

Bien-être : investissez dans votre vie (Wellbeing: Invest In Your Life)

Fiche d'information (Factsheet)

Il existe de nombreuses façons d'envisager le bien-être. Le bien-être se réfère souvent au bonheur, à la satisfaction, à la manière dont nous gérons notre vie et à la qualité de nos relations avec autrui. Vous avez peut-être votre propre liste de facteurs importants pour votre bien-être.

Nous avons décidé de réfléchir à ce que le bien-être signifie dans quatre domaines différents de notre vie : le bien-être mental, physique, spirituel et social.

Cette fiche d'information vous propose plusieurs idées simples de tous les jours pour améliorer votre bien-être. Vous n'aurez probablement pas envie d'essayer tous les exemples proposés, mais peut-être trouverez-vous quelque chose qui vous tentera. Certains conseils demandent beaucoup de pratique ; avec d'autres, vous remarquerez peut-être une différence immédiatement.

LE BIEN-ÊTRE MENTAL

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face au stress normal de la vie, est en mesure de travailler de manière productive et profitable, et est capable de contribuer à sa communauté ». La santé mentale va bien au-delà de déterminer si vous présentez ou non des symptômes de maladie mentale.

La santé mentale est souvent désignée par d'autres termes, comme « bien-être social et émotionnel ». Pour beaucoup d'Australiens, notamment les Australiens indigènes, la santé et le bien-être sont considérés comme un tout et recouvrent le bien-être social, émotionnel, spirituel et culturel de toute une communauté, comme de l'individu. De même, un grand nombre de communautés diverses sur le plan culturel et linguistique considèrent la santé d'une personne comme relevant de la santé de toute une communauté.

Comment puis-je améliorer ma santé mentale ?

Un bon moyen d'améliorer votre santé mentale est d'apprendre des méthodes saines et flexibles pour gérer les situations stressantes. Presque tous les jours, nous sommes confrontés à des situations qui nous stressent : une erreur au travail, une dispute avec un ami, la mort d'un animal de compagnie, la solitude, les dettes, etc.

Vous pourriez essayer... de développer vos capacités d'adaptation

La prochaine fois que vous serez confronté à une situation stressante, au lieu de vous inquiéter, de vous mettre en colère ou d'ignorer le problème, réfléchissez à des manières positives de vous adapter à la situation. Essayez par exemple la résolution de problème, où vous définissez le problème, réfléchissez à une gamme de solutions, déterminez le pour et le contre de chaque solution et mettez la meilleure en pratique. Parfois c'est ce que nous faisons automatiquement, d'autres fois nous devons prendre le temps de déterminer quel est le meilleur moyen pour aller de l'avant.

Cependant, la situation échappe parfois à notre contrôle ou cause un tel stress qu'il nous est impossible d'utiliser immédiatement la technique de résolution de problème. Dans ces cas-là, voici des exemples de manières saines de faire face au problème :

- Parler à un parent ou un ami
- Faire quelque chose que vous aimez et qui vous détend
- Chercher le côté positif de la situation
- Recourir à la spiritualité
- Faire de l'exercice
- Parler à un conseiller ou à un psychologue

Plusieurs de ces idées sont abordées plus en détail sur le site Web 10 Tips to Stress Less (10 conseils pour diminuer le stress) : www.stresslesstips.org.au



Bien-être : investissez dans votre vie (Wellbeing: Invest In Your Life)

Fiche d'information (Factsheet)

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Notre bien-être physique et mental, aussi bien en termes de maladie que de bonne santé, sont liés de diverses manières. L'exercice ou l'activité physique est particulièrement important pour notre bien-être et des recherches ont montré qu'ils étaient utiles dans la gestion de la dépression.

Si vous ne prenez pas beaucoup d'exercice, vous pourriez ce mois-ci, le Mois de la santé mentale, vous fixer un objectif réalisable pour augmenter votre activité.

Comment puis-je améliorer mon bien-être physique ?

Pour beaucoup d'entre nous, il peut être difficile de trouver le temps nécessaire à l'activité physique. Il est plus facile de rester actif et en bonne forme si vous intégrez de l'exercice à votre emploi du temps quotidien et planifiez une activité physique régulière qui vous plaît. Intégrez de l'exercice dans votre journée :

- en retrouvant vos amis dans un parc pour vous promener avec eux plutôt que de les retrouver au café ;
- en étendant votre lessive sur la corde à linge au lieu d'utiliser le sèche-linge ;
- lorsque vous parlez au téléphone, en marchant au lieu de rester assis ;
- en marchant ou en faisant du vélo plutôt que de prendre les transports publics ou de conduire.

Il est recommandé de faire 30 mn d'activité modérée pratiquement tous les jours, plus, si vous le pouvez, des exercices vigoureux. Cela améliorera votre bien-être physique et pourra être également un excellent moyen de passer du temps en compagnie de vos amis ou de vous en faire de nouveaux. Lorsque vous planifierez une activité physique régulière, il est important de réfléchir aux types d'activité physique qui vous plaisent, et à la manière dont vous aimez prendre de l'exercice : seul, avec un ami ou en équipe. C'est différent pour chacun ! Il vous faudra peut-être aussi passer une visite médicale avec un généraliste avant de commencer.

Vous pourriez essayer... la danse

La danse est un moyen social et sympathique d'être actif et de rester en forme. Il existe de nombreux types de danse, dont la danse de salon, la salsa, la danse classique, le hip-hop, le flamenco, la danse du ventre et la danse jazz. Vous pouvez apprendre par vous-même certains styles, mais pour d'autres, vous avez besoin d'un partenaire (qu'on pourra vous proposer dans le cadre d'un cours). Il existe de nombreux endroits où les débutants peuvent apprendre et apprécier la danse, dont les écoles de danse, les collèges communautaires et les espaces sociaux. Vous pourriez même choisir de vous déhancher en mesure dans votre salon ! Il se peut aussi qu'une salle de gym près de chez vous propose des cours de danse (par exemple la zumba) dans ses programmes d'exercice.

Si l'activité physique aide à améliorer le bien-être physique, il importe également d'avoir une alimentation saine, de bien dormir et de limiter sa consommation d'alcool.

Pour en savoir plus, consultez le site Web :
www.livelifewell.nsw.gov.au



Bien-être : investissez dans votre vie (Wellbeing: Invest In Your Life)

Fiche d'information (Factsheet)

LE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

La spiritualité peut être interprétée différemment selon les gens et s'exprimer de bien des manières. On peut la percevoir comme le fait de donner un sens et une finalité à l'existence, d'avoir de l'espoir et d'être relié à quelque chose de plus vaste que soi. Pour certains, la spiritualité implique une appartenance à une église ou une religion particulière, mais pour d'autres, ce n'est pas le cas.

Comment puis-je améliorer mon bien-être spirituel ?

Participer régulièrement à des activités qui vous permettent de vous concentrer sur votre spiritualité est un excellent moyen d'améliorer votre bien-être. Vous pourriez :

- fréquenter un lieu du culte traditionnel tel qu'une synagogue, une église ou une mosquée locale ;
- faire du yoga ;
- méditer ;
- passer du temps en plein air ;
- prier ;
- lire des ouvrages inspirants ;
- faire un don à un organisme caritatif ;
- rechercher le « sacré » dans la vie de tous les jours.

Vous pourriez essayer... le yoga

Le yoga est une pratique indienne ancienne très populaire en Australie. Même s'il repose sur une religion ou philosophie spécifique, beaucoup le pratiquent comme un moyen de se détendre et de prendre de l'exercice. Il consiste à placer son corps dans différentes positions ou postures, à respirer de manière spéciale et à méditer. Il peut vous aider à vous sentir plus détendu et à avoir une meilleure maîtrise de votre corps. Certaines études ont suggéré qu'il pourrait même être utile pour traiter la dépression et l'anxiété. Il est préférable de pratiquer le yoga dans un cours. Demandez à un professeur de yoga quelle sorte de yoga vous conviendrait (le hatha yoga est le plus populaire), et ce que vous devez porter comme tenue ou apporter en cours. Si vous avez des problèmes médicaux, n'oubliez pas de les lui signaler.

Flash : l'Australien de l'année parle du « pouvoir du don »

L'Australien de l'année pour 2011, Simon McKeon, est un banquier d'investissement de haut niveau et un navigateur ayant battu le record du monde. Sa passion dans la vie est d'aider les personnes moins favorisées que lui et d'encourager les autres Australiens à faire de même. Lorsqu'on lui demande comment il fait pour vivre une vie saine et heureuse, Simon McKeon déclare : « *D'après le World Giving Index (rapport sur la générosité dans le monde) 2010, il existe un lien plus solide entre le don et le bien-être global d'un pays que celui entre le bien-être d'un pays et sa richesse globale. Je pense qu'il en va de même pour les individus : plus nous prenons le temps de nous concentrer sur les autres et de leur prêter main forte, plus notre bien-être général s'améliore. Pour moi, le bien-être revient à trouver le juste équilibre entre le temps pour les 'autres' et le temps pour 'moi' – on a besoin des deux.* »



Bien-être : investissez dans votre vie (Wellbeing: Invest In Your Life)

Fiche d'information (Factsheet)

LE BIEN-ÊTRE SOCIAL

Le bien-être social se réfère à la capacité d'avoir de bonnes relations et d'interagir avec sa communauté. Les relations et les réseaux sociaux sont bons pour la santé mentale et le bien-être global.

Comment puis-je améliorer mon bien-être social ?

Il existe plusieurs manières d'améliorer votre bien-être social, notamment en entretenant vos relations avec vos proches, en vous faisant de nouvelles connaissances et en pratiquant le bénévolat. Pour cela, vous pourriez participer à des activités qui améliorent également votre bien-être physique, mental ou spirituel. Par exemple, faire du vélo en famille ou pratiquer du bénévolat au sein d'une organisation caritative d'inspiration religieuse.

Il est important d'investir dans ses relations, car on ne sait jamais quand on aura besoin de faire appel au soutien de ses amis et de sa famille. Être un bon ami signifie donner la priorité à ses relations, célébrer les succès de ses amis, savoir écouter, savoir pardonner et être loyal.

Vous pourriez essayer... le bénévolat

Le bénévolat est un excellent moyen de vous impliquer davantage dans votre communauté locale et de lui apporter votre aide, tout en étant bénéfique pour vous. Le bénévolat renforce les liens sociaux, la qualité de la vie et le bien-être. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées.

Vous pourriez consulter le site www.govolunteer.com.au pour vous informer sur les opportunités de bénévolat près de chez vous.

Sites Web à consulter pour en savoir plus

- Gouvernement australien, Swap It, Don't Stop (Échanger ses mauvaises habitudes contre des bonnes) <http://swapit.gov.au/>
- Better Health Channel, Dance – Health Benefits (Canal pour une meilleure santé, Danse – Bénéfices sur la santé) www.betterhealth.vic.gov.au
- Gouvernement australien, ministère de la Santé et du Troisième Âge, Directives en matière d'activités physiques www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines
- Informations de la Heart Foundation sur la vie active www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

Pour obtenir des informations dans d'autres langues et pertinentes pour des communautés de cultures et de langues diverses, consultez

- Le site Web Transcultural Mental Health Centre (centre transculturel de santé mentale) www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

