



Diamant ou Poussière

Comment briller sous pression,
tandis que d'autres s'effondrent?

La science de la résilience



Représenté par

Orizon

Bureau de conférenciers

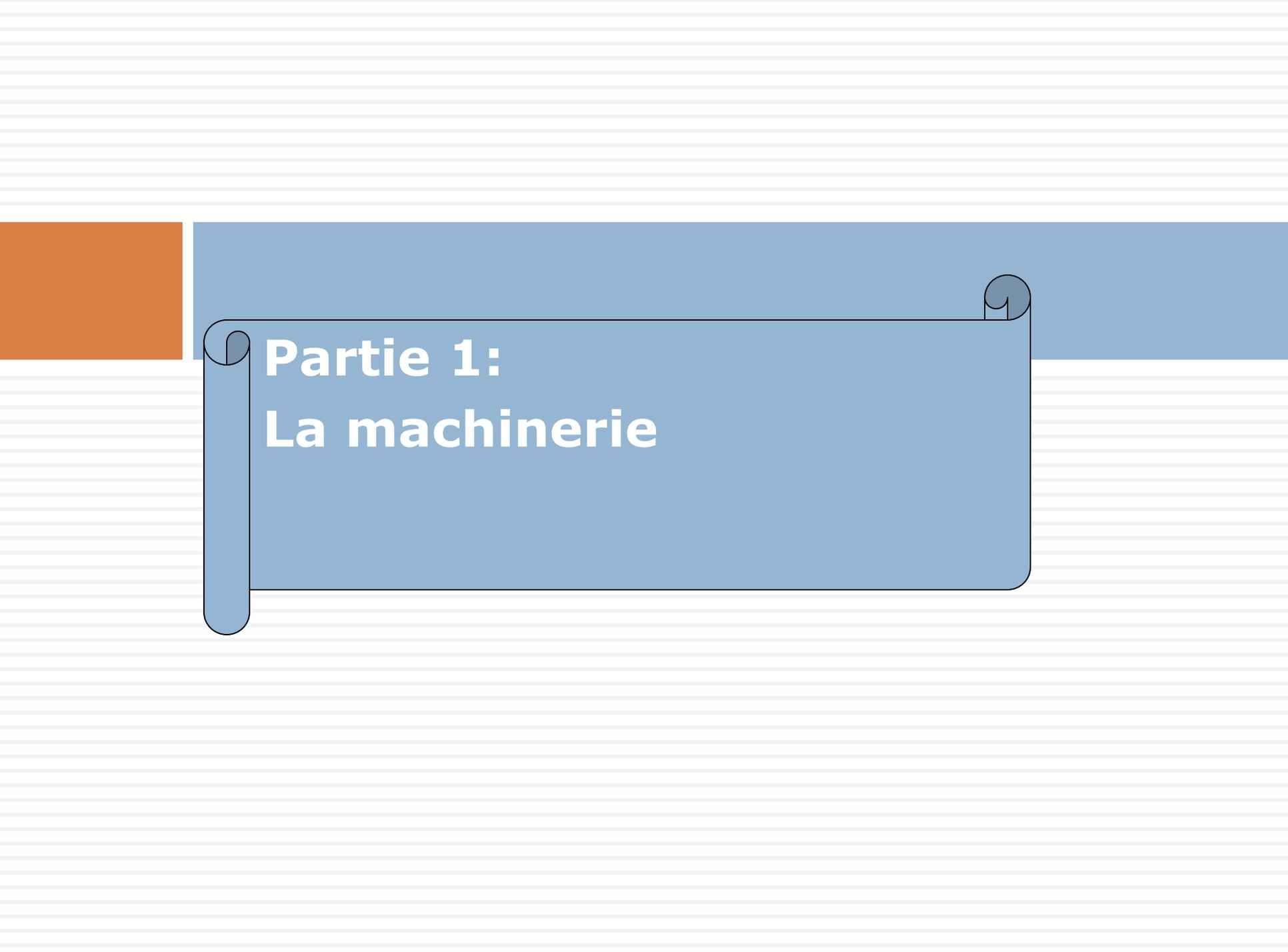
www.orizon.ca 514.845.1111

Dr Amir Georges Sabongui, Ph.D

sabongui@msn.com

www.sabonguiSOS.com

SOS
Sabongui
Organizational
Solutions



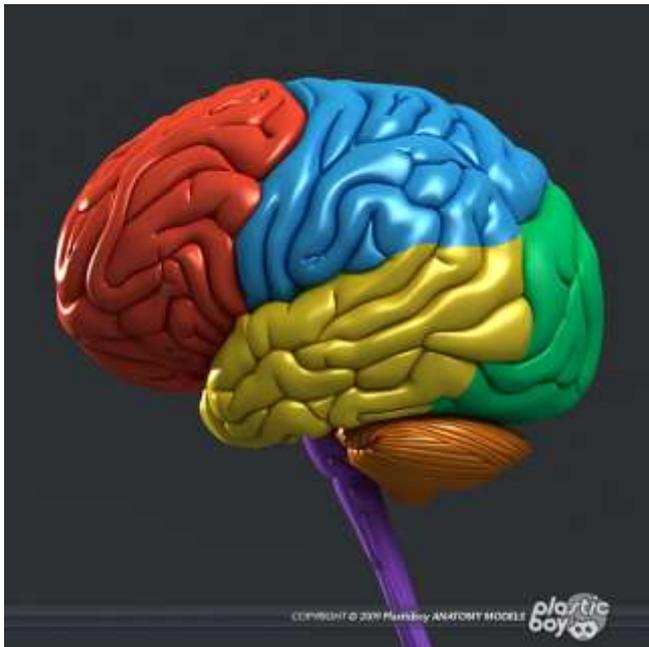
Partie 1:
La machinerie

Votre cerveau

3

Lobe Pariétal

Sensations - mouvements



Lobe Frontal
pensées

Lobe occipital
vision

Lobe Temporel
langage

- À peu près 3 livres de tofu – gras et eau

- Consomme 40% des calories du corps
 - Carbure uniquement au glucose.

