

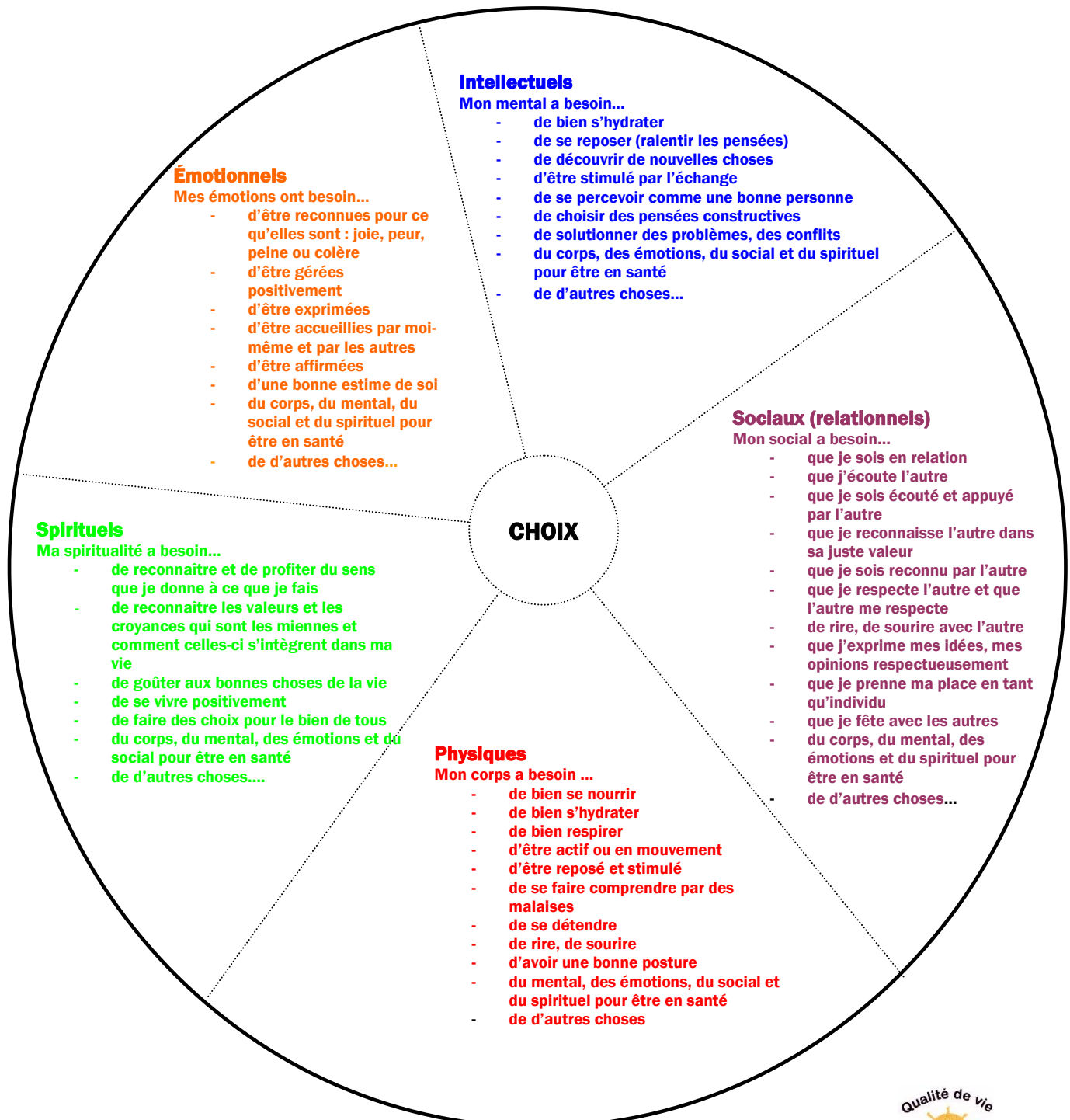
## **Notre modèle théorique de santé et de mieux-être**

Le modèle théorique est basé sur plusieurs approches humanistes. La première est sur la liberté de choix dont la personne a besoin pour faire un choix de vie qui soit durable, c'est-à-dire changer ou prendre soin de soi peut être une seconde nature pour plusieurs et pour d'autres, c'est une décision qui peut prendre du temps. Dans ce second cas, le changement doit être non menaçant et doit se faire petit à petit. C'est pour cette raison que nous vous présentons plusieurs avenues, soit par la gestion du physique (corps), des émotions, du mental, du spirituel et/ou social pour gérer dans l'ensemble la santé et le mieux-être.

Il y a des gens qui seront plus stimulés par l'aspect émotionnel, d'autres par le social, d'autres par le physique (corps) comme porte d'entrée de cette gestion. Tous ont raison de se préoccuper de ces parties étant donné qu'elles font partie d'un tout. Désormais, nous ne pouvons ignorer ni l'un ni l'autre pour assurer la qualité de vie dans son ensemble.

