

# Promotion de la santé, du bien-être et de l'estime de soi

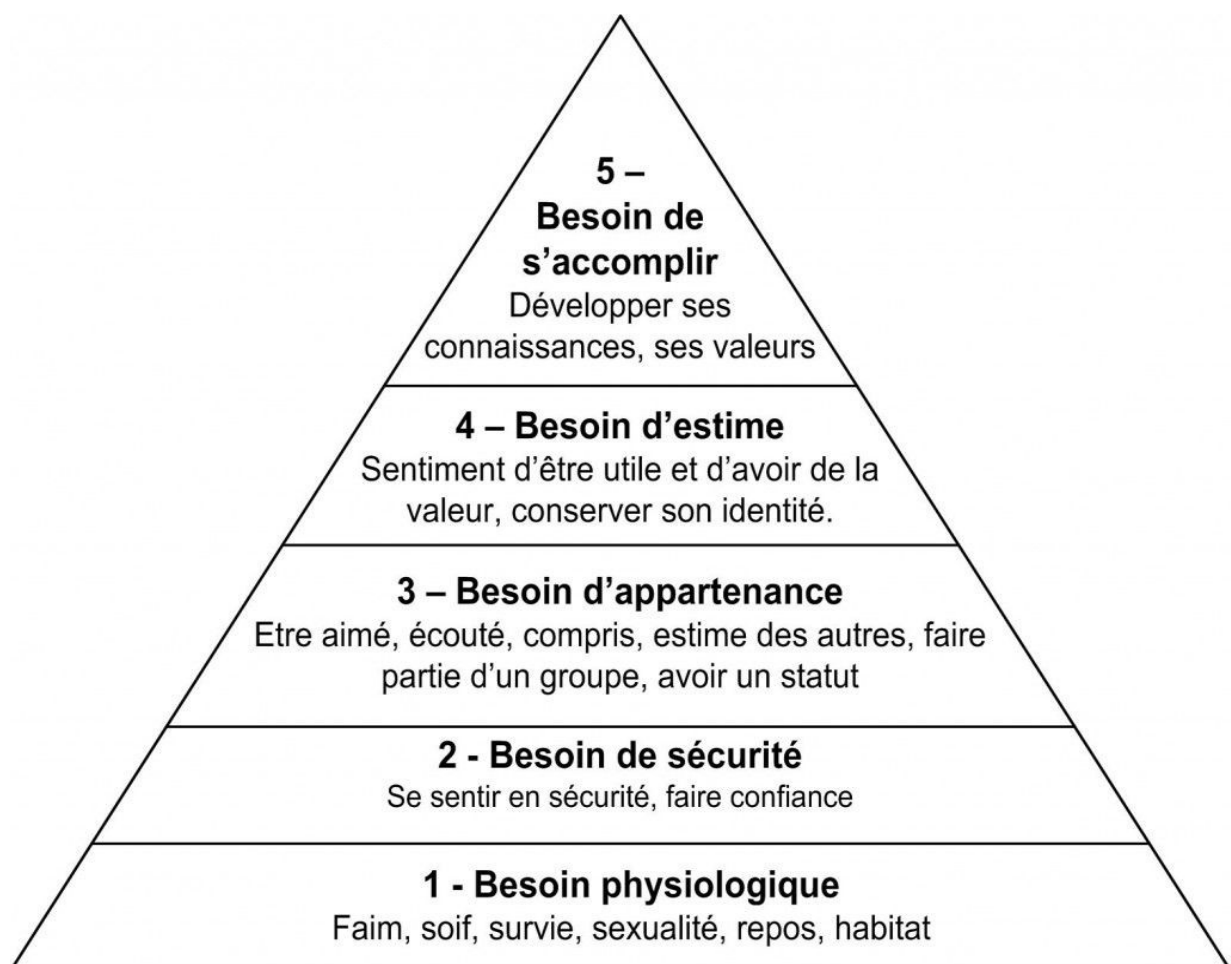
À une époque où de nombreuses personnes se sentent fragilisées, isolées ou en perte de repères, la promotion de la santé mentale, du bien-être et de l'estime de soi devient un enjeu majeur de société. L'association Les Cîmes de Soi s'inscrit dans cette démarche en proposant un accompagnement humain, sensible et accessible, fondé sur la marche, la nature et le lien.

## **1. Comprendre la santé et le bien-être**

Selon l'OMS, la santé est un *état de complet bien-être physique, mental et social*, et ne se réduit pas à l'absence de maladie.

Le bien-être résulte de l'équilibre entre santé, relations sociales, accomplissement personnel, plaisir et harmonie intérieure. Ces notions sont interconnectées.

Préserver sa qualité de vie, donner du sens à son existence et répondre à ses besoins fondamentaux sont les piliers d'un mieux-être durable.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

## **2. Développement personnel et estime de soi**

Le développement personnel vise à mieux se connaître, reconnaître ses valeurs, ses compétences et ses aspirations. Il constitue un véritable chemin vers soi.

L'estime de soi est le socle de la confiance :

- elle nourrit la motivation et la capacité d'agir,
- elle permet de relever les défis,
- elle renforce le sentiment de légitimité et d'autonomie.

Chaque réussite, petite ou grande, entretient ce cercle vertueux : plus je me sens capable, plus j'ose ; plus j'ose, plus je me sens en confiance.

À l'inverse, lorsque nos besoins essentiels (sécurité, appartenance, reconnaissance) sont fragilisés, l'estime de soi s'érode et le mal-être s'installe.

C'est précisément pour répondre à ces fragilités que l'association Les Cîmes de Soi a été créée.

