

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Etape 3

Bien vivre avec soi



3

Objectifs de l'étape 3

Identifier ses
moments de
bien-être et savoir
les reproduire

Quel temps fait-il dans votre tête?

★ CAP BIEN-ÊTRE

MÉTÉO





Retour d'expérience

Vos moments de
bien-être

Retour sur la préparation personnelle

Merci de partager vos expériences

- . Vos sources de bien-être*
- . Les émotions ressenties*
- . Les images qui restent*



Les émotions qui font du bien

JOIE

AMUSEMENT
GAIETE
INSOUCIANCE

OUVERTURE

INTERET
CURIOSITE
CREATIVITE
INSPIRATION

GRATITUDE

ESPOIR
OPTIMISME
FOI
FIERTE

AMOUR

CONFIANCE
CONNIVENCE
COMPLICITE
ADMIRATION

SERENITE

CALME
TRANQUILLITE
SATISFACTION
ACCOMPLISSEMENT

Le rôle clé des hormones dans les émotions positives

L'endorphine est l'hormone du bonheur, du bien-être, de la satisfaction

La sérotonine accentue la joie, le bien-être, l'optimisme

La dopamine est l'hormone de la récompense, du plaisir

L'ocytocine est l'hormone des relations sociales positives

Rire - Sport

Sport

Plaisir
Action-Défi

Partage
Relations



3

Pourquoi
développer des
émotions
positives ?

L'utilité des émotions positives

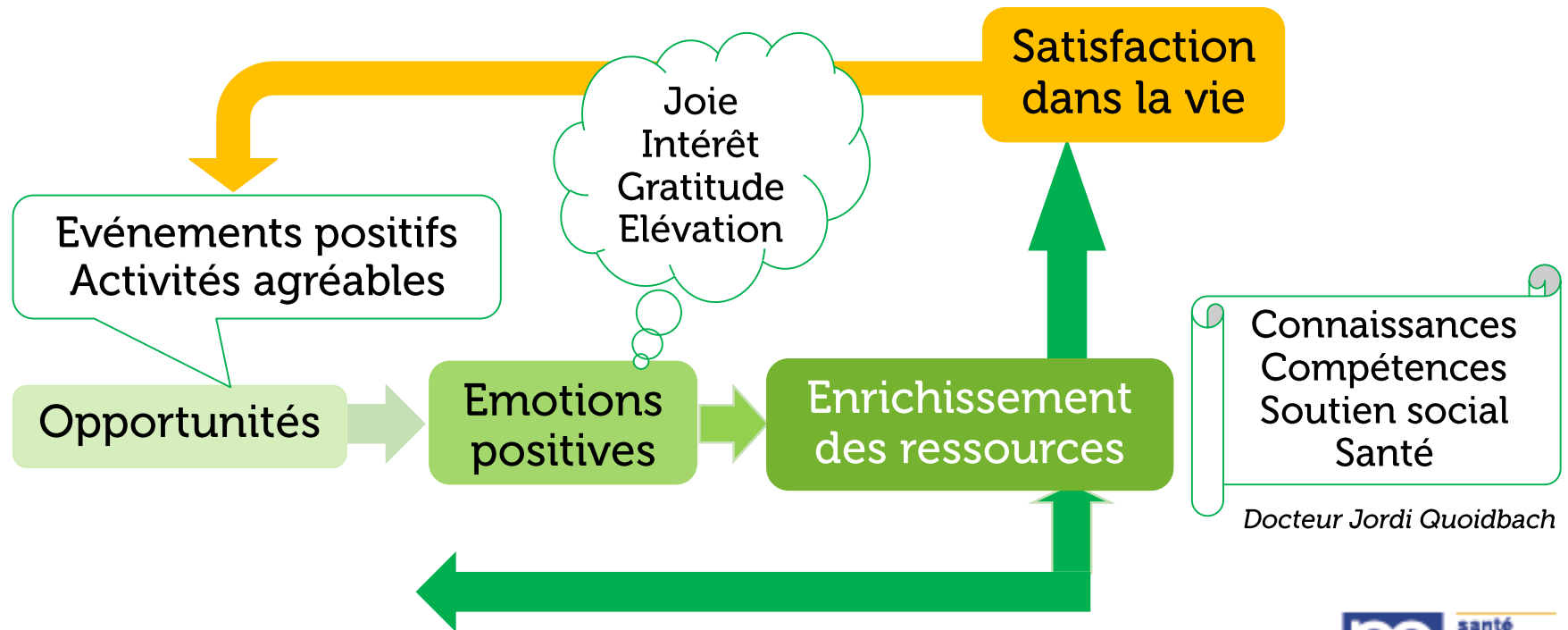
Les
émotions
positives

Annulent les effets des émotions négatives
Elargissent le répertoire d'idées et d'actions
Facilitent le changement de comportement