De plus, nous savons que la motivation intrinsèque est aussi le seul moyen d'adopter un choix de vie durable. Afin de consolider les deux, les divers aspects de la personne et la motivation intrinsèque en un modèle ou une approche de gestion, ceux-ci doivent être présentés comme un besoin à remplir. Le besoin devient alors la prémisse pour sensibiliser le personnel scolaire aux divers besoins que l'on a, afin d'assurer une qualité de vie de sa santé et de son mieux-être. Pour illustrer ce modèle unique en son genre, vous pouvez vous référer à la page suivante. L'illustration sous forme de cercle englobe les cinq aspects de la santé et du mieux-être à considérer pour assurer une qualité de vie. Tous ces aspects sont aussi importants les uns que les autres. Nous vous donnons aussi les besoins principaux pour chacun des grands aspects de la personne. Suite à cette illustration, nous vous donnons des pistes pour mettre sur pied le programme. De plus, nous vous donnons un éventail de pistes pour aider le personnel scolaire à combler ces besoins.

# LES CINQ GRANDS BESOINS DE LA PERSONNE POUR ASSURER L'ÉQUILIBRE DE LA QUALITÉ DE VIE AU NIVEAU DE LA SANTÉ ET DU MIEUX-ÊTRE



## **Composantes du processus d'équilibre - Qualité de vie**

« Lorsque nous apprenons à sentir, à écouter notre corps et à lui faire confiance, notre vie devient le théâtre d'un processus global. Notre corps...communique avec nous de façon claire et précise, si nous sommes disposés à l'écouter. »

### **Physique**

«On ne pourra jamais convaincre tout le monde d'être en bonne condition physique...mais peut-être en bonne santé... !»

#### **Définition : Condition physique**

Être capable de s'acquitter de ses tâches quotidiennes avec vigueur, tout en conservant suffisamment d'énergie pour pouvoir profiter activement de ses temps de loisirs et tolérer une situation d'urgence physique qui pourrait survenir.

#### **Vie active**

Est un style de vie qui valorise l'activité physique et l'intègre à la vie de tous les jours. C'est un concept qui traduit l'idée d'être physiquement actif, c'est-à-dire bouger, être en mouvement. Enfin, toute activité est bonne, mais plus vous bougerez, mieux ce sera.

Le mouvement vers la vie active vise deux objectifs :

- 1) améliorer le bien-être
- 2) améliorer la qualité de vie.

Il n'y a pas de bonnes façons d'adhérer à la vie active, car notre mode d'adhésion variera selon qu'on le fait individuellement, socialement et selon notre vécu ou notre potentiel (habileté, sexe, âge, religion, statut socio-économique, niveau d'éducation, etc.).

La sensibilisation croissante aux avantages que procure l'activité physique incite davantage la population canadienne à s'adonner de façon régulière à celle-ci. Avec le nouveau concept de la vie active, celle-ci peut maintenant se pratiquer à une intensité convenant à ses besoins, à ses goûts et à sa capacité.

Parmi les activités les plus pratiquées au Canada, on y retrouve la marche, le jardinage, les exercices à domicile, la natation, le cyclisme et le patinage.

La Fondation des maladies du cœur du Canada a déclaré "Un mode de vie inactif contribue sensiblement à accroître les risques de crise cardiaque (la principale cause de décès au Canada), que l'inactivité physique est, avec l'hypertension artérielle, le cholestérol et le tabagisme, l'un des quatre premiers facteurs de risques de maladies coronariennes. " Également, le "Surgeon Report" démontra très clairement que **l'inactivité** ou **la sédentarité** est le facteur de risque avec le plus de conséquences néfastes sur la santé. Il existe de plus en plus de preuves qui indiquent que l'activité physique est un excellent moyen de traiter et de prévenir les problèmes de santé physique et mentale.

## **Bienfaits de l'activité physique**

L'activité physique régulière procure :

- une amélioration de l'habileté du corps à effectuer ses tâches quotidiennes
- une amélioration des fonctions cardiopulmonaires
- une meilleure élasticité des articulations (celle-ci diminue avec l'âge et ne peut être contrôlée qu'avec une activité physique régulière)
- une meilleure tonicité musculaire
- un maintien de notre pourcentage de gras
- une meilleure flexibilité
- plus d'énergie, de vitalité et de dynamisme
- une aide à surmonter la tension mentale, l'anxiété et la dépression
- une contribution à une image plus positive de soi
- une augmentation du niveau de confiance en soi
- une augmentation de la capacité de concentration
- une contribution à un sentiment de bien-être général
- etc., etc., la liste est longue.

En termes plus concrets, regardons à l'application de certains énoncés de principe sur la quantité et la qualité d'exercices requises en vue de développer et de maintenir la condition cardiopulmonaire et musculaire des adultes en santé. Les principes suggèrent des méthodes afin d'obtenir des résultats appréciables. D'une part, des méthodes pour améliorer et maintenir la condition cardiopulmonaire et le contrôle du poids et, d'autre part, des méthodes pour développer et entretenir la force et l'endurance musculaires.

