



LE SAVIEZ-VOUS ?

des bonus pour aller plus loin, nourrir votre curiosité et vous donner des indices

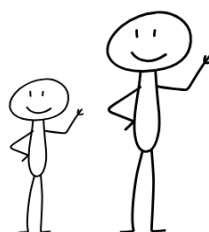


MISSION 1 : la coopération

Avez-vous remarqué que les membres de votre équipe ont des points communs mais aussi des différences ?

On est tous différents
c'est une force !

**certaines
différences
sont visibles**



l'un est plus grand que l'autre

**d'autres sont
invisibles si on
n'en parle pas**



l'un a peur des souris, l'autre pas

**La différence permet
la diversité et la richesse**

A l'école, on nous apprend souvent à être comme tout le monde. On nous compare aussi, avec des notes, puis avec des niveaux d'étude par exemple. Pourtant, personne n'est supérieur ou inférieur à qui que ce soit. L'un va être bon en maths, l'autre en dessin, etc. Souvent, ces comparaisons nous collent à la peau durant toute notre vie d'adulte.

On a tous besoin *d'appartenance*



Il arrive parfois de se conformer à un groupe pour en faire partie, même sans en partager les opinions, parce que c'est rassurant. Ce phénomène s'explique par le fait que nos lointains ancêtres n'auraient pas survécu sans appartenir à un clan pour chasser ou se défendre.

Exprimer *qui nous sommes*



Nous sommes tous uniques et quand nous reconnaissons nos valeurs et encourageons l'expression de qui nous sommes, quand nous collaborons, nous pouvons nous tirer vers le haut, ensemble.

MISSION 2 : la gratitude

Connaissez-vous le biais de négativité et ses conséquences ?

Le biais de *négativité*



Tendance naturelle à accorder plus d'importance aux informations ou expériences négatives plutôt que positives

Pourquoi ?

Notre cerveau fonctionne comme un détecteur de menaces et priorise ce qui pourrait mettre en péril notre survie afin de nous en protéger

Les informations négatives captent plus notre attention et sont mémorisées plus facilement, car associées à un danger potentiel (réel ou fictif)

Conséquences

Entraîne une vision pessimiste de la vie ou de soi-même

Peut altérer nos prises de décision et devenir un frein



Pour qu'une relation ou une vie soit équilibrée, il est nécessaire que les émotions ou expériences positives soient plus nombreuses que les négatives.

Nous pouvons choisir notre manière de voir les choses. Toute expérience difficile peut être perçue comme un apprentissage et une opportunité d'avancer. Le changement de point de vue ça s'entraîne, comme un muscle! Et pour débiter, la gratitude est une excellente pratique.



Gratitude

Cultiver la

La gratitude est une émotion puissante qui peut transformer notre perspective sur la vie.

D'après Amy E. Keller, PsyD :

“Elle active des neurotransmetteurs comme la dopamine, que nous associons au plaisir, et la sérotonine, qui régule notre humeur . Elle incite également le cerveau à libérer de l'ocytocine, une hormone qui induit des sentiments comme la confiance et la générosité, favorisant ainsi le lien social et le sentiment d'appartenance.”

La gratitude permet notamment de :

- ✓ Sortir du biais de négativité et faire face à l'adversité
- ✓ Renforcer les relations sociales
- ✓ Améliorer la santé physique et mentale
- ✓ Favoriser un sommeil de qualité

MISSION 3 : l'instant présent

Connaissez-vous la pleine conscience, ou pleine présence ?



Pleine Conscience

Pratiquer la

De nombreuses études scientifiques valident les effets bénéfiques d'une pratique régulière de la méditation pleine conscience.

Elle permet notamment de :

- ✓ Réduire le stress, l'anxiété et prévenir les risques de burnout
- ✓ Améliorer la santé mentale : moins d'épisodes dépressifs, de pensées négatives, de réactivité émotionnelle
- ✓ Améliorer la santé physique : perception de la douleur diminuée, immunité renforcée, inflammation réduite
- ✓ Renforcer la mémoire et la capacité d'attention
- ✓ Augmenter la satisfaction de vie et savourer pleinement le moment présent

MISSION 4 : la magie de la nature

Avez-vous remarqué l'impact du contact avec la nature sur votre humeur, votre niveau de détente, mais aussi votre santé ?

Voici un petit quiz :

- 1) Savez-vous combien de minutes de marche dans un espace vert suffisent pour apaiser l'agitation mentale (flot de pensées difficile à contrôler) et diminuer les pensées négatives ?
- 2) Connaissez-vous les propriétés bienfaisantes de la couleur verte ?
- 3) Savez-vous ce que prescrivent les médecins, notamment au Japon et au Canada, en cas de dépression ou burnout ?