- L'information voyage à 400 km/hr

- On perd 85,000 neurones par jour.

Votre cerveau

5

Lobe Pariétal

Sensations - mouvements



Lobe Frontal
pensées

Lobe occipital
vision

Lobe Temporel
langage

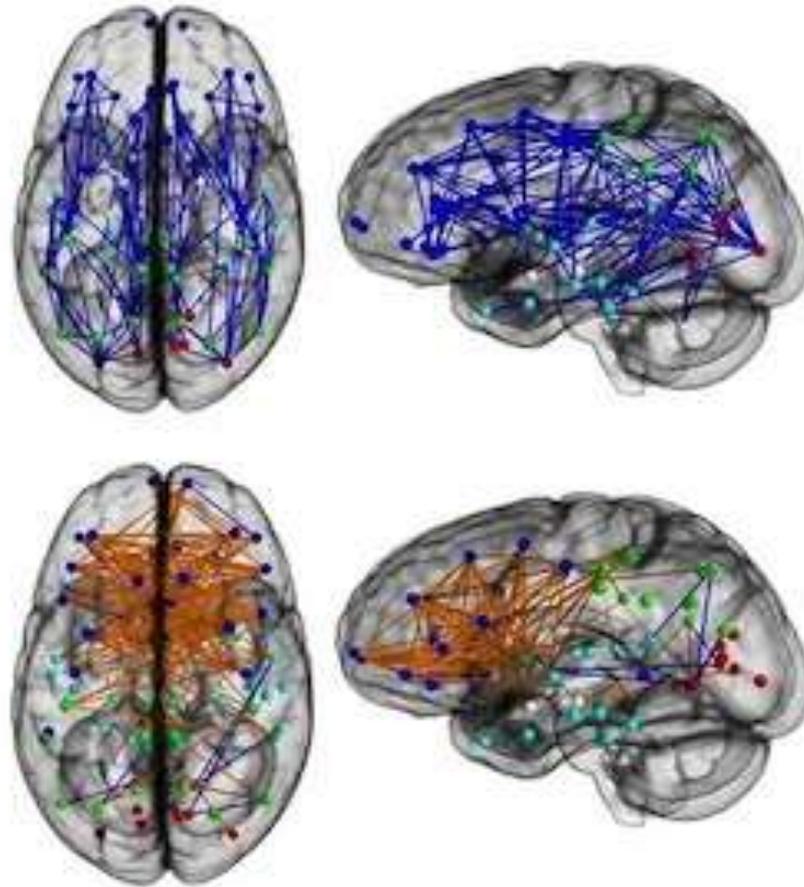
- À peu près 3 livres de tofu – gras et eau

- Consomme 40% des calories du corps
 - Carbure uniquement au glucose.

- L'information voyage à 400 km/hr

- On perd 85,000 neurones par jour.