## **F.A.I.T.**

### **1. En vue de développer et de maintenir la condition cardio-respiratoire : F.A.I.T.**

- a) Fréquence d'entraînement : 3 à 5 fois par semaine
- b) Activités/assiduité : Tous les exercices qui mettent en action une grande masse musculaire, pouvant être soutenus et pratiqués de façon rythmique (ex. : la marche-excursion, la course lente (jogging) et rapide, la bicyclette, le cross-country, le ski, la danse, le saut à la corde, la montée des escaliers, la natation, le patinage et diverses activités récréatives d'endurance).
- c) Intensité : 60 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale ( $220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale (FC max)}$ ).  
À titre d'exemple : personne de 40 ans  
FC max. :  $220 - 40 = 180$  battements/min.  
60 à 90 % de 180 battements/min. = intensité de travail  
Intensité de travail = 108 batt./min. À 162 batt./min.
- d) Temps-durée : 20 à 60 minutes d'activités aérobiques exécutées sans arrêt. Il est recommandé que les adultes non athlétiques pratiquent des activités de nature aérobique d'intensité faible à modérée, c'est-à-dire de 60 % à 70 % de la FC max.

### **2. En vue de modifier la composition corporelle**

Tous les programmes d'exercices aérobiques mettant en action une masse musculaire importante, pratiqués au moins 3 fois par semaine, pour une durée de 20 minutes et plus, et permettant une dépense énergétique de 300 kcal (ou 1260 kJoules) par

session d'entraînement sont suggérés comme minimum pour perdre la masse corporelle et de la masse grasse. Une dépense de 200 kcal (ou 840 kJoules) par session est aussi suggérée en vue de réduire la masse corporelle si l'exercice est pratiqué au moins 4 fois par semaine.

### 3) **En vue de développer et de maintenir la force et l'endurance musculaires**

Un programme de musculation doit faire partie intégrale de tout bon programme de conditionnement physique de l'adulte. Une série de 8 à 12 répétitions de 8 à 10 exercices de musculation touchant les groupes musculaires importants du corps et pratiqués au moins 2 fois par semaine est le minimum recommandé.

Un point important à noter est la preuve existante à l'égard de la pratique régulière d'activités physiques d'intensité plus faible pour la santé cardio-vasculaire des adultes.

## **Émotionnelle**

**« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là, nous y obéissons sans le savoir. »**

Nos émotions sont des éléments importants de la force vitale qui circulent continuellement en nous. Si nous nous interdisons de ressentir pleinement nos émotions, nous arrêtons le mouvement naturel de cette force vitale.

Nous vivons dans une société qui, de manière générale, a une peur terrible des émotions. Certains se méfient de l'aspect féminin de notre ère, surtout pour ce qui a trait à l'intuition et la sensibilité en nous. Notre côté rationnel tente d'assurer notre sécurité et nous tenir en ligne.

Dans notre société, nous avons accordé une énorme importance à l'attitude rationnelle, plus masculine, donc garde à celles et ceux qui montrent trop leurs émotions. Nous avons appris à y renoncer et à cacher nos émotions – même à nous-mêmes.

Dans notre apprentissage, nous avons compris qu'il fallait enfouir nos émotions et ne montrer seulement que ce qui ne présente que peu de risque. Est-ce que l'on accepte de vivre nos sentiments négatifs tels que la haine, l'agressivité, la colère, la jalousie, la peur, la tristesse et la peine? En réalité, il n'existe pas de sentiments négatifs. Ces sentiments sont tous normaux et importants. Tous les sentiments jouent un rôle significatif dans l'expérience humaine. Compte tenu de cela, nous avons besoin de les explorer et de découvrir ce que chacun a à nous offrir, au lieu de les rejeter et de les fuir.

Dans notre quête de l'équilibre émotionnel, il est indispensable de pouvoir embrasser les grandes joies ainsi que les grandes tristesses. Il semblerait que nous ne voulons pas ressentir trop intensément l'amour, la joie ou la passion, mais nous préférons la tiédeur des demi-mesures qui nous donne *l'impression* de contrôler la situation.

La guérison sur le plan émotionnel est plus difficile et ceci est attribuable, au moins en partie, à notre peur des émotions. On entend souvent les propos au sujet de l'influence de nos pensées sur notre santé physique, mais on ne fait aucunement mention des effets de nos émotions sur

celle-ci. Les émotions bloquées constituent l'une des causes principales de la plupart des maux physiques. Jacques Salomé faisait allusion aux "MAL «A»DIES".

Les émotions et les pensées ont des liens étroits, et en même temps, elles sont très différentes. On peut choisir la façon dont on veut vivre nos émotions. En d'autres termes, on peut les réprimer, les traduire en actes, les explorer, les exprimer, les accepter et découvrir des actions appropriées qui nous permettront de nous prendre en main. Finalement, nous avons besoin que l'on nous permette de vivre nos expériences émotives. Également, derrière la plupart de nos émotions se cache notre besoin d'amour, d'approbation, de sécurité et d'estime de soi.

Revenons un peu aux émotions afin de cerner leur impact sur le plan physique. En nous interdisant de ressentir pleinement nos émotions, nous arrêtons le mouvement naturel de la force vitale qui circule en nous. L'énergie bloquée mène à la douleur physique, émotionnelle et à la maladie.

