

# Vous voulez donc être heureux ? Informations pour les adolescents



Image credit: Brian | Adobe Stock

**Sommaire :** Tout le monde veut être heureux. Certaines personnes pensent que le bonheur consiste à s'amuser, comme jouer à des jeux vidéo et regarder des films tout le temps. Or, il ne s'agit là que de loisirs et de plaisir, ce qui n'est pas la même chose que le bonheur. Le secret du bonheur, c'est d'avoir une vie avec des gens et des activités qui vous donnent un sentiment d'appartenance, un but, un sens et de l'espoir. L'appartenance, c'est quand on se sent lié à des gens comme la famille et les amis. Le but est d'avoir des choses à faire pour nous occuper, comme être étudiant, aider la famille, ou avoir un emploi ou un travail bénévole. Ou peut-être est-ce votre passion pour un passe-temps ou un intérêt. Le sens, c'est savoir que votre vie a un sens et fait une différence pour quelqu'un, que ce soit vos parents ou d'autres personnes. L'espoir, c'est savoir que l'avenir va continuer à être bon, ou qu'il va s'améliorer.

## Introduction



Tout le monde veut être heureux, c'est-à-dire avoir un bien-être mental, l'état de bien-être où l'on ressent du contentement, de l'amour, de la satisfaction, du plaisir ou de la joie. Tout au long de l'histoire, les gens ont lutté pour trouver le secret du bonheur.

## Quel est le secret du bonheur ?

S'amuse-t-on tout le temps, par exemple en jouant à des jeux vidéo et en regardant des films toute la journée ?

Il s'avère que vivre une vie de loisirs ne mène pas au bonheur...

## Le bonheur (et le bien-être mental) est une question d'appartenance, de but, d'espoir et de sens



Le bonheur (et le bien-être mental) est un effet secondaire positif qui se produit lorsque vous vivez une vie avec un sentiment d'appartenance, un but, un sens et de l'espoir (Santé Canada, 2014).

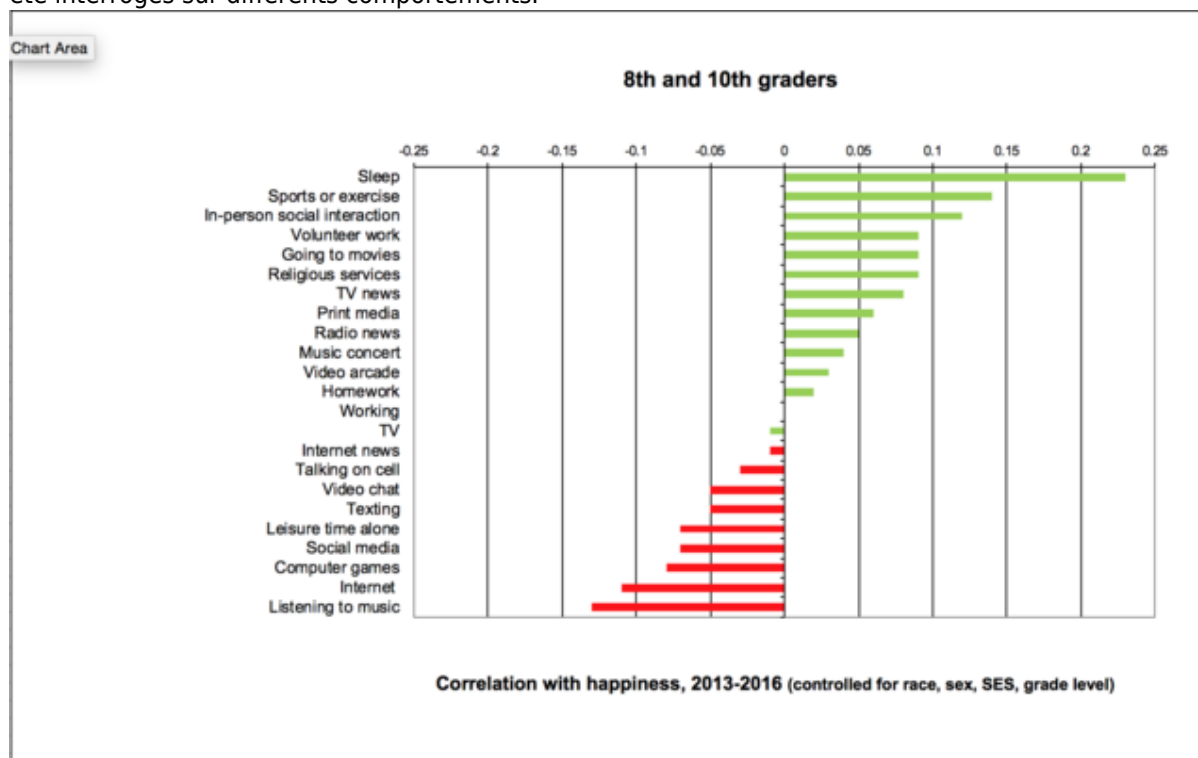
1. L'appartenance, c'est quand on se sent lié à sa famille, à sa communauté et à sa culture ;
2. L'objectif est d'avoir des activités qui vous tiennent occupé, par exemple aller à l'école, aller au travail,

