

# LA PROSPÉRITÉ INTERNE

## INVESTIR EN VOUS-MÊME

En matière de votre bien-être... à quel point êtes-vous riche? 

### INVESTISSEZ-VOUS EN VOUS-MÊME?

Le stress constitue l'une des principales causes des problèmes de santé, et la plupart d'entre nous le subissent au quotidien. Nous sommes toujours encombrés de responsabilités, ce qui nous pousse à prendre des raccourcis en matière de notre santé. Pour faire gagner du temps, nous choisissons parfois des collations préparées ou un repas au volant. À la fin de la journée, nous sommes trop épuisés pour faire autre chose que de nous allonger sur le divan devant la télévision. Un grand nombre de personnes souffrent également de mauvaises habitudes de sommeil à cause du stress. Ce stress a des répercussions négatives sur notre corps et notre esprit, et il nuit à notre système immunitaire, à notre niveau d'énergie et à notre bien-être émotionnel.

### Êtes-vous victime de stress chronique?

Voici quelques-uns des symptômes que vous pouvez ressentir...

Cognitifs	Émotionnels		Physiques	Comportementaux
Manque d'orientation	Perspective négative		Maux de tête	Mauvaise estime de soi
Difficulté à prendre des décisions	Sentiment de désespoir		Hypertension artérielle	Procrastination
Mauvaise mémoire	Tristesse		Problèmes gastro-intestinaux	Nervosité
Inquiétude	Irritabilité		Tensions et douleurs musculaires	Isolement social

### L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN CHARGE DE SOI

Que pouvons-nous faire pour mieux gérer notre stress et améliorer notre santé globale? Investissez en vous-même en adoptant des pratiques de soins personnels. On ne parle pas de gaspiller de l'argent pour des journées de spa ou des vacances dans des hôtels de luxe. Le but de ce type d'investissement est de s'engager dans des activités quotidiennes qui favorisent notre santé mentale, émotionnelle et physique. C'est un concept assez simple, mais il est souvent négligé.

Manger des aliments entiers nutritifs, faire de l'activité physique de façon régulière et prendre le temps de faire des activités pour réduire le stress sont des activités qui vous permettront d'être plus heureux, plus sain et plus résistant. La pratique de la prise en charge de soi ajoute plus de valeur à votre vie et à votre bien-être. Il faut choisir des activités qui vous plaisent et commencer à investir dans vous-même.



Environ la moitié des Canadiens affirment que le stress a eu un effet négatif par rapport à leur sommeil et à leur perspective sur la vie. Trente-sept pour cent ont déclaré que le stress avait eu un impact négatif sur leur vie familiale. Près de la moitié des Canadiens estiment qu'ils subissent un stress important au moins une fois par semaine. Ce sont des statistiques inquiétantes!

Certains d'entre nous se calment en regardant la télévision ou en consultant des sites internet, convaincus que c'est un moment de détente. En fait, ce sont des activités sédentaires qui peuvent augmenter le stress à long terme. La prise en charge de soi concerne la découverte d'activités qui apportent une valeur à votre vie en favorisant votre bien-être.

## PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS-MÊME

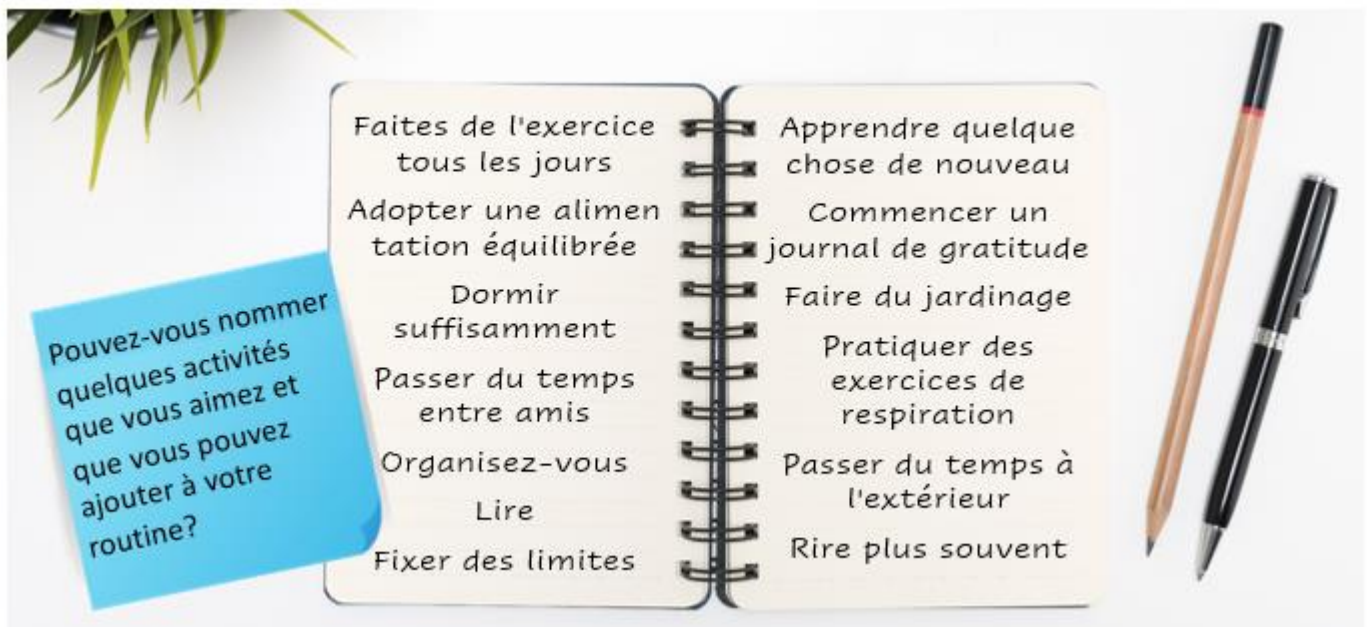
La prise en charge de soi n'est pas toujours facile. Avec des horaires très chargés, nous nous efforçons de concilier nos obligations professionnelles, familiales et sociales et finissons par les privilégier au détriment de nous-mêmes. Il se peut que vous vous sentiez coupable de consacrer du temps à vous-même alors qu'il y a tant d'autres choses que vous pourriez rayer de votre liste de tâches. Il est important de vous rappeler que OUI, vous êtes une priorité! En prenant du temps pour vous-même, vous contribuez à votre santé et à votre bonheur, ce qui vous permet de mieux soutenir votre entourage et de faire face aux situations stressantes lorsque celles-ci surviennent.

Pour commencer, choisissez une seule activité que vous pouvez ajouter à votre routine. Optez pour celui que vous pouvez vous engager à respecter et planifiez-le dans votre journée. Vous pouvez vous réveiller 15 minutes plus tôt le matin pour vous asseoir tranquillement en prenant un thé ou pour commencer votre journée par des étirements.

Promenez-vous pendant votre pause de midi ou pratiquez des exercices de respiration avant de vous coucher.

### Les avantages de la prise en charge de soi :

- ♥ Augmente les niveaux d'énergie
- ♥ Favorise les pensées positives
- ♥ Encourage les relations saines
- ♥ Améliore la motivation et la productivité
- ♥ Lutte contre la fatigue
- ♥ Réduit la vulnérabilité au stress, à la dépression et à l'anxiété
- ♥ Améliore la confiance en soi
- ♥ Renforce le système immunitaire



Références [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress)  
[mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987)  
[ipsos.com/en-ca/stress-becoming-way-life-canadians](http://ipsos.com/en-ca/stress-becoming-way-life-canadians)  
Images par freepick.com