***Émotions réprimées = blocage énergétique = maux physiques et émotionnels***  
***Émotions ressenties = libre circulation énergétique = bien-être et santé physique et émotionnelle.***

### **Intelligence émotionnelle**

Nous allons aborder le concept de l'intelligence émotionnelle. Selon Salomé et Mayer, l'intelligence émotionnelle est une série d'habiletés servant à l'appréciation et à l'expression juste de ses propres émotions et de celles des autres, à s'ajuster efficacement à ses propres émotions et à celles des autres, et à utiliser sa sensibilité pour se motiver, planifier et accomplir sa vie.

Goleman, pour sa part, explique que parmi les caractéristiques de l'intelligence émotionnelle, on retrouve des habiletés qui nous permettent de nous motiver nous-mêmes et de persévérer face à la frustration, de contrôler nos pulsions et d'être en mesure de différer nos sources de gratification, de régulariser notre humeur et de faire en sorte que le stress ne nous empêche pas de penser ; d'être empathiques et de garder espoir dans la vie.

D'après l'"International Society of Applied Emotional Intelligence", l'intelligence émotionnelle présenterait dix caractéristiques.

- Le contrôle émotionnel : comprendre et contrôler ses sentiments, et gérer son humeur.
- L'estime de soi : avoir de bons sentiments à son propre égard, indépendamment des situations extérieures.
- La gestion du stress : contrôler les stress et gérer les changements.
- Les habiletés sociales : être capable d'entrer en relation avec les autres et être empathique.
- Le contrôle de l'impulsivité : contrôler son impulsivité et accepter de différer les gratifications.
- L'équilibre : maintenir un équilibre entre le travail et la maison, les obligations et le plaisir.
- Les habiletés de communication : communiquer efficacement avec les autres.
- La gestion de ses buts et de ses objectifs : se fixer des buts réalistes dans toutes les sphères de sa vie.
- L'automotivation : se motiver soi-même dans la poursuite des ses buts.

- L'attitude positive : maintenir une attitude positive réaliste même dans les moments difficiles.

Des recherches ont montré que les individus qui ont un haut niveau d'intelligence émotionnelle ont plus de succès dans la vie, sont plus heureux et profitent plus de la vie.

Ils ont des relations plus satisfaisantes avec leur conjointe ou conjoint, leur partenaire, leurs enfants et leurs amis et amis. Sur le plan professionnel, ils bénéficient du respect de leurs collègues de travail et de leurs patrons, et sont promus plus souvent. Également, ces individus auraient un système immunitaire plus résistant, jouiraient d'une meilleure santé et d'un plus grand bien-être.

### **Lieu de contrôle interne versus lieu de contrôle externe**

Nous abordons maintenant le concept de «lieu de contrôle» où l'on distingue le «lieu de contrôle externe» et le «lieu de contrôle interne». Les personnes ayant un lieu de contrôle externe ont tendance à attribuer aux événements extérieurs un pouvoir sur ce qui leur arrive. Par exemple, une enseignante ou un enseignant qui connaît une baisse de la performance des élèves aura tendance à mettre la piètre performance sur le compte du système ou le manque de matériel, ou encore de la malchance.

Les personnes ayant un lieu de contrôle interne croient qu'elles ont une bonne maîtrise sur leur vie et qu'elles peuvent intervenir pour en changer le cours. Par exemple, l'enseignante ou l'enseignant qui n'obtient pas de bons résultats pendant le mois attribuera cette situation au fait qu'elle ou il n'a pas fourni assez d'efforts, qu'elle ou il n'a pas su convaincre ses élèves de l'importance ou que l'épreuve n'était pas à leur niveau.

Les personnes qui ont un lieu de contrôle interne peuvent davantage s'adapter au stress et à ses conséquences que celles qui ont un lieu de contrôle externe. On a constaté que les personnes qui ont un lieu de contrôle interne ont davantage tendance, par exemple, à se documenter sur la maladie et ses causes et à adopter un style de vie saine, que ceux qui ont un lieu de contrôle externe. Certains chercheurs ont même démontré qu'un lieu de contrôle interne constituait une des meilleures protections contre le stress.

### **Évaluer votre lieu de contrôle**

Peut-être vous demandez-vous de quel côté vous vous situez : avez-vous un lieu de contrôle interne ou un lieu de contrôle externe? Évidemment, il est indispensable de se doter d'un lieu de contrôle interne. La prise de conscience de ce fait vous permettra d'adapter, au besoin, vos croyances sur la vie et sur vous-même. La personne qui présente des traits de lieu de contrôle externe réagit facilement à tout ce qui l'entoure. C'est comme si le pouvoir des stimulus conditionnés était plus grand, plus vaste, et que les réactions émotionnelles étaient plus intenses.

À l'inverse, la personne qui a un lieu de contrôle interne est capable de prendre une distance vis-à-vis des événements extérieurs. Toutefois, dans tous les cas, il faut, pour ne pas réagir émotivement, anticiper ce qui va survenir. En d'autres mots, anticiper le prévisible.

## ***Intellectuelle (mental)***

***« Si nous voulons connaître l'équilibre, l'intégration et le bien-être, il est indispensable que notre système de croyances et nos processus mentaux supportent les autres plans de notre existence – physique, émotionnel, social et spirituel – et s'accordent avec eux. »***

L'intellect correspond à la pensée rationnelle. Pour désencombrer et guérir sur ce plan, nous devons prendre conscience de nos pensées et systèmes de croyances fondamentaux. Nous devons nous intéresser à d'autres idées, d'autres convictions pour être finalement en mesure de choisir consciemment les idées qui nous semblent les plus significatives et qui optimisent notre vie.