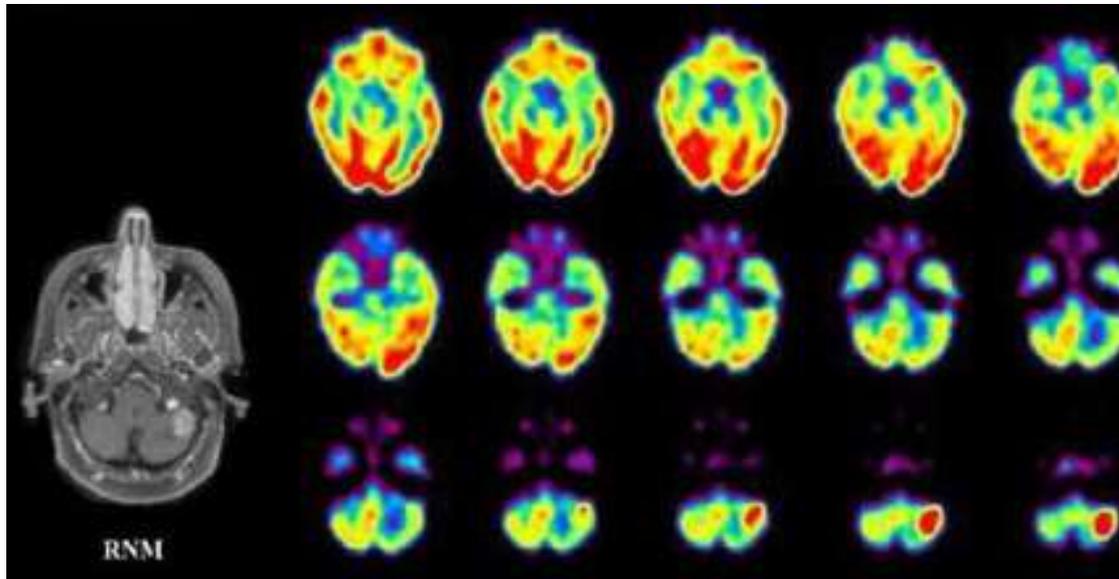
Le cerveau: masculin vs féminin



Scientific American – Mind, 2013

Visualisation Négative: Votre cerveau sous l'effet du stress

7

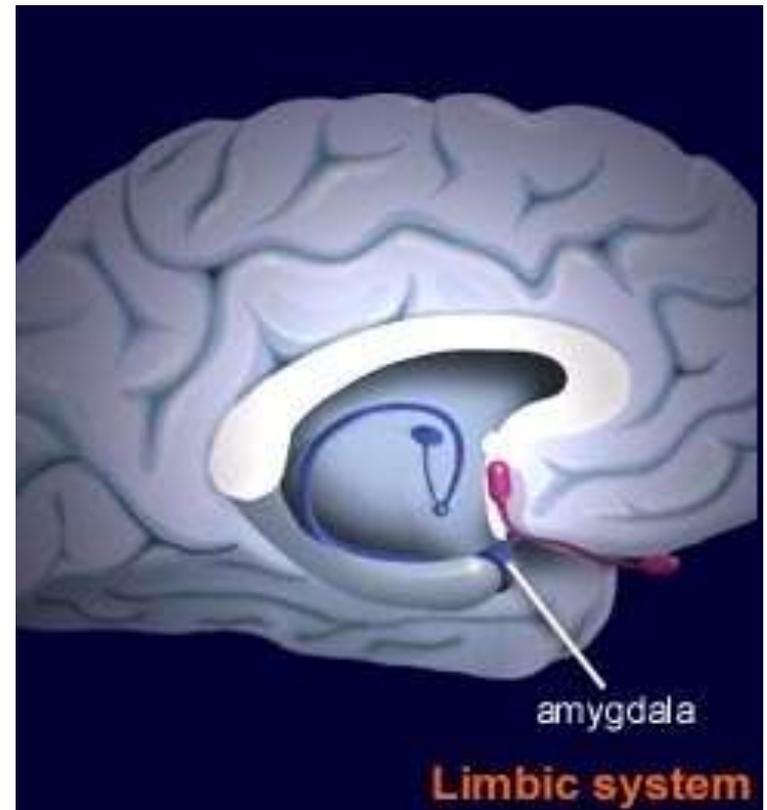


- Les capacités cognitives sont paralysées
- La perception visuelle est affectée
- Est-ce que vous avez un poste qui vous demande de réfléchir à de l'information visuelle?

L'amygdale cérébelleuse

8

- Contrôle les réactions de peur
- Court-circuite le cortex – la pensée et le jugement
- 1-2 « bits » d'information vs 7-9 pour le cortex



L'axe HPA: hypothalamus, pituitaire, adrénal

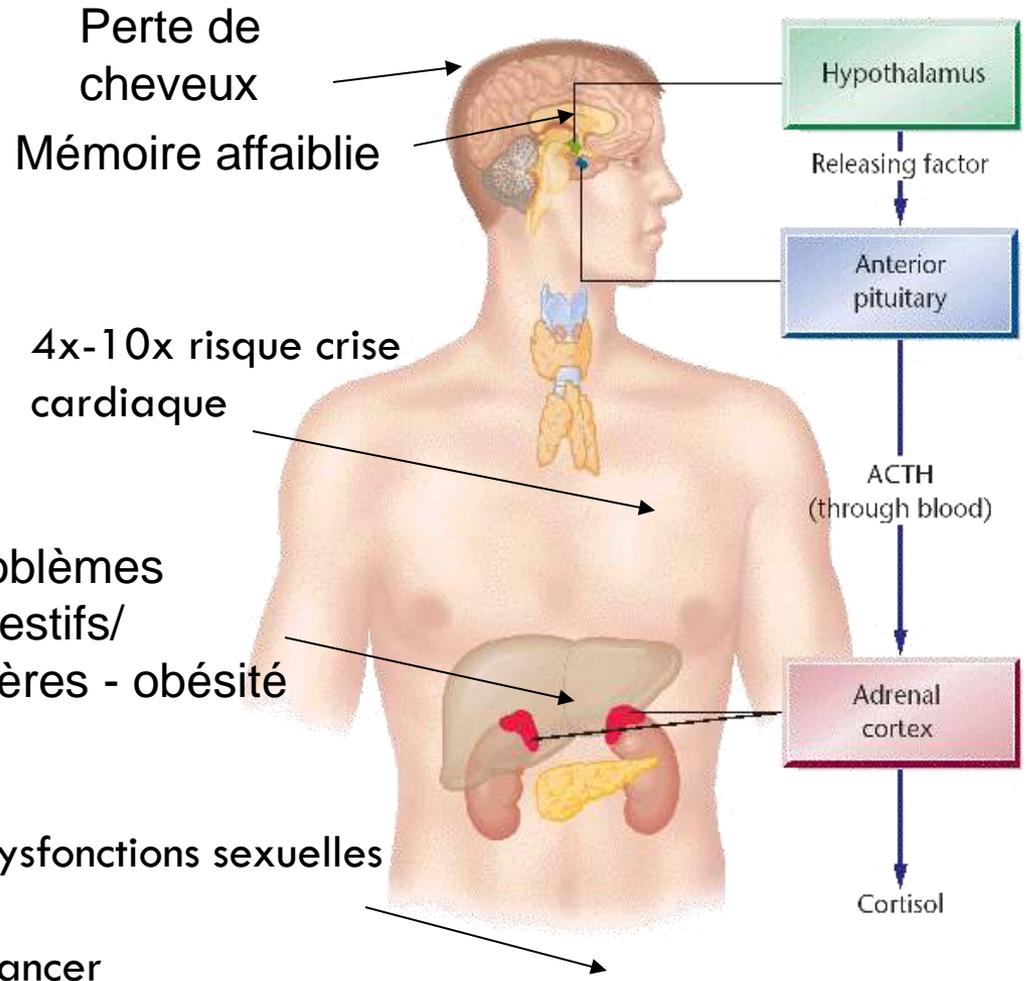
La cortisol et l'adrénaline

Augmente:

tension musculaire
pression sanguine
respiration
rythme cardiaque
hypervigilance
glycémie, lipides
métabolisme

Diminue:

digestion
système
immunitaire
créativité mentale
Stabilité émotionnelle
hormones de sexe