contribuer à votre foyer, votre quartier ou votre communauté.

3. Le sens est de voir que votre vie ne se limite pas à vous, mais qu'elle consiste à aider les autres, à faire une différence, à rendre le monde plus beau, à prendre soin de l'environnement et de la planète, ou à atteindre un autre objectif significatif pour vous.
4. L'espoir, c'est savoir que vous avez un avenir devant vous.

## Que puis-je faire pour être heureux ?

De nombreuses études se sont penchées sur ce qui est important pour la santé mentale et le bien-être. L'une d'entre elles est l'enquête "Monitoring the Future", qui a été menée auprès de dizaines de milliers d'adolescents depuis 1975. Dans le cadre de l'enquête menée de 2013 à 2018, 40 000 adolescents des 8e, 9e et 10e années ont été interrogés sur différents comportements.



Les comportements suivants ont été associés à une santé mentale positive :

- Sommeil
- Sport ou exercice physique
- L'interaction sociale en personne, c'est-à-dire l'interaction avec quelqu'un en face à face.
- Le travail bénévole
- Aller au cinéma, c'est-à-dire voir un film dans une salle de cinéma avec d'autres personnes.
- Les services religieux, par exemple aller à l'église, à la mosquée ou à la synagogue.
- Regarder les informations à la télévision
- Les médias imprimés, c'est-à-dire la lecture de documents imprimés tels que les livres.
- Les concerts de musique, c'est-à-dire aller écouter de la musique lors d'un concert en direct.
- Les jeux vidéo **dans un salle de jeux**, c'est-à-dire aller jouer à des jeux vidéo dans une salle de jeux, ce qui est généralement une activité sociale avec d'autres personnes.

Les comportements suivants ont été associés à une santé mentale négative :

- Lire les nouvelles sur Internet
- Parler au téléphone portable, par vidéo chat ou par SMS (par opposition à parler face à face avec quelqu'un d'autre dans la même pièce)
- Consacrer du temps aux médias sociaux
- Passer du temps libre seul

- Consacrer du temps aux jeux informatiques
- Surfer sur Internet
- Écouter de la musique par soi-même. Bien que les gens considèrent la musique comme une stratégie utile, écouter de la musique pendant de longues périodes tend à isoler, ce qui est négatif pour la santé mentale

In other words

- **Le manque de bonheur est lié à presque toutes les activités effectuées sur un téléphone portable, par exemple passer trop de temps sur les médias sociaux ou les jeux vidéo. Cela est probablement dû au fait que les activités sur téléphone portable ont tendance à nous déconnecter des autres personnes ou d'autres activités significatives.**
- **Plus de bonheur est lié à presque toutes les activités non téléphoniques, par exemple dormir davantage, passer du temps en tête à tête avec des gens. Cela est probablement dû au fait que les humains sont câblés pour avoir besoin de contacts sociaux et d'activités dans le monde réel.**