Ces effets positifs, même passagers, s'accumulent

- ➡ Plus de connaissances, meilleures informations
- ➡ Meilleure résistance au stress
- ➡ Meilleure reconnaissance sociale
- ➡ Meilleure santé

Le cycle des émotions positives



Docteur Jordi Quoidbach

Le vieillissement

Une première pour l'humanité

En 100 ans, l'espérance de vie a augmenté de 30 ans !

Deux visions du vieillissement

Le déclin

*Fragilité
Vulnérabilité
Maladie*



Développer
la prise en charge

Le développement

*Activité
Créativité
Accomplissement*



Soutenir
l'autonomie



Parcours CAP Bien-être
**Pourquoi
développer des
émotions positives**

La recherche sur le « Bien Vieillir »

Des compétences protectrices qui peuvent se travailler

Avoir une pensée critique et avoir une pensée créative

Se connaître soi-même et être bienveillant avec les autres

Savoir gérer le stress et savoir gérer les émotions

Savoir résoudre les problèmes et savoir prendre des décisions

Savoir se faire comprendre et savoir créer des relations

La recherche sur le « Bien Vieillir »

6 points communs à ceux qui vivent le « grand âge »

S'accepter tel qu'on est

Continuer à apprendre

Rester autonome

Avoir de bonnes relations avec les

Prendre des décisions

Donner du sens à sa vie

La recherche sur le « Bien Vieillir »

Voir le bon
côté des
choses

Vivre des émotions
positives et les
partager

Continuer à
apprendre
et à grandir

facteurs de protection

qui favorisent le vieillissement en bonne santé



Comment favoriser
les émotions
positives pour
cultiver nos moments
de bien-être



1. les **repérer**



2. en **profiter** au maximum



3. les faire **durer**



4. les **renouveler** le plus souvent possible

Petite astuce

Notez tous les soirs avant de vous coucher un moment de bien-être de la journée, et pensez-y une minute.

Se créer de nouvelles opportunités

Demain, je...
Dans la semaine qui vient, je...
Dans le mois qui vient, je...
Avant la fin d'année, je

Exercice



Restaurer

Profiter de mon nid douillet

Apprendre

Jouer

Faire des Activités manuelles, artistiques

sortir

Aider

Voir des gens qui font du bien

Bouger

Dire et entendre des choses agréables

- 1 Choisissez un partenaire et placez-vous face à face.
- 2 Regardez-vous en souriant, échangez quelques mots si vous voulez.
- 3 Fermez les yeux, pensez à une chose agréable, une qualité, à quelque chose que vous appréciez chez votre partenaire.
- 4 Ouvrez les yeux et dites une chose agréable à votre partenaire à tour de rôle.

Dire et entendre des choses agréables

DEBRIEFING

- 1 Qu'avez-vous éprouvé en entendant votre partenaire dire quelque chose d'agréable sur vous ?
- 2 Comment vous êtes-vous senti-e en disant quelque chose de gentil à votre partenaire, en lui faisant un compliment ?
- 3 Pourquoi dire des choses agréables aux autres, pourquoi faire des compliments ?
- 4 Comment accueillir des choses agréables recevoir des compliments ?



Massages et étirements

Pour aider son corps à se détendre, à dénouer les tensions, à se réveiller, pour travailler sa souplesse :

AUTO-MASSAGE **GYMNASTIQUE DOUCE**

Séance d'étirement sur chaise

Petites séances quotidiennes

Séance plus complète 2-3 fois par semaine





Repos et relaxation

Ménagez-vous chaque jour un temps de repos, dans un endroit où vous vous sentez bien. Profitez de la vue ou fermez les yeux, pensez à des choses agréables. Il n'est pas interdit d'appeler ce moment **Sieste** ...