## **3. Quand la vulnérabilité s'installe**

Certaines situations de vie peuvent effriter profondément et durablement l'identité :

- perte d'un proche ou d'un rôle social
- perte d'emploi ou retraite
- maladie, perte d'autonomie
- isolement, déménagement contraint

Ces facteurs peuvent induire des traumatismes psychiques. Ces situations de vie brisent les repères, fragilisent la perception de sa valeur et peuvent mener au sentiment d'impuissance, à la tristesse ou à la colère.

## **4. Les mécanismes psychologiques en jeu**

Face à un contexte menaçant, le mental active des stratégies de survie : fuir, se figer ou combattre.

La perception de ses ressources — physiques, sociales ou émotionnelles — détermine la réaction adoptée.

Lorsque le stress s'installe dans la durée, le mental finit par saturer :

- les pensées négatives prennent le dessus,
- la comparaison sociale dévalorise,
- l'environnement devient anxiogène,
- l'action devient difficile.

Pourtant, la capacité de rebond, la résilience, dépend davantage de la conscience de ses ressources que de la situation objective.

## 5. Retrouver sa légitimité d'être et son pouvoir d'agir

Un changement durable commence par la prise de conscience de ses besoins et par l'identification des activités qui procurent du plaisir, du sens et un sentiment d'utilité.

Les leviers essentiels :

- activités physiques : libération des tensions et stimulation du plaisir
- lien social : sentiment d'appartenance, échanges, soutien
- engagement personnel : valorisation, expression, reconnaissance
- introspection et expression écrite : ancrage des prises de conscience

Ces éléments aident à reconstruire une identité solide et nourrissent progressivement l'estime de soi.

## 6. La motivation et les humeurs, une histoire de chimie intérieure.

« Nous ne sommes que des capsules d'émotion, des sensations, des perceptions ... »

Toutes nos réactions ou décisions sont conditionnées par celles-ci.

Sous l'emprise d'un contexte de stress, de dévalorisation permanente, le cortisol prend possession de toute la sphère mentale. Ces menaces perçues, réelles ou imaginaires, génère un déséquilibre intérieur, source du mal-être et de toutes les addictions.

Pour neutraliser temporairement cette agression, par besoins compensatoires, la réponse est la recherche de plaisirs, de récompenses. Tout ce qui peut stimuler les hormones du bonheur vers un état de bien-être et de sécurité. (Étude sur les neurosciences)

- la dopamine (se lancer dans l'action, circuit réussite et récompense, favorise l'espoir)
- les endorphines (antidouleur, sensibilités, vibrations du corps, euphorie)
- l'ocytocine (amour, attachement, lien social, confiance)
- la sérotonine (estime, respect, sentiment d'importance, favorise la fierté et l'enthousiasme)

« Chacune ont donc un rôle prépondérant à la sensation de bien-être ! »

Ainsi la genèse de toute initiative, action ou non action est toujours conditionnée par une émotion (motion, mouvement), bonne ou mauvaise. Le choix se fera toujours au diapason de l'estime que l'on s'accorde. J'ai un bon sentiment à mon égard ou pas ?

« Est-ce que je prends soin de moi ? Pourquoi faire des efforts si je n'en vaud pas la peine... »  
**Subir ou choisir ? A quel récit intérieur souhaitez-vous croire ?**

## **7. « Les Cîmes de Soi » : un accompagnement vers le mieux-être**

« Le cocktail des 3B stimule naturellement tous les leviers du bonheur. »

- Le Beau : Le paysage, l'émerveillement, la nature, la curiosité
- Le Bon : Le partage, la convivialité, le lien social
- Le Bien : L'insolite, la valeur, la rencontre intérieure, la conscience de soi

« Marcher, ressentir, échanger » C'est la convocation de toutes les bonnes sensations, des opportunités vraies de mise en relation avec soi-même et les autres.

**De l'introspection à l'estime, c'est avant tout prendre du plaisir, s'écouter pour savoir ce qui est bon pour soi.**

**Publics concernés par l'accompagnement en séjour, ou journée occasionnelle sur demande :**

### **-Personnes en dépression**

L'association propose un contexte d'émerveillement et de partage, afin d'apporter un peu de chaleur et de soutien pour changer son quotidien.

### **-Personnes souffrant d'addictions**

La marche et le groupe permettent de recréer un « circuit de récompense » naturel basé sur le plaisir sain, la convivialité et le dépassement de soi.

### **-Personnes en convalescence**

La nature et l'activité physique aide à renouer avec son corps, à retrouver confiance et redécouvrir le plaisir du mouvement.

### **-Personnes en situation de handicap**

Grâce à du matériel adapté (ex. joëlette), l'accès aux expériences valorisantes de montagne est rendu possible.

## **8. Vers une société plus humaine**

Comme le disait Jung en parlant d'un projet:

**« Fais-le en petit, et il grandira. »**

L'estime grandit aussi à la mesure de l'attention que l'on s'accorde.

Se sentir bien, c'est devenir disponible pour soi et pour les autres.

Offrir un espace qui échappe aux normes du quotidien, recréer du lien, permettre l'expression personnelle, favoriser l'émerveillement et la conscience de soi, voilà l'action que souhaite

porter l'association, pour permettre à chacun de reprendre pied, de se sentir légitime dans son existence, et de renouer durablement avec l'estime et la confiance en soi.

### **Notre conviction**

Lorsque l'on prend soin de l'estime de soi, on agit en profondeur sur la santé, le lien social et la capacité d'agir.

Les Cîmes de Soi proposent un cadre simple, humain et accessible pour permettre à chacun de retrouver sa place, son élan et sa dignité.