

# LE BIEN-ÊTRE AFFECTIF

# pour votre santé

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



## La santé émotionnelle

La **SANTÉ ÉMOTIONNELLE** nous permet d'affronter les tensions de la vie sans nous sentir dépassés, de maintenir nos relations personnelles et d'accomplir les activités habituelles de manière adéquate.

**LE BIEN-ÊTRE AFFECTIF** signifie que nous nous sentons bien, que nous faisons attention à nos pensées pour qu'elles ne nous fassent pas mal, que nous profitons des petits plaisirs de la vie, que nous partageons avec les autres, que nous écoutons ceux qui nous entourent...

**DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE.** Dans notre vie, il existe, de manière naturelle, les **difficultés** : des problèmes, des

désaccords, des maladies, la perte de proches...

Face à elles, nous pouvons nous sentir nerveux, inquiets, découragés, sentir un manque de concentration, d'énergie et de motivation pour les tâches quotidiennes. C'est presque toujours une réponse passagère en relation avec les difficultés que nous vivons.

**Les ÉMOTIONS** sont l'« énergie » qui nous pousse à agir pour affronter les situations de la vie, qui les activent. La personne répond et cette réponse a ses conséquences. L'émotion n'apparaît pas comme par enchantement, même si parfois il peut le paraître.



Toutes les émotions sont utiles et nécessaires pour la vie, y compris celles qui ne sont pas agréables, et on essaie souvent de les éviter au lieu d'écouter ce qu'elles nous disent. C'est le signe que quelque chose nous arrive et elles nous aident à :

- **Évaluer** la situation.
- **Savoir** si quelque chose est important pour aller mieux.
- **Savoir** comment vont nos relations.
- **Dire** aux autres comment nous allons et ce que nous voulons.
- **Tirer** des enseignements des expériences.
- **Prendre** de bonnes décisions.

## Affronter les émotions

Les émotions et les sentiments que nous vivons sont variés. Certains d'entre eux sont agréables (joie, calme, sécurité, surprise, amour, tendresse...) et d'autres (peur, colère, anxiété, culpabilité, tristesse, honte, frustration, haine...).

Tous ces éléments sont utiles de la même manière et nous envoient des messages :

- **Peur** : Elle nous prépare au danger pour agir rapidement.
- **Anxiété** : Elle nous prépare aux menaces ou aux futurs dangers.
- **Colère** : Elle nous aide à nous défendre, à dire non, à défendre nos droits.
- **Tristesse** : Face à la perte d'un proche, on réduit l'activité pour s'en remettre.
- **Surprise** : Elle permet d'agir de manière appropriée face à des changements inattendus, en y prêtant attention.
- **Joie** : Elle nous aide à tisser des liens sociaux, elle nous rend créatifs, elle nous motive, elle nous fait grandir, participer, découvrir, nous efforcer.

### Comment les affrontons-nous ?

Pour faire face aux expériences émotionnelles grâce à l'auto-santé, nous devons absolument être conscients de ce qui nous arrive et nous occuper de nos sensations (ce que nous ressentons, émotions, symptômes physiques), de nos pensées (ce que nous pensons) et de nos comportements (ce que nous faisons) :

#### ÉMOTION INTENSE

- **L'identifier.** Lui donner un nom. Être conscient des pensées et des comportements qui apparaissent avec elle.
- **L'accepter** sans la juger. L'éviter et la rejeter nous fait sentir mal...
- **S'occuper d'elle** : Parler avec des personnes de confiance.

#### PENSÉES NUISIBLES

- **Reconnaître** les magnifications « c'est terrible, c'est impossible, je ne peux pas, je suis incapable, ça ne fonctionnera pas... »
- **Identifier** la pensée qui nous fait mal et essayer de la limiter.