## Conseils pour le bien-être mental

### Prenez soin de votre corps



- Dormir suffisamment . Dormez au moins 8 à 11 heures par jour.
  - [Read about how to get enough sleep](#)
- Nature . Passez suffisamment de temps dans la nature. Le temps exact est incertain, mais des études sur la santé des yeux suggèrent que les humains ont besoin d'au moins 10 heures par semaine (c'est-à-dire au moins 1 heure par jour à l'extérieur).
  - [Learn more about nature time](#)



- Bougez-vous. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice d'aérobic par jour. Il peut s'agir de marche, de vélo, de sport, idéalement en plein air dans la nature.
  - En savoir plus sur l'activité physique
- Nutrition et alimentation. Veillez à avoir un régime alimentaire bien équilibré, conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien, et essayez de vous assurer que vous
  - Mangez beaucoup de fruits et légumes multicolores ("régime arc-en-ciel") .
  - Consommez suffisamment d'acides gras oméga 3, par exemple du poisson, ou des sources végétales telles que les graines de lin.
  - Limitez les calories excessives .
  - Limitez les aliments transformés.
  - Limiter les boissons non alcoolisées, y compris les édulcorants artificiels.
  - Limiter les graisses animales.
  - [Learn more about healthy nutrition for positive mental health](#)



- Posez les écrans. Ne passez pas trop de temps devant un écran. Des études montrent que lorsque les gens passent trop de temps devant un écran (par exemple plus de 3-4 heures/jour), cela peut contribuer à la dépression et à d'autres problèmes de santé mentale.

- N'ignorez pas les autres. Lorsque vous êtes en présence d'autres humains, posez l'écran -- n'ignorez pas les autres pour un écran.
- Essayez de limiter votre temps d'écran récréatif (par exemple, jeux vidéo, vidéos de divertissement) à moins de 1 à 2 heures par jour.
- [Learn more about how to cut back on screens to improve our mental health](#)

## Prenez soin de votre esprit

- Investissez du temps et de l'énergie dans des relations saines. Les humains sont des créatures sociales et ont besoin d'interactions sociales.
  - Avez-vous des personnes qui vous font sentir soutenu ? Si c'est le cas, c'est très bien.
  - Y a-t-il des personnes dans votre vie qui sont stressantes ? Si oui, qu'est-ce qu'elles disent ou font qui est stressant ?
    - Souvent, ce dont les gens ont besoin pour un soutien émotionnel est simplement une personne qui écoute et valide vos sentiments (par opposition à une personne qui vous donne des conseils et vous juge).
    - Vous pouvez donc dire des choses comme : "Je sais que vous voulez être utile. Pour l'instant, tout ce dont j'ai besoin, c'est que vous écoutiez et validiez ce que je ressens. Je vous ferai savoir si j'ai besoin de conseils ou de suggestions sur ce qu'il faut faire. Merci".
  - Faire des choses avec d'autres personnes, comme aller se promener, prendre un repas ou boire un café, un thé ou un chocolat chaud...
- Loisirs . Pendant votre temps libre, avez-vous des activités saines et amusantes à faire ? En voici quelques exemples :
  - Activités créatives, par exemple art, musique, danse, lecture
  - Activités physiques telles que le sport, la marche ou le vélo.



- Détente et gestion du stress. Vous vous sentez tout le temps stressé ? Avez-vous des moyens de faire face au stress ? Pratiquez des techniques de relaxation, la méditation, la respiration profonde ou la pleine conscience pour vous aider à rester calme face au stress.
- Des capacités d'adaptation positives au stress. Avez-vous des problèmes de stress à l'école, à la maison, dans vos relations et dans d'autres domaines ? Quel est votre stress ? Pouvez-vous obtenir de l'aide pour faire face à ces stress ?



