

Fiche Synthèse Etape 3 : Bien vivre avec soi

Les émotions agréables :

Les émotions « positives » : elles peuvent se répartir en 5 catégories :

- **Joie** : amusement, gaieté, insouciance...
- **Ouverture** : intérêt, curiosité, créativité...
- **Gratitude** : fierté, optimisme, espoir...
- **Amour** : confiance, complicité, admiration...
- **Sérénité** : calme, satisfaction, accomplissement...

*Une émotion est dite positive quand le ressenti est agréable.
Il en existe une large diversité.*

Les émotions positives : à cultiver sans modération !

Les émotions positives annulent les effets des émotions négatives, élargissent la façon de regarder les choses, diversifient les idées et les activités. Elles s'enrichissent, s'accumulent et nous permettent de faire de bons choix, d'être mieux intégré et d'avoir une meilleure santé.

Elles permettent une meilleure résistance au stress.

*On peut travailler sa santé émotionnelle comme on travaille
sa souplesse ou sa musculature*

Le rôle clé des hormones dans les relations positives.

- **L'endorphine** est l'hormone du bonheur, du bien-être, de la satisfaction. Pour libérer des endorphines, rien de tel que l'activité physique et le rire.
- **La sérotonine** accentue la joie, le bien-être, l'optimisme. La sérotonine est produite lorsque j'ai une bonne estime de moi-même, quand je me sens reconnu, quand je pratique des activités physiques.
- **La dopamine** est l'hormone de la récompense, du plaisir. Pour sécréter de la dopamine, pratiquez des activités agréables (plaisirs, défis).
- **L'ocytocine** est l'hormone des relations sociales positives. Relations, tendresse, socialisation permettent de libérer de l'ocytocine.

*Nos comportements peuvent favoriser la sécrétion de ces hormones ;
à chacun de développer au quotidien des moments propices
à la libération de ces hormones de bonheur.*

CAP BIEN-ÊTRE



3

BIEN VIVRE AVEC SOI

L'augmentation du nombre et de la proportion de personnes âgées a fait surgir une double vision du vieillissement.

1. **la vieillesse fragile, vulnérable et malade** (modèle du déclin). Dans ce modèle, les réflexions, les stratégies portent sur les facteurs de dépendance : développement des EHPAD, de l'aide à domicile, recherche sur les maladies dégénératives...

2. **la vieillesse créative et active** (paradigme du développement). Dans ce modèle, les stratégies tendent à soutenir l'autonomie des personnes âgées : renforcement des compétences des personnes âgées, silver économie (marchés, activités et enjeux économiques liés aux personnes âgées de plus de 60 ans), programmes Bien Vieillir (Cap bien-être !)...

L'approche du vieillissement par le développement permet de mettre en place des actions visant le renforcement des compétences personnelles.

Les compétences personnelles à développer pour préserver son bien-être (compétences psychosociales)

1. Avoir une pensée critique - Avoir une pensée créative
2. Se connaître soi-même - Etre bienveillant avec les autres
3. Savoir gérer le stress - Savoir gérer les émotions
4. Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions
5. Savoir se faire comprendre - Savoir créer des relations

Nous pouvons développer nos propres facteurs de protection.

- Avoir une approche positive, cultiver son optimisme, garder son humour, relativiser...
- Vivre des expériences positives, profiter des petits plaisirs de la vie, partager sa joie de vivre ...
- Continuer à avoir des projets, rester actif, curieux...



En développant ces compétences, la personne est plus en capacité de répondre de façon efficace et positive aux exigences et épreuves de la vie quotidienne.



CAP BIEN-ÊTRE

3

BIEN VIVRE
AVEC SOI

Cultiver ses moments de bien-être.

De nombreuses activités peuvent permettre de favoriser notre bien-être. Pour repérer, favoriser, profiter, faire perdurer, reproduire ses moments de bien-être, quelques conseils :

- **S'engager dans des activités inhabituelles** pour se créer de nouvelles opportunités de se sentir bien en utilisant des ressources locales.
- **Faire des compliments**, dire et entendre des choses agréables procurent à chacun de nombreuses satisfactions.
- **Aider son corps à se détendre** en pratiquant des exercices physiques adaptés.
- **Prendre le temps de se reposer**, se relaxer, se déconnecter.

Chaque individu est différent, c'est à chacun de trouver les activités qui lui procurent des émotions positives.

Bien-être : Attention aux arnaques !

Le secteur du bien-être est en plein essor et de nombreux « gourous » en profitent pour répandre sur le marché, produits miracles, massages aux vertus transcendantes, cours de méditation express sur internet, promesses de bonheur.... **Des escrocs peuvent se cacher** sous de beaux titres de coachs de vie, thérapeutes, formateurs... Restez vigilant.

Quelques conseils pour éviter les arnaques :

- **Remonter à la source** pour identifier la structure ou la personne,
- **En parler à son entourage**, ses proches, son médecin...
- **Conserver un regard critique.**

En cas de doute ou d'escroquerie : contacter le service mis en place par le gouvernement : **Info Escroqueries au 0 805 817 817 (numéro gratuit).**

Garder l'esprit critique face aux méthodes et produits miracles.