Quelques bienfaits du contact avec la nature



- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Meilleure santé respiratoire
- ✓ Augmentation de la créativité
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Amélioration de la concentration
- ✓ Meilleur équilibre émotionnel
- ✓ Meilleure capacité à s'émerveiller
- ✓ Stimulation du processus de guérison

Réponses du quiz :

- 1) Seulement 10 minutes de marche
- 2) En chromothérapie (thérapie par les lumières colorées), le vert a des propriétés équilibrantes et détoxifiantes. Aviez-vous d'ailleurs remarqué que le vert se situe justement pile au milieu de l'arc-en-ciel ?
- 3) Des bains de forêt (une connexion lente et consciente à la nature). Sur ordonnance, ces pratiques sont même remboursées par les assurances !

MISSION 5 : la créativité

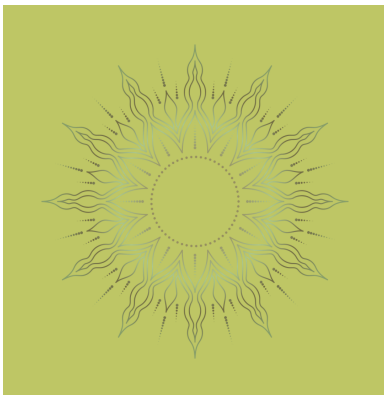
Savez-vous ce qu'est un mandala ?

Peut-être en avez-vous colorié pour apaiser votre stress ?

Un mandala se compose des mots sanskrit "manda" qui signifie "l'essence" et "la" qui signifie "contenant." Il est issu de l'hindouisme et du bouddhisme : on l'utilise sous forme de rituel pour invoquer des déités et pratiquer la méditation.

Sa forme peut être simple ou complexe, mais toujours symétrique. Sa construction est elle-même un rituel de calme, de créativité et d'exploration. Il est composé d'un cercle et de motifs géométriques arrangés de manière symétrique pour représenter l'univers, la divinité et l'éveil spirituel.

Les symboles communs dans le Mandala incluent la Roue À Huit Rayons, le Triangle, la Fleur De Lotus, le Soleil et les Cloches. Des recherches médicales ont montré que l'utilisation de mandalas peut contribuer à maintenir ou à rétablir l'ordre psychique, grâce à un effet de recentrage et de contemplation.



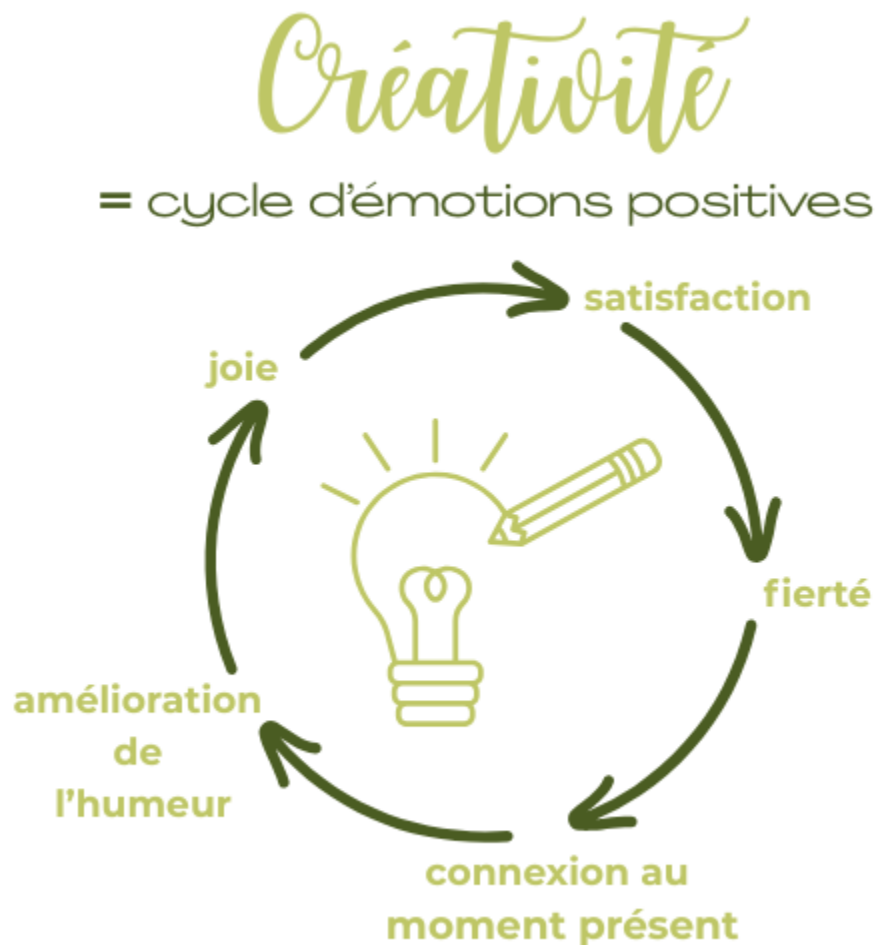
Connaissez-vous le lien entre créativité et bonheur ?