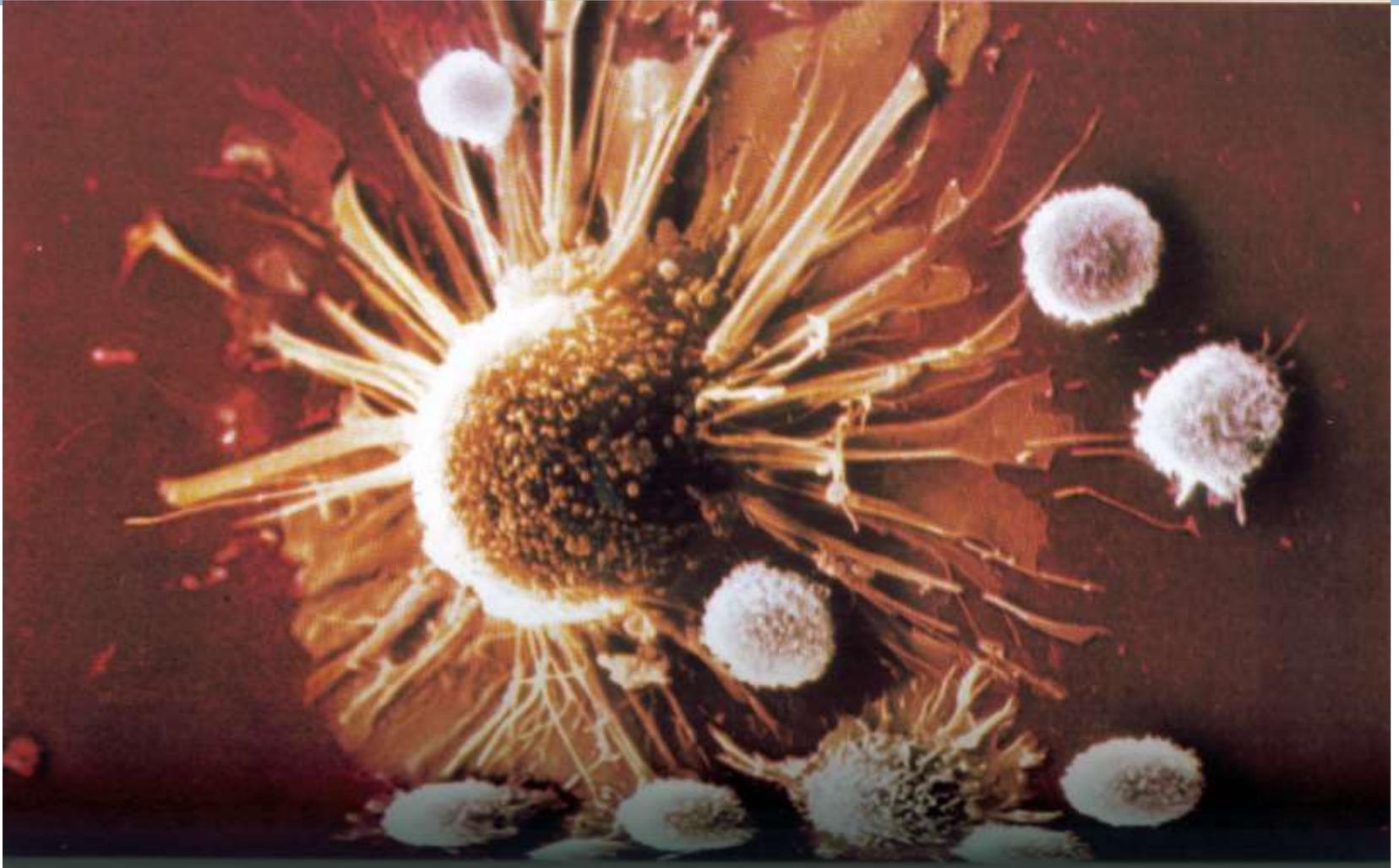
L'hippocampe

10

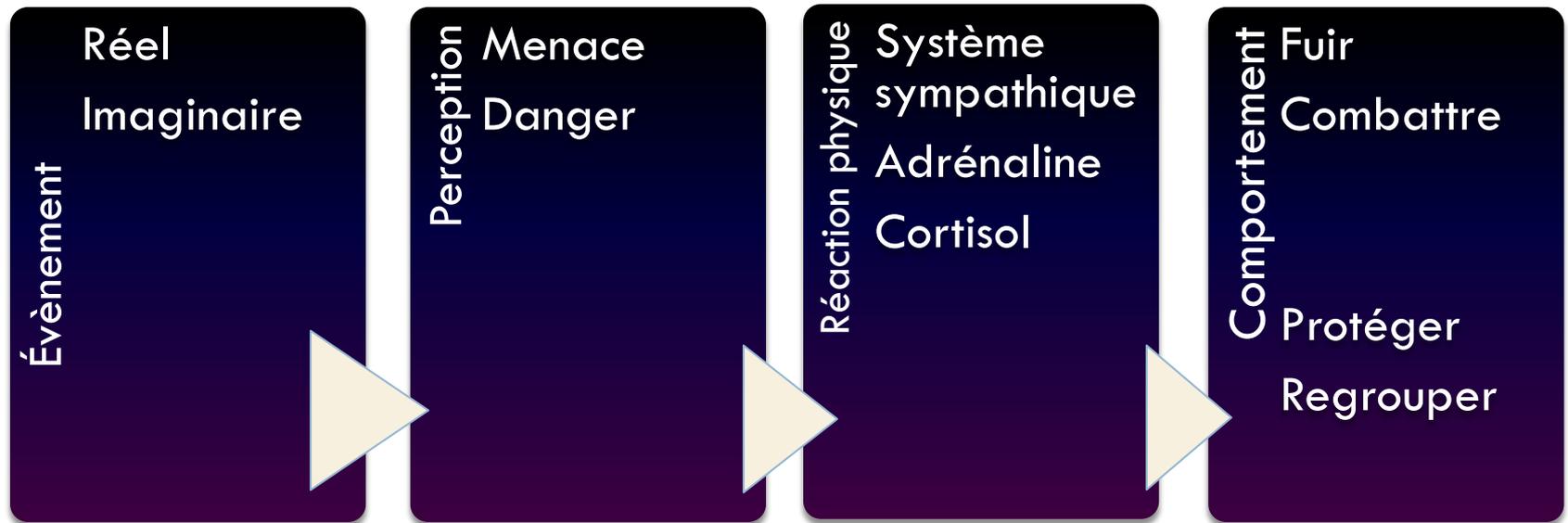
- Responsable de la mémoire et de l'apprentissage
- endommagé par le stress chronique (toxicité du cortisol)
- Diminution de la mémoire et de l'apprentissage