Effectivement, notre système de croyances colore notre expérience du monde, et nous avons tendance à continuer d'interpréter nos expériences et à recréer notre univers suivant nos convictions profondes sur la vie, les autres et nous-mêmes. Toutefois, lorsque nous acquérons une certaine maturité et faisons des expériences de vie nouvelles et différentes, nos croyances peuvent être mises en cause par des idées et des perspectives neuves. À chaque moment de notre vie, nous sommes engagés dans un processus ininterrompu qui consiste à élaborer notre philosophie personnelle.

Nous nous devons de posséder une vision du monde, sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour trouver un sens à la vie.

En menant notre quête de la conscience, nous découvrons constamment de nouvelles idées, perspectives et philosophies que nous mettons en balance avec celles que nous avons déjà. Dans le processus vers un meilleur cheminement personnel, on se voit délaisser les idées anciennes souvent trop restrictives pour nous, en conservant ce qui répond à nos besoins et en incorporant de nouvelles notions plus larges, plus enrichissantes et dynamisantes.

Un principe très fondamental devrait nous guider dans cette quête, dont celui que l'on crée notre propre réalité et que l'on a un grand pouvoir sur les circonstances de notre vie. L'adhésion à ce système de pensées peut nous apporter énormément de succès.

Également, avant de modifier quoi que ce soit, la première étape consiste à **reconnaître et accepter** ce qui est vrai **actuellement**. Donc, ne rien bloquer, éliminer ou ignorer. Il faut être vrai pour explorer et développer d'autres perspectives, d'autres idées nouvelles qui nous offrent de meilleures chances d'épanouissement. Une telle prise de conscience nous permet d'entreprendre la recherche des outils d'apprentissage vers cette transformation.

Il existe différents types d'intelligence et, malheureusement, notre culture a traditionnellement mis l'accent sur certaines formes de compétence, mais plus particulièrement les connaissances « livresques ». Chaque genre d'intelligence est l'indice du genre de contribution que nous sommes venus apporter sur la terre.



Certaines personnes ont réussi à identifier leur type d'intelligence tandis que d'autres sont plutôt incertains. Quel type d'intelligence possédez-vous ? Pour vous aider à définir votre propre type d'intelligence, rappelez-vous quelles activités vous attiraient dans votre enfance. Vous pouvez faire l'exercice d'écrire la liste des choses que vous aimez vraiment ou que vous réussissez bien. Les réponses vous guideront vers votre intelligence spécifique.

En découvrant votre propre intelligence, il est possible que surgissent des expériences positives ou négatives à cause de votre centre d'intérêt principal. Si les expériences vécues sont d'ordre négatif, commencez à réaffirmer vos capacités en acceptant que votre talent inné et votre intelligence unique deviennent votre boussole intérieure.

Commencez à «pratiquer», à intérioriser votre «intelligence naturelle» et vous apprendrez en outre à actualiser ces aspects primordiaux de vous-même qui auraient pu être laissés en friche. Parmi les types d'intelligence, on retrouve : l'intelligence physique, émotionnelle, intellectuelle, sociale, conceptuelle, intuitive et imaginative.

## **Social**

### **Les créatifs culturels**

Les bouleversements culturels des 30 dernières années auraient donné naissance à un nouveau courant de pensées qui pourrait redéfinir la nature même de notre vie en société. Nous assistons à l'émergence des «créatifs culturels». Qui sont ces gens-là ? Quelles sont leurs caractéristiques ? Ce qui les distingue ?

Selon les sociologues, nous sommes à un tournant de l'histoire : on s'écarte de la société technologique moderne pour se diriger vers ce que l'on appelle la «culture intégrale», centrée sur la transformation spirituelle, la durabilité écologique et le respect du féminin. Le potentiel est énorme, mais rien ne garantit que cet élan va se poursuivre. Ce renouveau revient aux «créatifs culturels» d'animer ce mouvement. Ce changement se traduit par une nouvelle façon de voir le monde, d'un renouveau du sens moral. Une sous-culture découle de ce groupe.

Ceux-ci entretiennent des valeurs plus idéalistes et plus spirituelles. Ils se préoccupent davantage des questions profondes, comme les relations humaines, le développement psychologique, ou encore la qualité de l'environnement, et ils sont ouverts à l'idée de créer un avenir meilleur. Ce changement représente un phénomène très rare.

Il existe trois courants culturels importants, en d'autres mots, trois perceptions du monde : le traditionalisme, le modernisme et le transmoderne (ou culture intégrale). Contrairement aux deux autres, les créatifs culturels accordent une plus grande place à la vie intérieure, aux valeurs associées à la spiritualité, à la réalisation de soi, à la croissance personnelle, à la santé intégrale et aux soins de santé alternatifs.

Nous avons l'opportunité de créer un «mouvement de revitalisation culturelle» qui nous permettrait de remplacer les modèles dépassés. Selon les études, on peut tirer certaines généralités sur le mode de vie qu'adoptent les différents types culturels.