- L'altruisme et les actes de gentillesse : Donnez-vous aux autres ? Il s'avère que les personnes qui contribuent aux autres se sentent également mieux dans leur peau. Donc, en aidant les autres, vous vous aidez vous-même. En voici quelques exemples : Faire de bonnes actions pour les autres (par exemple, aider la famille et les amis dans leurs tâches ménagères comme la cuisine, l'épicerie ou la lessive) ; le bénévolat.
- Gratitude. Êtes-vous reconnaissant pour ce que vous avez dans la vie ? Ou vous inquiétez-vous de ce que vous n'avez pas ? Être reconnaissant améliore votre bien-être mental. Soyez reconnaissant pour ce que vous avez dans la vie. Chaque jour, essayez de remercier quelqu'un pour sa simple présence, ou pour quelque chose de spécifique qu'il fait pour vous.
- Pardonnez aux autres : S'accrocher à la colère et au ressentiment vous blesse plus que l'autre personne. Pardonner aux autres vous permet de passer à autre chose.

- Soyez présents. Vivez le moment présent, au lieu de vous concentrer sur le passé ou l'avenir.



- Pratiquer l'acceptation de soi et l'auto-compassion. Malheureusement, beaucoup d'entre nous ont tendance à avoir une voix autocritique qui nous fait sentir coupables ou honteux. C'est peut-être parce que nous pensons qu'il est utile de faire notre autocritique, mais malheureusement, cela n'aide généralement pas et ne fait que nous faire sentir encore plus mal.
  - Acceptez que vous soyez imparfaits et imparfaits, car après tout, vous n'êtes qu'un être humain. Tout le monde est anxieux, déprimé ou stressé de temps en temps - cela fait partie de l'être humain et cela signifie que vous n'êtes pas seul.
  - Que diriez-vous à un proche qui souffre de dépression, d'anxiété ou de stress ? Vous lui diriez des choses positives, telles que "C'est bon, tu n'es pas seul, tu es une bonne personne, etc. Essayez de vous dire les mêmes choses positives que vous diriez à un autre.

## Prenez soin de votre esprit



- S'impliquer spirituellement. Nous sommes tous connectés les uns aux autres. Envisagez d'aller à l'église, à la mosquée ou à la synagogue. Ou pratiquez des pratiques contemplatives telles que la méditation, ou passez du temps dans la nature.

## Quand et où obtenir de l'aide

Malheureusement, la vie est compliquée. Il y a beaucoup de choses dans la société moderne qui peuvent faire obstacle à l'appartenance, au but, à l'espoir et au sens.

Et parfois, même si vous avez un sentiment d'appartenance, un but, de l'espoir et un sens, vous pouvez encore vous débattre avec des sentiments d'anxiété, de tristesse et de stress.

Si vous êtes en difficulté, veuillez envisager de faire ce qui suit :

- Parlez à un adulte de confiance, tel qu'un parent ou un soignant, un enseignant ou un conseiller d'orientation
- Consultez votre médecin
- Appelez une ligne d'assistance téléphonique.

Faites-leur savoir que vous êtes en difficulté et que vous avez besoin d'aide et de soutien. Vous n'êtes pas seul : de nombreuses personnes se débattent dans la société moderne. L'aide est là.

## Pour plus d'informations

### Les autosoins pour les élèves

<https://smho-smso.ca/blog/online-resources/les-autosoins-pour-les-eleves/>

## Références

Health Canada. First Nations Mental Wellness Continuum Framework, 2014.

Twenge JM, Martin GN, Campbell WK. Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*, Vol 18(6): Sep 2018, 765-780.

<http://dx.doi.org/10.1037/emo0000403>

<https://pdfs.semanticscholar.org/8a74/241e6329e14b22f9586dec9261079cdc52cf.pdf>

Social-media use 'disrupting teen sleep and exercise'. Aug 14, 2019. <https://www.bbc.com/news/health-49330254>

Viner R et al.: Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet: Child & Adolescent Health*. 2019 Aug 13.

[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30186-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30186-5/fulltext)

## Auteurs

---

Rédigé par Youth Net et les professionnels de la santé du CHEO, un centre de recherche et de santé pédiatrique. Icônes réalisées par Freepik de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com).

## License Creative Commons

---

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Contactez le Comité d'information sur la santé mentale si vous souhaitez adapter ces documents à votre communauté !

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.