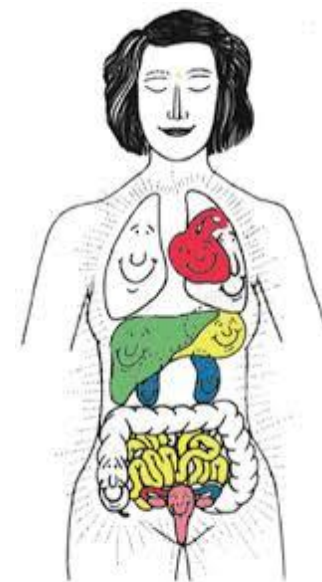
La relaxation permet de déconnecter, de profiter de l'instant présent, d'apporter de l'énergie.



Méditation et visualisation

La méditation s'appuie sur la relaxation et sur le fait de se concentrer sur quelque chose, une idée, une pensée... Puis on laisse faire...

La visualisation prolonge la relaxation en utilisant les images mentales. Il s'agit, les yeux fermés, de « voir » une image agréable, de ressentir les émotions associées et de s'en nourrir.



The Inner Smile

LE SOURIRE INTERIEUR

Pour garder le cap vers le bien-être

Pensez aux ressources locales

- Associations de séniors
- Associations d'activités physiques et sportives
- Clubs de yoga, sophrologie, taï-chi...
- Associations culturelles
- Clubs de travaux manuels
- Bibliothèques, clubs de lecture...



3

Quelques
Précautions à
prendre

Attention aux « arnaques »

**Le bonheur
en 3 clics!!!**

Le développement personnel
est très en vogue...

De nombreuses recettes du bonheur sont en vente sur internet...

Ne vous engagez pas à la légère,
pensez à vos besoins, au rapport
qualité-prix, demandez conseil à
votre entourage...

**Un coach bien-être pour
vous pour quelques
euros par mois...**

Attention aux « illuminés »



Soyez prudents : la méditation
peut vous faire beaucoup de
bien, mais **NON**,
elle ne guérit pas le cancer !

Attention aux « sectes »



La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires recense tous les ans des centaines de cas de personnes abusées par des sectes.



**Soyez vigilant : toute personne
peut subir un endoctrinement
sectaire !**

Quelques conseils pour vos recherches

REMONTEZ A LA SOURCE

Qui propose ses services ? De quelle organisation s'agit-il ?

➡ Préférez les sites officiels

PARLEZ-EN AVANT DE PRENDRE UNE DECISION

Prenez le temps avant de décider. Cherchez plus d'informations

➡ L'approche positive n'empêche par l'esprit critique, ni le bon sens...

En cas de doute ou d'escroquerie

Contactez Info Escroqueries au 0 805 817 817 (numéro gratuit)



Point d'étape 3

Les « essentiels » de l'étape 3

1

Les émotions positives ont une réelle influence sur notre santé, sur le plan physique, mental et social.

***On peut travailler sa santé émotionnelle
comme on travaille sa souplesse ou sa musculature***

2

Il y a mille façons différentes de cultiver ses moments de bien-être.

Chacun peut trouver la sienne

Quel temps fait-il dans votre tête?

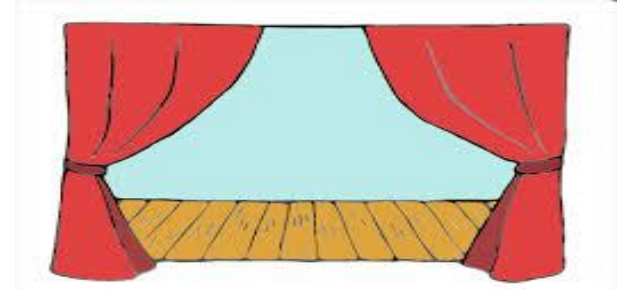
★ CAP BIEN-ÊTRE

MÉTÉO





Préparation de l'étape 4



Tous en scène !

- Constituez un groupe de 3 ou 4 personnes.
- Echangez sur les activités collectives que vous connaissez en vous appuyant sur la liste d'activités proposées.
- Choisissez une activité que vous souhaitez faire ensemble lors de l'étape 4.
- Vous disposerez de 15 minutes maximum pour animer votre activité !

Activités collectives source de bien-être

Activité physique

Gymnastique - Danse - Ballon
Yoga du rire – Möllky ...

Activité manuelle ou artistique

Dessin - Sculpture - Origami
Chant choral - Ecriture de poèmes ...

Jeux

Portrait chinois - Quizz - Enigmes
Charades - Mémo - Jeu de cartes
Devine la chanson ...

MERCI pour votre participation
Rendez-vous pour l'étape 4