#### COMPORTEMENTS

- **Éviter** des comportements d'échappatoire/d'évitement qui, à court terme, peuvent aider à aller mieux, mais qui, à moyen terme, provoquent des problèmes et de l'embarras (consommation de substances toxiques ou d'alcool, manger de manière compulsive, s'automutiler...).
- **Essayer** de résoudre le problème existant

# TOUTES LES ÉMOTIONS SONT UTILES ET NÉCESSAIRES POUR VIVRE. IL EST IMPORTANT D'ÉCOUTER CE QU'ELLES NOUS DISENT POUR AFFRONTER LA SITUATION ET PRENDRE SOIN DE NOUS

## Qu'est-ce qui peut nous aider ?

**Développer des styles de vie sains** : alimentation, sommeil, activité physique... font que nous sommes moins vulnérables.

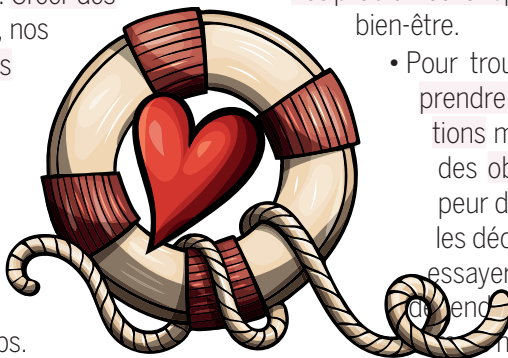
### Organiser la vie quotidienne

- Établir des routines quotidiennes en évitant le sédentarisme.
- Réaliser des activités agréables : dessiner, cuisiner, lire, coudre, regarder la télévision, cinéma...

**Être en contact avec d'autres personnes** : Créer des liens avec les personnes de notre entourage, nos amis, notre famille. Participer à des activités sociales et formatives. Si on ne se sent pas bien dans sa peau, parler avec une personne de confiance et se confier peut aider.

**Gérer l'anxiété excessive**. Éviter qu'elle augmente, avec des éléments qui apportent tranquillité.

- Ne pas essayer de tout faire en même temps.



- Chercher des manières simples de se détendre : s'allonger, fermer les yeux, respirer lentement.

### Gérer les inquiétudes

- Faire face aux situations quand elles se présentent en essayant de ne pas exagérer le problème.
- Assumer que certaines situations dépendent de vous et d'autres non.

### Résoudre les problèmes.

- Les problèmes font partie de la vie. Et ils affectent notre bien-être.
- Pour trouver des solutions, il est utile de prendre des décisions et de réaliser des actions mais nous rencontrons quelquefois des obstacles tels que : nous précipiter, peur de commettre des erreurs, reporter les décisions et la recherche de solutions, essayer de résoudre des problèmes qui ne dépendent pas de nous, ne pas prendre en compte nos réactions émotionnelles.

## Demander de l'aide

Pour affronter la détresse émotionnelle, il est important de :

- **Demander de l'aide aux personnes de confiance** pour répondre à nos besoins basiques et résoudre des problèmes.
- **Chercher plus d'information** pouvant nous aider dans l'autogestion de cette détresse : autogestion, régulation émotionnelle, résolution de problèmes, maintien de rapports sociaux sains...
- **S'adresser à des services de notre environnement** (centres de santé, services municipaux...) pour développer des styles de vie sains.

- **Chercher du soutien dans les ressources communautaires** : associations, groupes d'auto-soutien, Services Sociaux, centre éducatif...
- **Chercher de l'aide professionnelle** face à des symptômes intenses, difficulté pour réaliser les activités quotidiennes, augmentation de la consommation d'alcool ou d'automédication si on a du mal pour avoir des rapports sociaux ou si on ne se repose pas correctement.

Dans le centre de santé, les différents professionnels pourront nous aider et ils nous orienteront à une aide spécialisée si nécessaire.

## Pour plus d'informations :

Gerencia de Salud Mental  
Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea  
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria  
Tel. 848 42 93 51

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Tel. 848 42 34 50