

We thank all of you for your responses and we present some of them here.

Three pieces of advice for happiness include the following.

- Spend active time outdoors, preferably in a natural environment every day.
- Think about 3 things you are grateful for every morning.
- Surround yourself with supportive people.

—Nicola C. Wilberforce MD CCFP  
Thunder Bay, Ont

Competing interests  
None declared

My suggestions to patients include ...

- Practise self-compassion: what would you tell your best friend if he or she were in your shoes?
- Set aside 1 minute every day to think of and be grateful for something good that happened that day.
- Move your body enough so that it gets sweaty for at least 150 minutes every week.
- Spend less time with any device that transmits information that you find upsetting or distressing; spend more time in nature or with people you care about.

—Cathy Peckan MD CCFP  
London, Ont

Competing interests  
None declared

I offer the following advice for patients who might need help with happiness:

- exercise,
- help others, and
- nourish personal relationships, pets included.

—Khathi Hendry MD CCFP  
Summerland, BC

Competing interests  
None declared

We could all use help in advising our patients on happiness. Every situation is so different and often so difficult, but what I have found helpful is to recommend 2 things to patients:

- Exercise or engage in an activity for at least 30 minutes per day.
- Find some way to help someone else—maybe a friend, a neighbour, or a pet—every day.

—Cathy J. Campbell MD CCFP(SEM) FCFP  
Toronto, Ont

Competing interests  
None declared

## Prescriptions pour le bonheur

Dans son éditorial intitulé « Prescrire le bonheur » et publié dans le numéro de septembre du *Médecin de famille canadien*, le Dr Roger Ladouceur, rédacteur scientifique adjoint, vous invitait à nous faire part de

« conseils judicieux à l'intention de vos patients malheureux pour qu'ils trouvent le chemin du bonheur »<sup>1</sup>. Nos collègues lecteurs ont répondu à l'appel du Dr Ladouceur par de nombreuses suggestions. Nous vous remercions tous de vos réponses, et nous vous en présentons quelques-unes ici.

Les conseils habituels aux patients tristes pour limiter la médication sont les suivants:

Marcher au grand air 30 minutes par jour, beau temps, mauvais temps (redécouvrir le parapluie, car la nature est si différente sous la pluie). J'insiste souvent sur le fait que c'est aussi efficace qu'un antidépresseur dans les cas de dépression légère.

Vivre au présent (profiter des moments en famille, éteindre le cellulaire, ne serait-ce que pour quelques heures, etc.), parce que les gens se projettent souvent dans le futur ou ruminent le passé plutôt que de profiter du moment. Le bonheur se conjugue au présent.

Réfléchir aux choses qui leur importent vraiment, à leurs valeurs, à ce qui leur tient à cœur, et explorer les changements qu'ils peuvent apporter dans leur vie pour être plus en harmonie avec eux-mêmes. Dans notre rythme de vie moderne et effréné, rares sont les gens qui prennent le temps de s'arrêter pour réfléchir à qui ils sont vraiment. Un arrêt de travail est un bon moment pour ce faire.

Se sourire dans le miroir le matin.

Chaque soir, penser à 3 petites choses agréables qui se sont produites dans la journée (une odeur agréable, le sourire d'un passant, etc.) pour se reconnecter avec les petits bonheurs de la vie et remercier la vie de ces derniers. La reconnaissance nous fait constater toutes les bonnes choses que nous avons et nous rend plus heureux.

Aux patients qui ressentent beaucoup de culpabilité, je conseille de dire « merci » au lieu de « je m'excuse » (« merci de m'avoir attendu » au lieu de « je m'excuse d'être en retard »). Les mots ont un pouvoir puissant sur notre esprit.

Rechercher leurs activités « salvatrices », c'est-à-dire celles qui les font se sentir bien, se déconnecter sur le plan psychologique, et les pratiquer plus régulièrement.

Créer quelque chose, sous forme d'art ou de bénévolat. Le fait de créer améliore l'estime de soi et contribue au bonheur.

J'en ai suggéré plus que 3, mais d'après moi, il faut adapter les messages en fonction du patient et certains conviendront mieux selon la personne. Il vaut mieux avoir plus d'outils dans son sac, surtout dans le but de créer un collectif.

J'essaie aussi de donner des conseils clairs, simples et concrets pour qu'ils soient aussi faciles que possible à mettre en pratique.

J'ai beaucoup aimé cet éditorial<sup>1</sup>. En espérant que cette réponse vous inspire.

—Catherine Tétreault MD CCFP  
Drummondville, (Québec)

Intérêts concurrents  
Aucun déclaré