### **Les traditionalistes**

- Les valeurs «du bon vieux temps» et des rôles distincts pour les hommes et les femmes.
- Le conservatisme religieux, dont une position pro-vie (antiavortement).
- L'altruisme : bénévolat, entraide, soutien à la famille.
- L'entreprise privée : laisser le marché régir le fonctionnement de la société.

### **Les modernistes**

- Le matérialisme : travailler pour de l'argent, réussir, posséder.
- Un certain cynisme : anti-idéalisme, peu d'engagements politique ou social.

### **Les créatifs culturels**

- L'holisme : endossant le concept de «corps – mental - esprit», ils vont vers une alimentation saine (et les cuisines ethniques), les médecines douces et la psychothérapie axée sur la croissance personnelle.
- L'authenticité, tant dans les contacts humains que dans leur environnement matériel ; aux imitations, objets «à la mode» ou jetables, ils préfèrent le fait main ou mieux, le «fait cœur».
- La consommation judicieuse : ce sont pratiquement les seules consommatrices et consommateurs qui s'informent adéquatement et qui lisent les étiquettes avant de faire un achat ; ils achètent moins de maisons neuves parce qu'elles ne respectent pas leurs besoins, préférant d'anciennes demeures qui ont du caractère et qu'ils peuvent adapter à leur mode de vie, mais avec un intérieur chaleureux.
- L'écologie : ils attendent les voitures écologiques et recyclables, ils appuient des projets tels que l'aménagement de parcs ou de ruelles- jardins, ou la conservation d'espaces verts et de sites historiques.
- La culture : ils aiment les arts et les livres, mais regardent peu la télévision.

Maintenant, si nous jetions un coup d'œil sur les tendances telles que proposées par le Rapport Popcorn, on se rendra vite compte du rapport existant entre le nouveau mouvement des créatifs culturels et les tendances. Qui en sont les auteurs ?

*«Imaginez un langage n'ayant qu'un temps futur : c'est le langage des tendances.»*  
**Rapport Popcorn**

Le terme tendance se définit comme des indices, des choses à venir et comme des humains qui sont en contradiction.

## **Les seize tendances**

### **Ce qui suit constitue un répertoire des seize tendances définies par Brain Reserve.**

**Coconage** : notre société est caractérisée par une recrudescence de la violence. La tendance est de rester chez soi, à s'y construire un nid douillet pour se protéger contre les éléments difficiles et imprévisibles du monde extérieur. Les gens se sentent moins en sécurité et exigent l'hypersécurité pour tout. On est à la recherche d'un plus grand bien-être mais...risque-t-on l'isolement ?

**Clanisme** : on témoigne d'une prolifération des clubs, des groupes, des clans de bar, plus de débats publics et j'en passe. On veut appartenir à un groupe qui, en partageant les mêmes

idéaux, nous rassure sur la justesse de notre système de valeurs. On est à la recherche de soutien, d'affinité, d'intimité et de meilleure communication.

Aventure fantastique : nous voulons de nouvelles expériences et mettre un peu de désordre dans notre vie. L'époque moderne stimule notre envie de sortir des sentiers battus sans courir de risque par le biais de voyages, de la nourriture et de la réalité. On s'adonne à toutes sortes d'excursions, des triatlons, le vélo de montagne, de patins alignés, etc.

Revanche du plaisir : assez de privation ; on veut le plaisir immédiat...plutôt éphémère versus le long terme. Il existe un certain fatalisme désinvolte, conséquence d'une faible reprise économique, et on veut se récompenser pour avoir passé au travers. Pour certains, la santé perd de son importance, un demi-désir d'autodestruction, on se veut moins sage, car on trouve moins de modèles et, par conséquent, la volonté d'affaiblit. Tant d'obsessions des jeunes que des moins jeunes...les nouvelles bacchanales du consommateur.

Petites gâteries : cessons d'être sage, assez de privation ! Pour notre bien-être, on se récompense.

Enracinement : on est à la recherche «intérieure». On veut donner un sens à la vie, on cherche les réponses aux grandes questions de la vie. Ceci correspond à un retour aux sources spirituelles et aux valeurs du passé pour se préparer à l'avenir.

Économie : cette période est marquée par l'affirmation «Je suis unique», c'est-à-dire l'individualité de la personne. Les entreprises qui sauront nourrir l'égo et procureront à leur clientèle un excellent service ont des chances de réussir. Il surgit un nouveau rêve, celui de raconter son histoire.

Féminosophie : un nouveau système de valeurs qui réoriente la mercatique, du modèle hiérarchique axé sur l'ambition à un modèle fondé sur le partage et la famille. On voit apparaître tout un nouveau vocabulaire tel l'esprit d'équipe, le partenariat, les changements, les relations, la qualité de vie et autres. L'an 2000 – 2 représente la femme – féminin.

Androémancipation : une attitude nouvelle du mâle émancipé qui ne se contente plus de posséder le sens des affaires, mais goûte pleinement sa liberté individuelle. Ce mâle émancipé veut consacrer moins de temps au travail et plus avec sa famille tout en voulant participer à l'éducation de ses enfants.