Selon le Dr. Rainer Holm-Hadulla, professeur et chercheur en créativité, **le bonheur et le succès dépendent en grande partie de la capacité à penser créatif.**

En novembre 2019, l'Organisation Mondiale de la Santé a publié un rapport qui affirmait pour la première fois l'impact bénéfique de l'art sur notre santé physique et mentale.

Créer n'est pas uniquement artistique, c'est donner vie à quelque chose.

De plus en plus d'études en neurosciences démontrent que les personnes qui s'engagent régulièrement dans des activités créatives semblent connaître un meilleur bien-être mental. Activer sa créativité permet notamment de laisser de côté nos soucis quotidiens.



MISSION SPÉCIALE : le mouvement

Connaissez-vous l'impact du mouvement sur votre niveau d'énergie et votre santé ? Avez-vous remarqué une différence lorsque vous avez passé une journée entière en position assise ou lorsque vous avez pratiqué une activité physique ?

Pour votre santé, *Bougez !*



Recommandations

- **Adultes** : 150 min d'intensité modérée ou 75 min soutenue par semaine + renforcement musculaire 2/7
- **Enfants & ados (5 - 17 ans)** : 60 min d'intensité modérée à soutenue par jour - endurance & renforcement musculaire

Bienfaits

- Améliore la santé cardiovasculaire et respiratoire
- Réduit le risque de maladies chroniques (diabète, hypertension, certains cancers)
- Favorise un bon sommeil et réduit le stress
- Renforce les muscles, les os et l'équilibre
- Améliore l'humeur, l'estime de soi et la santé mentale

Astuces

- Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Marchez ou pédalez pour les petits trajets
- En bus, descendez un arrêt plus tôt
- Téléphone et réunions en marchant ou debout
- Levez-vous et bougez toutes les heures
- Faites le ménage en musique et dansez

Bouger, c'est facile :
Chaque mouvement compte !

MISSION 6 : la communication

Connaissez-vous les 4 étapes de la communication non-violente ? (CNV)

La communication non-violente



Pour bien exprimer mes émotions, j'utilise le message en JE :

QUAND... Je décris de manière factuelle la situation qui provoque l'émotion

JE ME SENS... Je décris comment je me sens et je nomme si possible l'émotion

PARCE QUE... J'explique pourquoi je me sens ainsi, quel est mon besoin

J'AIMERAIS... J'exprime ce que je souhaiterais pour me sentir bien

Saviez-vous que le chacal et la girafe sont les deux animaux symboliques de la Communication Non-Violente (CNV) ?



La girafe observe sans juger et exprime ses sentiments sans en rendre l'autre responsable. C'est le langage du cœur – la girafe est d'ailleurs le mammifère terrestre qui a le plus gros cœur.

Derrière chaque jugement se cache un besoin. Le langage de la girafe est à l'écoute des besoins, c'est pourquoi il apaise le conflit.



Le chacal ne connaît pas ses besoins et il hurle parfois pour communiquer.

Il tient un langage fait de critiques et d'interprétations qui créent ou amplifient le conflit.

MISSION 7 : la bienveillance

Connaissez-vous l'importance des paroles et leur impact sur notre bien-être ? Il y a plein d'expériences qui le montrent, vous l'avez-peut-être constaté par vous-même ?

Comment vous vous sentez lorsque l'on vous critique ? Et lorsque l'on vous félicite ?

Il est parfois difficile d'accepter les compliments... Comment est-ce pour vous ?

L'expérience réalisée par Ikea aux Émirats Arabes est l'une des plus connues : Pour sensibiliser les élèves au harcèlement scolaire, Ikea a installé deux plantes vertes identiques dans une école. Les enfants et adolescents ont dû enregistrer d'une part des messages gentils et des compliments, d'autre part des insultes et des mots blessants.