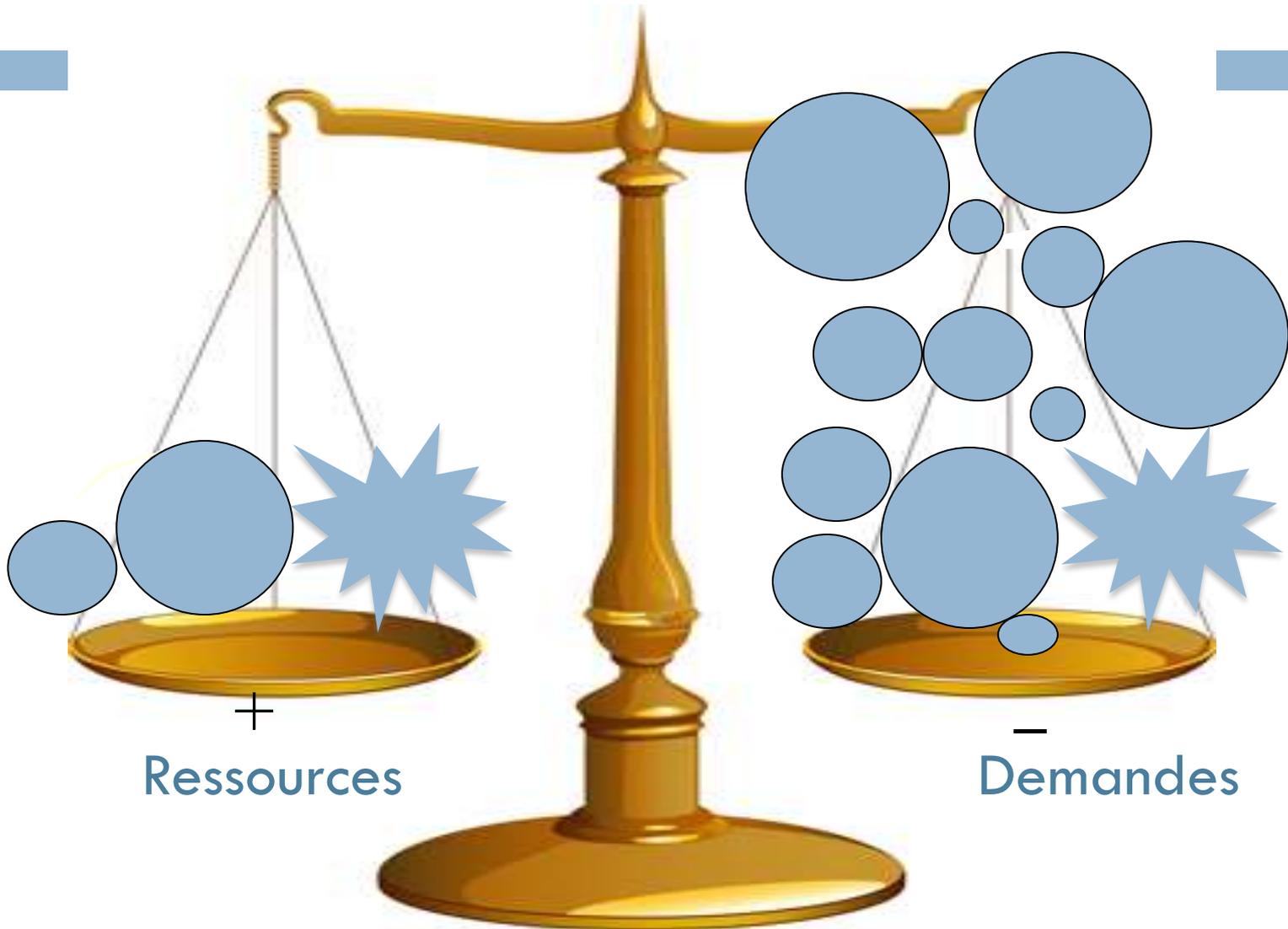
Systeme Immunitaire & Pathogenes



Le déclenchement du cycle de stress



Notre vulnérabilité au stress



Quelques statistiques surprenantes

Marché du travail de 1990-2015

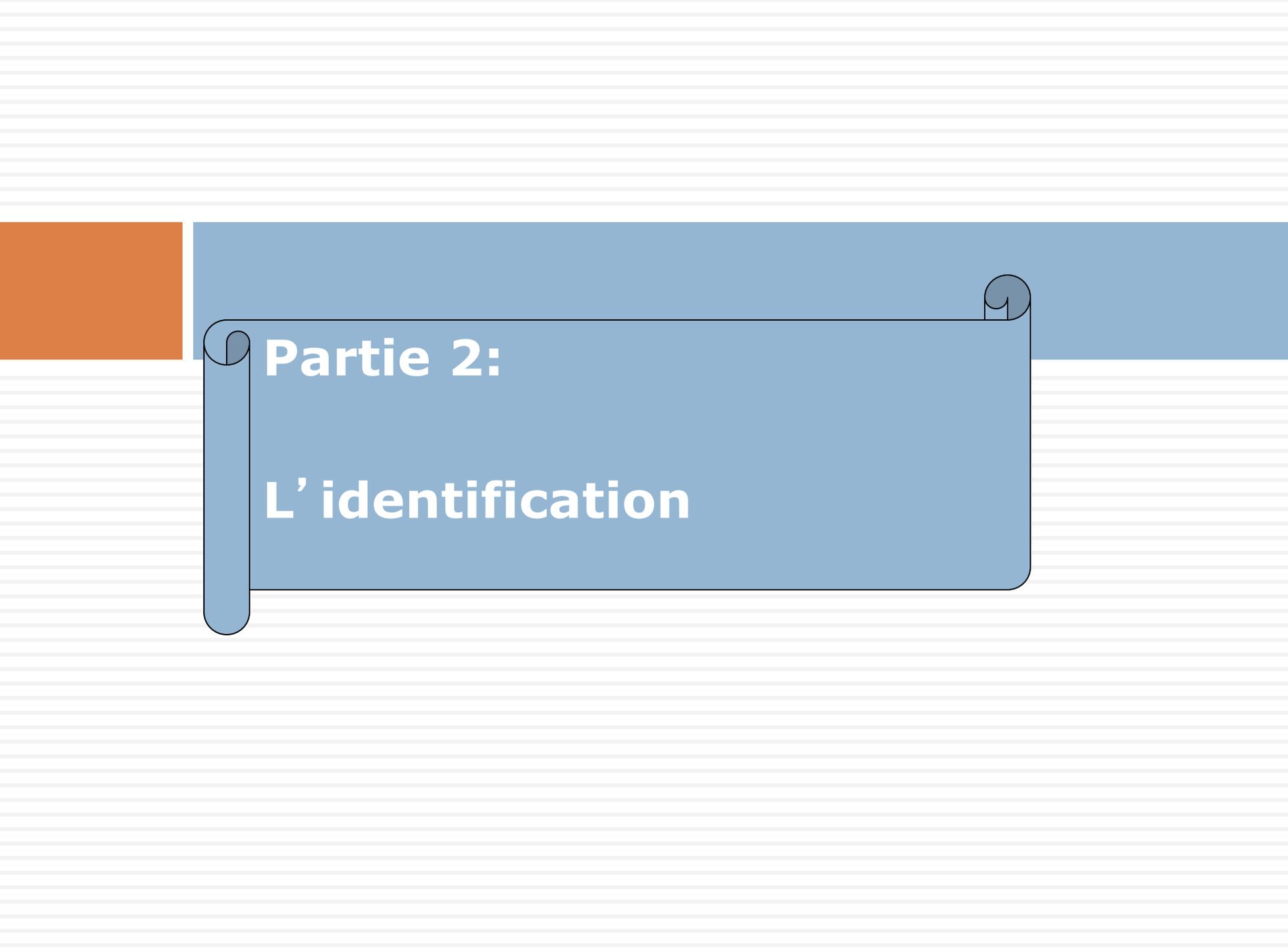
- Réduction de 50% des accidents de travail ...
- Augmentation de 10-20 % investissement au travail
- 1-2 heures par jour

Nous avons coupé ...

- Sommeil
 - Chaque génération perd 1 heure de sommeil
- Temps de qualité avec amis & famille
- Repas santé
 - 1976: Repas familial 1h:16m
 - 2006: Repas familial :16m
 - 31% des repas sont consommés dans une voiture (USA)
 - 26% au Canada
- Repos et loisirs
- Vie active
- Etc

Résultats

- Augmentation des journées perdues pour problèmes de santé mentale de
- 500%
 - 1990: 7-9% des demandes d'invalidité
 - 2010: Plus de 50% de toutes les demandes d'invalidité
- 20% en seront affectés pendant nos carrières.
- 95% ne seront ni diagnostiqués, ni traités.



Partie 2:

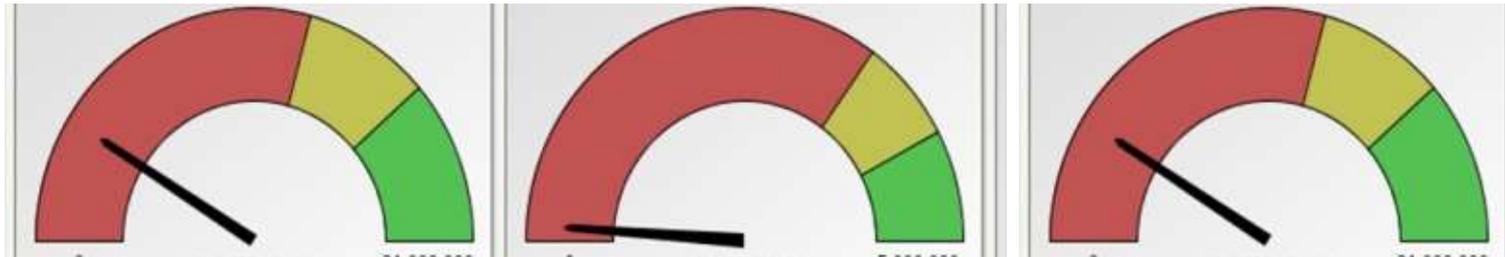
L'identification

Mon tableau de bord

Corps

Esprit

Âme



Physique

Mental

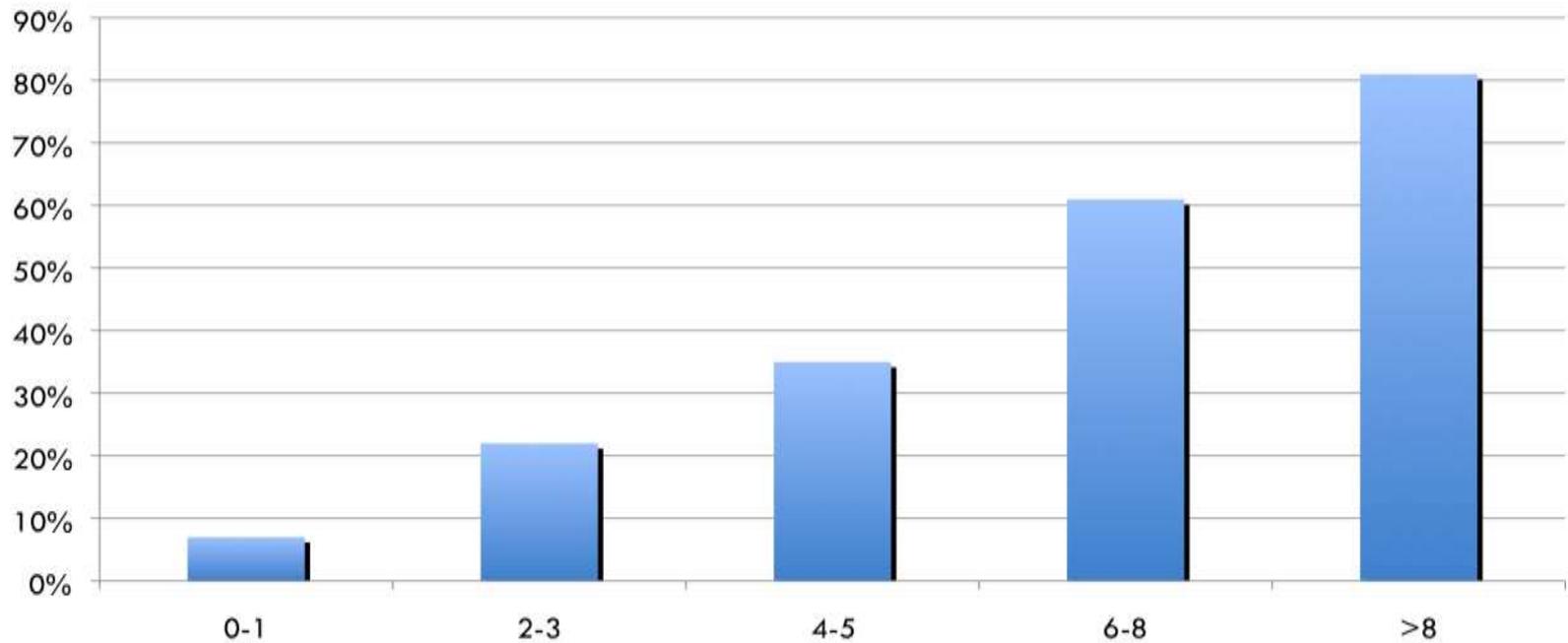
Émotionnel

Symptômes de stress excessif

□ Physiques

- Tension musculaire, maux de tête
- Troubles d'estomac
- Grincement des dents ou serremments de la mâchoire
- Insomnie, fatigue
- Essoufflement
- Mains et pieds moites/froids
- Tremblements, manque d'équilibre
- Infections, gripes ou rhumes fréquents
- Perte ou gain de poids

Probabilité d'un diagnostic de santé mentale Nombre de symptômes physiques



Nombre de symptômes physiques

Frank deGruy

PRIME-MD validation study. 1000 primary care patients

CFHA Summit, San Diego, California

October 22, 2009

Symptômes de stress excessif

- Intellectuels
 - Altération du jugement
 - Troubles de concentration
 - Susceptibilité aux distractions
 - Pertes de mémoire
 - Préoccupations excessives
 - Difficulté à prendre des décisions, procrastination

Symptômes de stress excessif

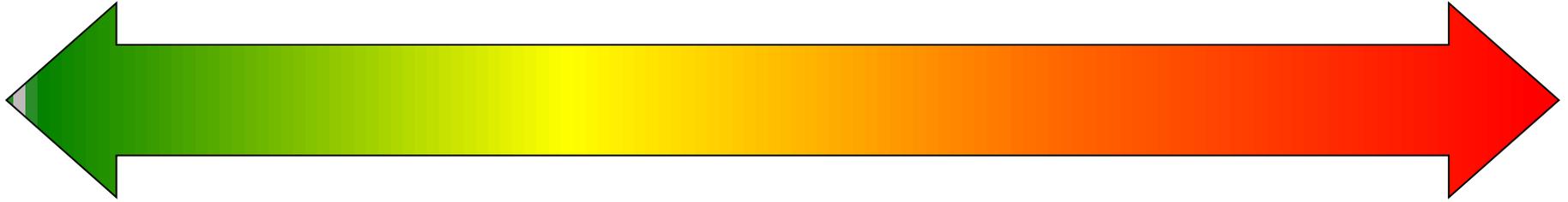
- Émotionnels
 - Anxiété
 - Colère
 - Irritabilité
 - Dépression
 - Sentiment d'incompétence
 - Sentiment de désespoir ou d'emprisonnement
 - Perte de contrôle
 - Apathie
 - Isolement social, éloignement de l'entourage

