



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 07 :

### L'AMÉLIORATION PERSONNELLE : PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ



Le nombre croissant d'exigences et de défis auxquels nous sommes constamment confrontés ainsi que les récentes perturbations mondiales, y compris les mesures de confinement et de quarantaine, ont fait en sorte que l'amélioration personnelle a connu un regain d'intérêt et de popularité. La plupart des gens se rendent compte qu'il s'agit d'un élément important de leur bien-être. Mais avez-vous déjà songé à ce que veut dire prendre soin de soi et s'améliorer ? Si vous allez au-delà des plaisirs et des récompenses, vous pourrez explorer un objectif plus ambitieux qui pourrait changer votre vie.

Prendre soin de soi signifie que vous êtes prêt\* à faire des efforts pour découvrir ce qui vous épanouit et pour parvenir à un meilleur équilibre entre la santé physique et la santé mentale. L'image de soi se compose de nombreux aspects auxquels vous n'aviez peut-être pas songé. La façon dont ces aspects interagissent et forment votre image de vous-même vous permet de comprendre pourquoi l'amélioration personnelle est si importante.

Le plus souvent, il s'agit des aspects que vous utilisez pour déterminer vos actes et obtenir un sentiment de plénitude :

- L'estime de soi – Il s'agit de la valeur que vous vous attribuez après avoir fait ou expérimenté quelque chose. Cet aspect est influencé par les réactions que les autres ont face à vous et par la façon dont vous vous comparez aux autres.
- La conscience de votre propre valeur – C'est l'opinion globale que vous avez de vous-même. Elle provient de la compréhension de soi, de l'amour de soi et de l'acceptation de soi. Quand elle est élevée, vous vous sentez digne et croyez mériter de grandes choses. Le fait d'avoir une conscience élevée de sa propre valeur peut vous protéger contre les influences extérieures qui vous dépriment<sup>1</sup>.



- La confiance en soi – C'est la confiance que vous vous témoignez pour passer à l'action et accomplir des choses.
- L'autocompassion – Il s'agit de la façon dont vous agissez envers vous-même lorsque vous avez des problèmes, vivez un moment difficile ou critiquez un aspect de vous qui vous déplaît<sup>2</sup>.
- L'autocompréhension – C'est la mesure dans laquelle vous vous connaissez et connaissez vos sentiments, vos goûts, vos aversions, vos aptitudes et vos capacités.
- L'amour-propre – Il s'agit du niveau de bienveillance, de compassion et de respect que vous vous accordez.
- L'acceptation de soi – C'est la mesure dans laquelle vous acceptez toutes les facettes de [vous-même], et pas seulement ce qui est plus « digne d'estime »<sup>3</sup>.

### **L'amélioration personnelle est intentionnelle et s'inspire de la réalisation de soi**

L'amélioration personnelle signifie que vous effectuez des actes délibérés pour vous aider à vous sentir le mieux possible. Cela signifie que vous êtes en harmonie avec vos propres aspects physiques, émotionnels, sociaux, personnels, spirituels et financiers ainsi qu'avec ceux liés à votre sécurité et à votre travail. Cela signifie également que vous essayez d'équilibrer chacun de ces aspects parce que vous reconnaissez que cela fait partie de vos responsabilités.

Si vous n'avez pas l'habitude de le faire, il se peut qu'il vous soit difficile de commencer. Vous pourriez même être gêné ou embarrassé de le faire de peur de paraître centré sur vous-même. Fondamentalement, l'amélioration personnelle constitue un élément essentiel de l'être humain et de l'épanouissement. Mais certaines personnes peuvent penser que de telles activités sont égoïstes. Cela peut être un indice qu'elles ne se prennent pas suffisamment en charge et pourraient bénéficier d'activités personnalisées à cet égard.

Parfois, la société peut exercer trop d'influence sur notre façon de penser et changer notre perception des pratiques en matière d'amélioration personnelle. Étant donné les idées préconçues socialement acceptables dans ce domaine, cela comporte tout un lot de défis. Les gens peuvent ainsi croire fermement que de nombreuses activités de ce genre sont stéréotypées selon le sexe. Par

exemple, est-ce que la façon dont les gens choisissent de recharger leurs batteries fait une différence, que ce soit grâce à un bain moussant, à une manucure ou à un pédicure, ou encore en participant à une course de véhicules tout-terrain dans une tourbière boueuse ? La vérité, c'est que ces activités, peu importe leur nature, favorisent l'amélioration de l'estime de soi et du bien-être général, et donc tout le monde peut en bénéficier.

### **Malheureusement, l'amélioration personnelle est aussi une industrie lucrative**

Fait intéressant, certaines activités d'amélioration personnelle continuent de faire l'objet d'une différence notable entre les prix, souvent appelée « taxe rose ». Cela signifie que le coût de la même activité peut être plus élevé pour les femmes que pour les hommes. Cela est tellement ancré dans notre culture que souvent, nous ne le reconnaissons même pas. Étant donné que l'amélioration personnelle est également liée à des sensations corporelles telles que le stress et l'anxiété, notre vulnérabilité peut facilement influencer notre prise de décision.

Il est important de voir au-delà des aspects promotionnels et commerciaux de l'industrie des soins personnels et du mieux-être, laquelle représente 10 milliards de dollars par année. Car tomber dans ce piège peut avoir des effets néfastes et contrecarrer nos intentions de faire quelque chose de réparateur et de bon pour nous. Pour une personne qui souffre de dépendance non traitée à l'alcool, par exemple, un verre de vin peut ne pas être qu'un simple moyen de détente. Il pourrait faire du dommage à sa psyché et être un élément déclencheur pour cette personne. De même, les gens peuvent croire, à cause des célébrités et des influenceurs, que l'amélioration personnelle est hors de leur portée parce qu'elle est « exclusive, insaisissable et chère »<sup>4</sup>.

Malheureusement, les médias sociaux offrent un forum très efficace pour les gens qui veulent faire des commentaires méprisants sur les activités d'amélioration personnelle, peu importe qui les partage. Si vous passez en revue les nombreux messages de ce genre, vous verrez des commentaires humiliants destinés à punir les gens. Malgré cela, certaines personnes se sentent obligées de partager une « preuve » de leur participation à des activités d'amélioration personnelle par l'entremise des médias sociaux.

Il peut être très néfaste de partager publiquement une chose qui, en soi, est très privée. Ne vous sentez pas obligé d'accepter des choses que vous n'avez pas l'habitude d'accepter ou d'être gentil avec tout le monde. Si vous n'êtes pas tout à fait à l'aise avec le concept, vous voudrez peut-être vous poser des questions sur votre motivation à être si ouvert au public au sujet de vos activités d'amélioration personnelle.

Songez au fait que votre peur de manquer quelque chose et le besoin de partager des indulgences luxueuses peuvent effectivement être influencés par des insécurités liées à vos interactions sociales. Écoutez attentivement et de façon critique les messages provenant des industries des produits amaigrissants et des cosmétiques. Celles-ci misent sur le marketing de masse pour promouvoir leurs produits et font des promesses qu'elles ne peuvent pas tenir. Reconnaissez-les comme pouvant être fausses et faites des recherches avant de donner à ces entreprises votre argent durement gagné.

Vous voudrez peut-être aussi réfléchir un instant à la façon dont, culturellement, nous avons normalisé la consommation d'alcool et de drogues et l'avons déguisée en saine habitude. Ce que nous savons être un comportement addictif peut parfois être ignoré lorsque nous magasinons, regardons des émissions de télévision, observons des personnages bien-aimés et assistons à des rassemblements ou des événements sportifs ou culturels. Ces serviettes sur lesquelles est inscrite la raison humoristique pour laquelle nous devrions nous verser un autre verre de vin ou l'histoire humoristique portant sur la façon dont un personnage connu a accidentellement mangé tout un plat de brownies semblent inoffensives. Cependant, nous devons prendre en considération que cela peut être dangereux pour quelqu'un qui est aux prises avec une dépendance. Dans ces circonstances, les prétendues activités d'amélioration personnelle peuvent être autodestructrices.

### Élaboration d'un plan d'amélioration personnelle à court et à long terme

Il est important de reconnaître les signes avant-coureurs ou les alertes vous indiquant que vous devez prendre du temps pour vous, comme la distraction, le découragement, la difficulté à se concentrer, la désorientation ou une émotion exagérée.

