser des progrès et qu'on peut être récompensé de ses efforts par de la gratitude » ce qui, en retour, peut améliorer sa perspective, rehausser son sentiment d'utilité et rendre plus heureux⁸. Pouvoir parler aux autres des défis rencontrés et relevés soi-même plus tôt aide à cultiver sa détermination et donne l'occasion de se pencher sur les gros progrès déjà réalisés sur la voie du rétablissement.

L'efficacité des programmes de récréothérapie s'inspire de principes semblables. Les gens œuvrent à reprendre le contrôle de leur vie et de leurs actions, relaxer leur corps et leur esprit et reconstruire leurs aptitudes sociales, leur estime de soi et leur confiance en soi, grâce aux rapports qu'ils établissent avec d'autres personnes au sein de la communauté. Ils peuvent participer à « des programmes d'exercice en groupe, comme le yoga, et à d'autres activités physiques comme les sports et jeux, l'artisanat, le travail du bois et les travaux manuels »⁹.

Bien que toutes ces mesures soient utiles, il est également important de garder à l'esprit certains des principes clés qui contribuent au rétablissement :

1. Prendre le temps de faire une pause quand on en a besoin.
2. Ne pas oublier l'importance de l'exercice et de l'alimentation nutritive pour favoriser la détermination.
3. Rester en contact avec les membres de son cercle social aux fins de soutien et d'encouragement.

Une meilleure compréhension du bien-être associé aux influences positives vous permettra de mieux percevoir les symptômes risquant de survenir si vous ne vous sentez pas bien. Reconnaître ces symptômes et user de ces outils sont des mesures de soutien qui vous permettront de persévérer sur la voie du rétablissement et qui vous aideront à prendre conscience des moments durant lesquels vous pourriez avoir besoin de soins professionnels ciblés.

Références :

1. Hanson, R., (12 juin 2018). Seeing Good. (Voir le bien) Psychology Today. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/your-wise-brain/201806/seeing-good>
2. Shiel, W.C. Jr. MD, FACP, FACR, (s.d.) Définition médicale de « neuroplasticité ». MedicineNet. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=40362>
3. Hanson, R., (12 juin 2018). Seeing Good. (Voir le bien) Psychology Today. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/your-wise-brain/201806/seeing-good>
4. Université de la Colombie-Britannique (2 novembre 2017). Science confirms you should stop and smell the roses (La science confirme qu'il faut s'arrêter et respirer le parfum des roses). UBC Okanagan News. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://news.ok.ubc.ca/2017/11/02/science-confirms-you-should-stop-and-smell-the-roses/>
5. Ackerman, D. (1990) Le livre des sens. Random House of Canada Limited.
6. LaBier, D. (8 janvier 2018). Why Connecting With Nature Elevates Your Mental Health. (Pourquoi se rapprocher de la nature améliore la santé mentale) Psychology Today. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-new-resilience/201801/why-connecting-nature-elevates-your-mental-health>
7. University of East Anglia. (6 juillet 2018). It's official – spending time outside is good for you. (C'est officiel – passer du temps dehors est bon pour la santé). Science Daily. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180706102842.htm>
8. Narconon. (s.d.) Why Helping Others Can Be Best Cure for Addiction. (Pourquoi aider les autres peut s'avérer le meilleur remède contre la toxicomanie) Narconon Blog. Extrait le 15 avril 2019 du site <https://www.narconon.org/blog/narconon/why-helping-others-can-be-best-cure-for-addiction/>
9. Hospital News (Nouvelles hospitalières) (s.d.) Recreation Therapy and Mental Health: Helping people help themselves. (La thérapie par les loisirs et la santé mentale : Aider les gens à s'aider eux-mêmes) Long Term Care Section. (Section des soins de longue durée) Extrait le 15 avril 2019 du site <https://hospitalnews.com/recreation-therapy-and-mental-health-helping-people-help-themselves/>



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

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, 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)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé