

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 31 (1^{er} mars 2022)

Les objectifs et le mieux-être

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas, M.S.S., RSW, et Jillian Crabbe, M.S.S., RSW, ont animé cette séance avec une conférencière invitée, Sara Richardson, B.A.Sc, R/TRO (récréologue), gestionnaire des Services de soins aux patients. Le mieux-être englobe une grande variété d'éléments et peut revêtir divers aspects à différents moments de notre vie. On peut envisager le mieux-être comme un continuum, quelque chose sur lequel nous travaillons tout au long de notre vie. Les loisirs et les activités récréatives peuvent nous aider dans tous les domaines du mieux-être. Même s'il peut sembler égoïste de se tourner vers l'intérieur, c'est vital – autant pour nous-mêmes que pour notre entourage. Afin de pouvoir continuer à donner à notre famille, nos amis et notre communauté, nous devons d'abord commencer à donner à nous-mêmes. Nous devons porter attention à tous les domaines du mieux-être.

Domaines de mieux-être

- **Émotionnel** – Il s'agit du domaine des expériences émotionnelles positives. La musique, les films ou d'autres arts créatifs peuvent nous aider à exprimer nos émotions.
- **Physique** – L'exercice et le mouvement contribuent au mieux-être du corps et de l'esprit. Même cinq minutes par jour sont bénéfiques pour le corps et le cerveau.
- **Intellectuel** – Résoudre des mystères, des énigmes, des mots croisés et des sudokus nous aide à exercer nos capacités intellectuelles.
- **Social** – Le temps passé en famille, avec des amis et au sein de groupes, le bénévolat, les activités de loisir avec les collègues, etc. peuvent améliorer le mieux-être.
- **Spirituel** – Le temps passé dans des lieux considérés comme sacrés et qui permettent d'entrer en contact avec soi-même (spiritualité ou nature) est un bon moyen de cultiver le sens de la vie.

Une bonne façon de favoriser le mieux-être personnel et de rester dans la bonne voie est de se fixer des objectifs. Réfléchissez aux domaines que vous aimeriez améliorer et fixez-vous un objectif SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel). Visez des activités qui vous amènent dans la « zone de fluidité », c'est-à-dire des activités ni trop difficiles, ni trop faciles, afin de trouver le juste équilibre entre défi et compétences.

Des conseils pour vous aider à commencer :

- Prenez une bonne décision, même si ce n'est pas nécessairement la meilleure (la prise de décisions peut être stressante, réduisez un peu la pression en faisant les premiers pas vers une bonne décision).
- Commencez par de petits objectifs, pour une courte période (cela enlève un peu de pression).
- Essayez de vous en tenir à votre décision, même si vous n'en avez pas envie. La motivation n'accompagne pas toujours nos choix, surtout au début.
- Faites le lien entre vos objectifs et la « vue d'ensemble » pour vous aider à avancer.

Choses à essayer :

- Arts créatifs
- Temps passé dans la nature
- Pleine conscience
- Zoothérapie (interaction avec des animaux)
- Musique
- Exercice
- Sports récréatifs