Heureusement, les quatre éléments d'un bon plan d'amélioration personnelle, dans sa forme la plus simple, ne vous coûteront pas cher et ne prendront pas beaucoup de votre temps :

- Dormez suffisamment – Visez entre 7 et 8 heures de sommeil par nuit et si vous le pouvez, prévoyez une sieste de 20 minutes en après-midi. Le repos est essentiel pour rafraîchir notre cerveau après les événements de la journée. Le sommeil est comme un nettoyage en profondeur. Physiologiquement et mentalement, il peut faire des merveilles.
- Mangez bien et sainement – Ajoutez des aliments sains à votre alimentation et réduisez votre consommation d'aliments vides. Il est bon de consommer un aliment préféré, mais il faut faire preuve de modération.
- Faites de l'exercice – La façon la moins coûteuse consiste à aller faire une marche à pied. Vous n'avez pas besoin d'équipement cher ou de payer des frais d'adhésion coûteux. Vous pouvez tout simplement sortir de la maison et explorer le monde ou promener votre chien. Prévoyez au moins 30 minutes d'exercice par jour.
- Profitez du silence – Nous sommes souvent convaincus que si nous ne faisons rien, nous perdons notre temps. En fait, nous avons tous besoin de vivre le moment présent, tout en demeurant immobiles et silencieux. Prévoyez au moins 15 minutes par jour pour méditer, observer les oiseaux ou simplement vous asseoir et respirer. Notre peur de l'ennui est exagérée. L'ennui est une partie essentielle de la nature humaine et elle stimule parfois, « la contemplation, la rêverie [et] la créativité »<sup>5</sup>.



### Faites des choses pour vous

En fin de compte, il est essentiel de déterminer ce qui vous pousse à agir et à changer votre comportement et à vous engager à pratiquer des activités d'amélioration personnelle de façon régulière.

Si les spas, les bains moussants, l'observation des étoiles, la cuisine, la musique, la massothérapie, la peinture, le tricot, la lecture ou la télévision vous apportent des bienfaits, allez-y fort! Vous pratiquez l'amélioration personnelle tant que ces activités demeurent des choix cognitifs qui vous aident à recharger vos batteries. C'est la clé de la motivation. Si vous faites l'une de ces activités pour les mauvaises raisons, vous n'allez pas en tirer tous les avantages.

Mais n'ayez pas peur d'essayer de nouvelles activités ou de reconnaître que les petites choses que vous avez peut-être toujours faites sont des activités d'amélioration personnelle dont profite votre santé physique et mentale. Il a été prouvé que la relaxation à l'aide de la respiration ciblée a pour effet de réduire les hormones de stress, d'induire le calme et d'alléger l'hypertension. Le chant peut être un antidépresseur naturel qui améliore votre mémoire et exerce vos poumons. Si vous êtes timide, chantez dans la voiture ou sous la

douche. Enfin, cela fait du bien de rire. Ce dernier a un effet bénéfique sur la santé vasculaire et le niveau d'hormones et de neurotransmetteurs.

En fin de compte, vous devriez viser à réduire votre niveau d'inquiétude et à gérer votre stress. La pratique instinctive (sans même y penser) d'activités d'amélioration personnelle peut mener à une vie plus saine, plus équilibrée et plus épanouissante.

### Références : (en anglais seulement)

1. Sincinski, Adam. (2019). How To Build Self-Worth And Start Believing In Yourself Again. IQMatrix [Blog]self. Article consulté le 2 mars 2020 sur le site <https://blog.iqmatrix.com/self-worth> (en anglais seulement)
2. Neff, Kristin, Ph.D. (2020). The three elements of self-compassion. Self-Compassion [site Web]. Article consulté le 2 mars 2020 sur le site <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/> (en anglais seulement)
3. Seltzer, Leon, F. Ph. D. (10 septembre 2008). « The Path to Unconditional Self-Acceptance ». Psychology Today [Blog]. Article consulté le 2 mars 2020 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance> (en anglais seulement)
4. Goodman, Whitney. (12 juillet 2019). « When Self-Care Becomes A Weapon ». Psychology Today. Article consulté le 2 mars 2020 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/healing-together/201907/when-self-care-becomes-weapon> (en anglais seulement)
5. Steward, Jude. (Juin 2017). « Boredom is good for you. The surprising benefits of stultification ». The Atlantic. Article consulté le 2 mars 2020 sur le site <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/06/make-time-for-boredom/524514/> (en anglais seulement)



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

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.