Une plante a été isolée avec la bande-son positive, tandis que la seconde a été exposée aux injures. Au bout de 30 jours, la plante ayant subi la maltraitance verbale a dépéri. La plante choyée, quant à elle, était resplendissante.

Le but de cette expérience était de faire prendre conscience du pouvoir des mots et des dégâts qu'ils peuvent causer.



**Si les mots peuvent
faire tant de tort à
une plante, imaginez
leur impact sur une
personne...**



MISSION 8 : la résilience

Connaissez-vous les principaux facteurs favorisant la résilience ?

Les piliers de la Résilience

Estime de soi solide

regard bienveillant sur soi
appréciation de sa propre valeur

Soutien social

relations positives et bienveillantes
(famille, amis, professeurs, collègues...)

Optimisme réaliste

attitude positive tout en restant
ancré dans la réalité

Compétences en résolution de problèmes

capacité à trouver des solutions
créatives et efficaces face aux défis

Flexibilité émotionnelle

aptitude à exprimer et réguler
ses émotions de manière saine

COHÉRENCE CARDIAQUE & RÉSILIENCE

La pratique de la **cohérence cardiaque** permet d'équilibrer notre système nerveux autonome (SNA) grâce à une **technique de respiration spécifique**.

Le SNA régule toutes les fonctions automatiques de notre corps : fréquence cardiaque et respiratoire, tension artérielle, température, rythme veille/sommeil, digestion, glycémie etc...

Cette technique accessible à tous et sans contre-indication entraîne un état d'**équilibre physiologique, émotionnel et mental** avec de nombreux effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Elle **favorise également la résilience** grâce à une meilleure régulation émotionnelle et plus de **clarté mentale**.

Cohérence cardiaque

Pratique quotidienne

3 fois par jour
6 resp par minute
5 minutes

5 sec insp
5 sec exp

Bienfaits

Régulation
émotionnelle

Mémorisation
Concentration

Immunité
renforcée

Régulation du diabète
& tension artérielle

Stress
Anxiété
Dépression

Sommeil
amélioré

Meilleure
digestion



MISSION 9 : le sourire

Saviez-vous que le sourire (ou le rire), qu'il soit spontané ou forcé, (notre cerveau ne fait pas la différence !) peut à la fois renforcer et déclencher le sentiment de bonheur ?

Cela ne signifie évidemment pas qu'il ne faut pas partager sa peine, mais simplement que nous pouvons favoriser les émotions positives en modifiant l'expression de notre visage.

D'après les chercheurs, rire a de nombreux bienfaits et active la libération de plusieurs hormones de bien-être : les endorphines et la dopamine.

Cerise sur le gâteau, c'est contagieux !

Spontané ou forcé, le rire est bénéfique pour la santé et le bien-être si l'on rit souvent et suffisamment longtemps.

**Avez-vous une idée du nombre de fois qu'un enfant rit chaque jour ?
Et un adulte ?**

Quelques bienfaits du rire



AUGMENTE

- ✓ la bonne humeur et le niveau d'énergie
- ✓ la résilience, l'aptitude à voir la vie du bon côté
- ✓ le pouvoir de guérison et l'efficacité du système immunitaire
- ✓ la qualité de digestion et la capacité respiratoire



DIMINUE

- ✓ la pression artérielle
- ✓ le stress et l'anxiété
- ✓ la sensation de fatigue
- ✓ les douleurs et l'inflammation

Réponse : Un enfant rit environ 400 fois par jour, contre 20 fois pour un adulte (et vous ?)

MISSION 10 : le bonheur

Nous cherchons souvent le bonheur autour de nous et dans le futur : “Je serai heureux quand j’aurai changé de travail, quand je serai marié, quand j’aurai des enfants, quand j’aurai gagné au loto, etc.”

Avez-vous conscience que le bonheur commence en soi ?

Nous créons nos pensées, nos émotions et nos comportements.

La conscience de nos peurs et de nos blessures est ce qui nous permet de les accepter et de les sublimer en nous amenant compassion et amour, et en faisant de même avec les autres.

Le reste s’ouvre alors tout seul.

Nous méritons tous d’être heureux, en paix, en bonne santé.

Cela ne veut pas dire qu’il faut pour autant culpabiliser de traverser des moments et des émotions difficiles ; le premier pas c’est l’acceptation !

En Inde, l'Arbre à Souhaits est appelé Kalpataru. Il est le symbole de vie éternelle pour les hindouistes, ancré aussi bien dans la terre par ses racines que dans le ciel par ses branches...

Nous vous proposons ici une version adaptée axée sur le bonheur.

