

Se sentir bien dans sa peau ou encore être bien avec soi-même

Être bien avec soi-même est sûrement l'un des objectifs que tant de gens souhaitent atteindre dans leur vie. **Mais qu'est-ce qu'être bien avec soi** ? Être bien avec soi-même signifie que l'on se sent épanoui.e, heureux ou heureuse dans sa situation et que l'on assume parfaitement qui nous sommes avec tous nos traits de personnalité qui nous différencient des autres. Définit ainsi, être bien avec soi-même semble être un objectif facile à atteindre. Cela dit, se sentir bien avec soi n'est pas aussi simple, car il faut tout d'abord apprendre à se réconcilier avec le passé et cesser d'être préoccupé.e par le futur. Enfin, se sentir bien avec soi-même repose surtout sur la pensée positive, soit se concentrer sur l'ici et le maintenant. En se concentrant avant tout sur le présent, cela donne la chance aux gens de ressentir une certaine paix intérieure.

Comment évaluer son niveau de bien-être?

Il existe de nombreuses échelles de bien-être mental permettant de déterminer votre état de bien-être psychologique. Ces outils ou échelles peuvent vous aider à voir où vous en êtes actuellement avec votre bien-être et ainsi vous amener à fixer des objectifs personnels pertinents.

Voici, à la page suivante, l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh qui est très facile à utiliser et qui évalue le bien-être psychologique pour les individus entre 13 et 74 ans. Son but est d'évaluer l'état de bonheur et de satisfaction de vie d'une personne. Cette échelle évalue également le fonctionnement psychologique positif, les relations satisfaisantes avec les autres ainsi que la réalisation de soi et le niveau d'acceptation d'une personne. Plus vous obtenez un score élevé à cette échelle, plus votre niveau de bien-être psychologique est élevé.



« Être bien dans sa peau, c'est s'accepter, s'aimer, offrir son visage au souffle du vent et respirer par tout son corps »

- Paule Solomon

Échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh (2006) et Nicolas Franck (2013) pour la traduction, tous droits réservés

Les affirmations ci-dessous concernent vos sensations et vos pensées. Cochez la case qui correspond le mieux à votre vécu durant les deux dernières semaines.

Nom : _____

Date : _____

VÉCU	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
<i>Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) utile</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) détendu(e)</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres</i>	1	2	3	4	5
<i>J'ai eu de l'énergie à dépenser</i>	1	2	3	4	5
<i>J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté</i>	1	2	3	4	5
<i>Ma pensée était claire</i>	1	2	3	4	5
<i>J'ai eu une bonne image de moi</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) proche des autres</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) confiant(e)</i>	1	2	3	4	5
<i>J'ai été capable de prendre mes propres décisions</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) aimé(e)</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses</i>	1	2	3	4	5
<i>Je me suis senti(e) joyeux(se)</i>	1	2	3	4	5

Si vous avez obtenu un score faible sur l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh, ne vous inquiétez pas. Nous avons toujours du travail à faire sur nous-mêmes, ce qui est tout à fait normal. Enfin, pour vous aider dans votre cheminement, voici quelques pistes tirées de diverses ressources pour vous aider à vous sentir bien avec vous-même :

- 1) Accepte-toi. Accepte de ne pas être parfait.e. Reconnais ce qui te rend unique. Pense aux choses qui te rendent spécial.e est un bon point de départ. Demande-toi comment ces différences te sont utiles et de quelle façon celles-ci ajoutent de la valeur à ta vie.
- 2) Lâche prise à propos des choses que tu ne peux pas changer. Il est important de NE PAS se concentrer sur des choses que tu ne peux pas changer. Ce qui pourrait t'aider serait de t'écrire une lettre sur l'importance de laisser aller ce que tu ne peux pas changer et d'accueillir les aspects de ta personne que tu aimes.
- 3) Identifie tes forces. Fais une liste des choses pour lesquelles tu es doué.e et/ou que tu aimes faire (p. ex., le sport, la musique, l'art, etc.). Pratiquer ces activités régulièrement peut t'aider à avoir plus confiance en tes habiletés et tes talents.
- 4) Établis des objectifs réalistes. Définis quelques objectifs réalistes pour toi-même, puis fais-toi un plan qui te permettra de les atteindre. (Cela pourrait aussi t'aider à avoir une meilleure estime de toi.)
- 5) Célèbre tes accomplissements. Établis une liste de tout ce que tu as accompli jusqu'ici et ajoutes-y régulièrement tes réussites. Place ta liste dans un endroit où tu peux la voir à tous les jours. Sois fier ou fière de toi!
- 6) Aie des pensées positives. Pense à te traiter avec bienveillance et transforme tes pensées négatives et autocritiques en pensées positives. Évite d'être trop exigeant.e avec toi-même et de te comparer aux autres.
- 7) Sois gentil ou gentille avec toi-même. Pense à quelques activités que tu pourrais faire pour te gâter et pour passer du temps de qualité avec toi-même (comme prendre un bon bain chaud, faire une promenade dans la nature, écouter de la musique, etc.). Il est également important que tu prennes soin de toi en ayant une bonne alimentation, en dormant suffisamment et en faisant régulièrement de l'exercice.

Ressource : Centre Labelle Centre

Si vous êtes incapable d'atteindre un certain état de bien-être et que les pensées négatives s'accumulent, vous pouvez toujours tenter de rejoindre un conseiller en santé mentale au Centre Labelle Centre. Le Centre Labelle offre un service d'intervention psychosocial confidentiel et bilingue à la population du nord-est de l'Ontario. Cela dit, si vous avez des pensées suicidaires ou vous nécessitez de l'aide immédiate et que vous êtes incapable de rejoindre un conseiller du Centre Labelle, nous vous encourageons à téléphoner au 833-456-4566 ou au 1 (705) 264-3003.

Téléphone : 705-335-5588
centrelabellecentre@uhearst.ca





Recette simple

Salade estivale

Voici une recette facile de salade fraîche pour l'arrivée de l'été

Préparation 10 minutes - Portions 6

Ingrédients :

- 1 grosse laitue frisée, déchiquetée
- 1 laitue Boston, déchiquetée
- 1 concombre anglais, tranché finement
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises
- 2 oignons verts, hachés

Vinaigrette :

- Le jus de 2 limes
- 150 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive
- 75 ml (1/3 tasse) de menthe fraîche, ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger les laitues, le concombre, les tomates et les oignons verts. Touiller avec des outils de jardin.
2. Vinaigrette : Dans un bol, fouetter tous les ingrédients. Verser de la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo Cuisine (2022). *Salade verte d'été* [Site web]. Repéré à <https://ricardocuisine.com/recettes/3442-salade-verte-d-ete>