Multi-vies : le rythme trop rapide de la vie moderne et le manque de temps provoquent une schizophrénie sociale, nous forçant ainsi à nous adapter en assumant plusieurs rôles. Nous assistons à une avalanche d'information et de toutes sortes de gadgets. Va-t-il falloir prévoir des centres pour désintoxiquer les drogués de l'inforoute ? Les progrès technologiques n'apportent pas d'amélioration à notre style de vie, soyons des vedettes dans notre temps libre.

Décrochage : des travailleurs des deux sexes remettent en question leur satisfaction personnelle/professionnelle et leurs objectifs, et optent pour une vie plus simple. Également, les gens prennent leur retraite volontairement et plus jeunes. Certains préfèrent travailler pour le plaisir versus l'argent.

Permaforme : une bonne santé, issue d'un nouvel art de vivre, accroît la longévité et enrichit notre existence. On se soucie de tout ce qui touche la santé à partir de la médecine douce

jusqu'à nos espadrilles de course. Par contre, on ressent un certain sentiment de négativisme relativement à l'environnement, l'économie et les maladies. Certains diront «il n'est pas facile de nos jours d'être en vie».

Retour en enfance : ces gens ne suivent plus les normes établies. Ils ont de nouvelles attentes, de nouveaux rêves et désirs et possèdent une nouvelle vision. Croître en âge signifie en sagesse. Regrettant leur enfance insouciante, les gens de la génération des babyboumeurs trouvent un réconfort dans la quête de produits ou d'activités qui leur rappellent leur enfance.

Consommateur – justicier : le consommateur frustré, voire furieux, manipule les mercaticiens et le marché au moyen de pressions, de revendications et d'action politique. Ces gens pensent, analysent et font des comparaisons avant d'acheter.

Chute des idoles : on assiste à un socioséisme caractérisé par la chute ou la perte des valeurs. De profonds bouleversements transforment l'Amérique traditionnelle et le monde. Dans le monde des affaires et dans celui de la politique, les piliers de la société sont remis en question et carrément rejetés. Une génération entière d'enfants est livrée à elle-même. Les enfants se gavent d'aliments vides, de films idiots et de drogue. L'industrie du spectacle fait des gros chiffres d'affaires, car les gens lavent leur linge sale en public.

**S.O.S.** : le souci de l'environnement donne naissance à une nouvelle éthique sociale en même temps que l'on redécouvre la passion et la compassion.

## **Spirituelle**

***« L'humanité est un processus continu d'évolution consciente ! En ce moment, nous accomplissons un pas géant sur le plan de la conscience – un grand bond en avant dans le processus évolutif. »***

Une pratique spirituelle ne doit pas nécessairement être religieuse, au sens où on l'entend généralement. Établir un lien spirituel peut être fait à partir d'une randonnée en forêt, la danse, la peinture, des moments de silence, de méditation et j'en passe.

Notre monde moderne nous donne l'impression d'avoir été coupés de notre moi spirituel. Ceci nous amène à vivre des sentiments de vide, d'insécurité et de médiocrité. Nous cherchons frénétiquement par tous les moyens matériels à combler ce vide et à donner un sens à la vie. L'absence d'un lieu spirituel est à l'origine de plusieurs maux dans notre culture, tant chez l'individu que la collectivité. La consommation épidémique de drogues chez les jeunes ainsi que la prolifération des gangs trouvent leur origine dans une aliénation et une soif spirituelle extrêmes. Comment pouvons-nous, sur une base individuelle, arriver à contribuer à cette transformation collective ?

Au départ, il faut comprendre que notre évolution individuelle modifie automatiquement la conscience collective de notre monde. C'est par la transformation de notre propre conscience que nous parvenons le plus efficacement à changer le monde. Chacun d'entre nous fait partie intégrante de la conscience collective et vice versa. «90 % du changement provient de la prise de conscience. L'autre 10 % consiste à remettre de l'ordre.»

Même si l'époque actuelle est angoissante, il s'agit en même temps de la période la plus riche de possibilités que le monde ait connue jusqu'ici. Dans ce même sens, les institutions anciennes doivent s'écrouler pour faire place à de nouvelles.

Également, notre relation principale c'est celle que nous avons avec nous-mêmes. La quête de la conscience est l'affaire de toute une vie. La conscience n'est pas une destination où nous arrivons finalement, mais plutôt un processus continu qui s'approfondit et se développe à l'infini. Le guide intérieur essaie constamment de nous aider en nous indiquant le chemin de l'équilibre et de la plénitude. Une fois que nous sommes en relation avec notre guide et maître intérieur, nous avons accès en tout temps à une source infaillible de lumière, de sagesse et d'orientation, juste à l'intérieur de nous. **Il se produit une guérison spirituelle lorsque nous commençons à rétablir le contact avec notre essence – l'entité de sagesse, d'amour, de puissance, de créativité que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.**

Pour les gens ayant une perspective spirituelle, **les défis, les obstacles et les épreuves** rencontrés dans la vie **sont** manifestement **des événements transformateurs**. D'abord, ils les voient comme des situations d'apprentissage, se forcent de définir les changements à apporter ou des nouvelles dispositions à prendre dans leur vie. Selon notre perception, nous pouvons envisager ces expériences comme une souffrance ou un formidable agent de guérison. Accepter équivaut simplement à être disposé à affronter et à comprendre un fait au lieu de le repousser ou de le retenir. En guérissant nos conflits personnels, nous contribuons réellement à guérir les problèmes du monde.

