

### Fiche Synthèse Etape 1 : Emotions, bien-être et santé

#### **Le bien-être, partie prenante de la santé.**

**Le bien être** : état agréable, de durée variable, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité de l'esprit.

**Le bien-être est donc un état qui touche à l'épanouissement, la réalisation de soi, aux relations apaisantes avec les autres...**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, pour être en parfaite santé, il faut pouvoir ressentir du bien-être. Pour cela, il est nécessaire de vivre des émotions dites positives avec soi et avec les autres en trouvant des activités qui apportent détente et apaisement.

*La santé, c'est être bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres et dans la société.*

#### **La santé est un des piliers de la qualité de vie, aux côtés de la sécurité, des relations affectives et des ressources personnelles.**

**La qualité de vie** : jugement porté sur son bien-être en prenant en compte les facteurs psychologiques, physiques, sociaux et matériels.

Les éléments qui font la qualité de vie varient d'une personne à une autre mais ils peuvent être classés en 4 grands piliers :

- **sécurité et cadre de vie** : argent, logement, environnement de vie ...
- **santé et autonomie** : santé physique et mentale, autonomie alimentation...
- **relations aux autres** : famille, amis, enfants, animaux de compagnie...
- **ressources personnelles et loisirs** : aspirations personnelles, loisirs, traits de caractère, spiritualité, estime de soi...

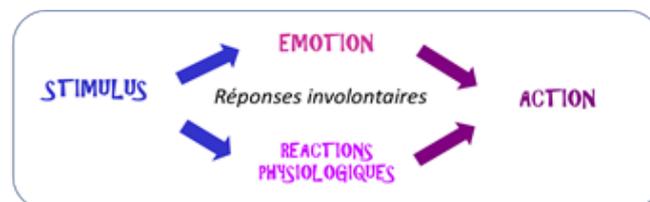
Les ressources personnelles qui englobent les compétences, les talents, la personnalité sont bien souvent oubliées. Développer ses ressources personnelles permet de mieux gérer au quotidien les situations difficiles, de mieux gérer les changements, d'oser de nouvelles expériences, de mieux gérer son stress...

*Développer ses ressources personnelles, c'est améliorer sa santé !*

Les émotions peuvent avoir des effets positifs ou négatifs sur notre santé.

**Les émotions** : sensations plus ou moins agréables ou désagréables, de l'ordre du ressenti, qui surviennent en réponse involontaire à un stimulus et qui s'accompagnent de réactions physiologiques.

Il ne faut pas réprimer ses émotions car elles sont un puissant facteur de survie et ont joué un rôle dans l'évolution de l'espèce.



*Connaître et reconnaître ses émotions permet de mieux gérer ses comportements.*

Les émotions ont deux façons d'influencer le fonctionnement de l'organisme :

- **directement** car les hormones ont des effets sur les organes et le psychisme. La répétition d'émotions douloureuses, difficiles, désagréables mettent l'organisme en « surchauffe » et ont des effets négatifs sur la santé de façon directe, de même que le fait de refouler, de taire ses émotions. Les émotions agréables, apaisantes vont avoir, au contraire, un effet positif sur la santé.
- **Indirectement** car elles influencent notre comportement et notre prise de décision. Elles peuvent nous amener à modifier notre alimentation, notre prise de risque (la joie peut m'amener à prendre des décisions complexes plus rapidement). Les émotions peuvent également nous rendre plus fragiles aux addictions (ex : je fume plus si je suis stressé)...

*Apprendre à reconnaître ses émotions et les gérer : un atout pour le bien-être.*