Dans cette démarche vers cette transformation, sept étapes sont proposées :

1. **S'engager** : il faut s'engager à être fidèle à notre vérité intérieure et faire notre possible pour grandir, guérir et devenir plus consciente ou conscient.
2. **Être à l'écoute de son guide intérieur** : il faut apprendre à écouter et à suivre son intuition.
3. **S'assurer un appui** : il ne faut pas s'embarquer sur notre quête sans aller chercher l'appui de nos proches. Il y a des périodes où nous devons apprendre à apprivoiser la solitude, nous tourner vers l'intérieur pour nos réponses et faire confiance à notre individualité.
4. **Employer des outils** : dans cette démarche vers la croissance personnelle, il faut puiser toutes les ressources possibles afin de découvrir ce qui se révèle le plus efficace à tout moment.
5. **Permettre la guérison** : ce processus exige que nous acquérions la connaissance et la conscience de soi, que nous apprenions à accepter tous les aspects de notre être avec sérénité, ainsi qu'à nous faire confiance, à prendre soin de nous et à s'aimer.
6. **Exprimer sa créativité** : il faut trouver les façons les plus appropriées et personnelles d'exprimer notre créativité. Celle-ci tient une place importante dans la recherche de la totalité et de la réalisation de soi.

7. **Partager avec autrui** : il est essentiel de transmettre à d'autres personnes, les connaissances que vous avez acquises et les dons que vous avez reçus afin de mener à bien ce processus de guérison et de croissance à tous les niveaux. **Aucun élément n'est pleinement intégré en nous tant que nous ne l'avons pas extériorisé dans notre vie, de sorte qu'il ait une influence formatrice sur autrui.**

## ***Vers un modèle de mieux-être***

*« Les crises que nous vivons à l'échelle mondiale sont liées à nos processus individuels et en sont le miroir. Seule une guérison de notre être à tous les niveaux – physique, émotionnel, social et spirituel – nous permettra de guérir la planète. »* Shakti Gawain

### ***Les facteurs qui déterminent les comportements***

Dans le modèle proposé, intitulé «La santé au travail», Santé Canada énumère trois facteurs qui déterminent les comportements en matière de santé chez les enseignantes et les enseignants. La présente section fournit une brève description de ces trois facteurs. On parlera également d'une «approche intégrée» qui vise l'intégration de ces trois facteurs. Ce sont ceux sur lesquels nous estimons qu'ils ont le plus d'effet sur le mieux-être.

#### ***Activités reliées à la santé***

Les aspects du mode de vie d'une personne qui ont une incidence sur son état de santé, comme l'exercice, le tabagisme, les habitudes alimentaires, la consommation de médicaments, etc.

#### ***Ressources personnelles***

Les aspects de la personnalité ou des traits de caractère qui ont une incidence sur les connaissances, les attitudes ou les croyances en matière de santé. D'avoir une image constructive de soi et de son corps, c'est prendre conscience de soi et s'accepter d'une façon saine, bien harmonisée avec le milieu.

#### ***Environnement***

Les circonstances à la maison ou au travail qui ont une incidence sur la santé : les conditions de travail, y compris l'horaire, les responsabilités assumées, les rapports avec les cadres et les collègues, ainsi que la satisfaction générale au travail.

Lorsque nous menons une vie active, que nous avons de saines habitudes et que nous aimons notre apparence et ce que nous sommes, nous sommes pour ainsi dire «en harmonie» avec nous-mêmes et notre environnement. Il s'agit d'expérimenter l'approche intégrée et à en faire un mode de vie.

## ***Cycle d'apprentissage expérientiel***

La théorie du cycle d'apprentissage expérientiel suggère que les personnes doivent faire l'essai des conclusions tirées via l'expérience pratique. La dimension pratique et active s'impose, car cela met les interprétations à l'essai et génère de nouvelles informations qui assurent la continuité du processus d'apprentissage (KOLB, 1984).

### ***Énoncés de principe***

Offrir aux personnes des occasions de formation et d'éducation en matière de santé et mieux-être afin que celles-ci puissent acquérir les compétences et les habitudes propres à leur contexte de travail ou d'enseignement.

### ***Comment se prendre en main ?***

Le modèle de mieux-être en est un qui implique que nous nous responsabilisons face à notre mieux-être.

Ce modèle nous propose quatre étapes, dont :

- 1) **La conscientisation** – il faut d'abord voir comment nous orientons notre vie maintenant. La prise de conscience est primordiale dans le processus, car ceci nous permet d'identifier ce qui va ou ne va pas dans notre vie.
- 2) **L'éducation** – cette étape nous amène à faire de l'introspection sur notre vie, à explorer les options et à prendre des décisions par rapport à notre croissance et mieux-être.
- 3) **La croissance** – une fois arrêté sur des options, on doit passer à l'action, c'est-à-dire à la mise à l'essai des options considérées. Se responsabiliser.
- 4) **L'évaluation** – à la lumière de notre croissance personnelle et des résultats obtenus, nous nous devons d'évaluer notre cheminement afin d'y apporter les modifications nécessaires.