Vos 3 piliers: indice de satisfaction

Travail	0-100%
Amour	0-100%
Loisir	0-100%



Continuum de la santé mentale



En santé	Déséquilibre	Blessure	Maladie
Optimal	Stress	Burnout	Dépression

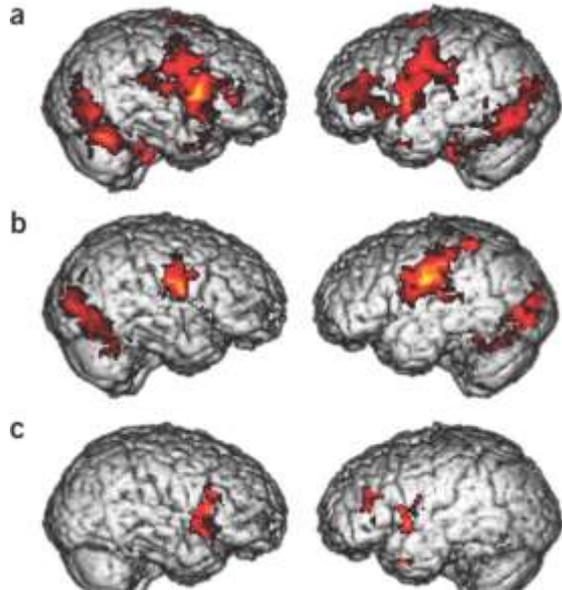


Partie 3: Les solutions

Contamination Emotionnelle: Neurones Miroir

Faire

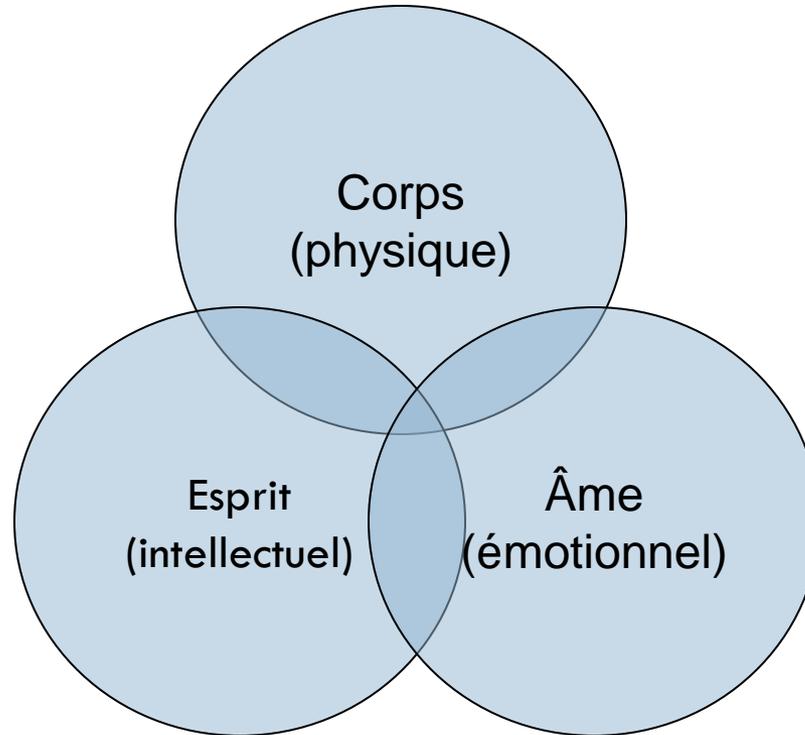
Observer



1. Nos émotions sont plus contagieuses que la grippe aviaire.
2. Vous allez être contaminé
3. Vous allez contaminer les autres
4. Prendre soin de soi n'est pas optionnelle

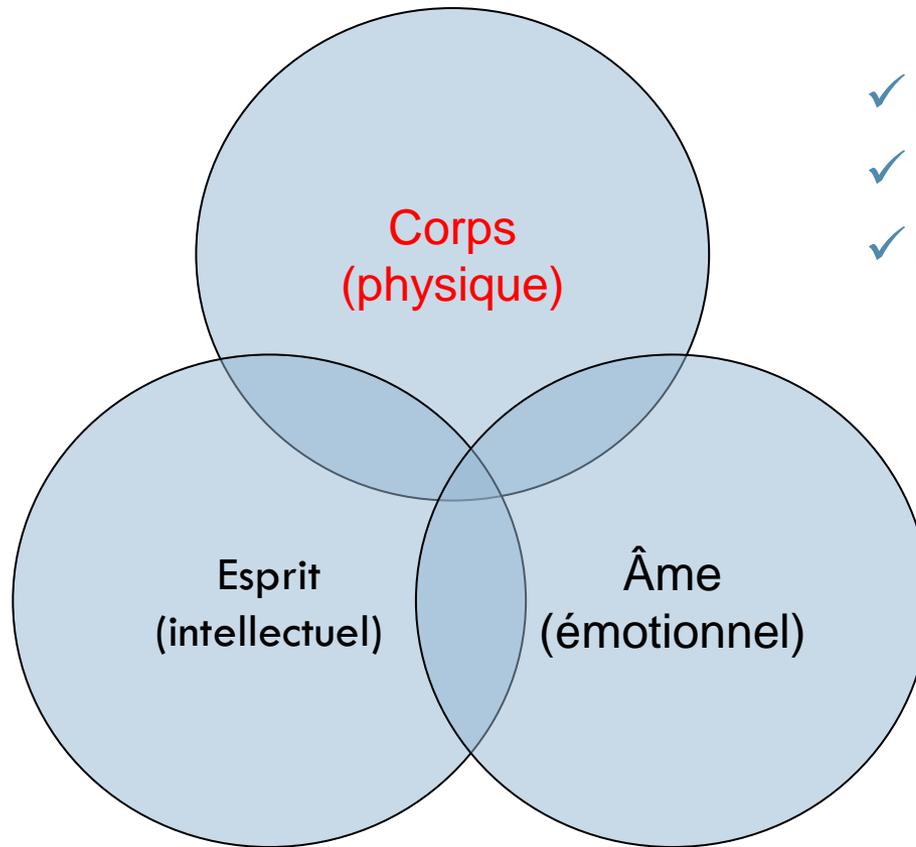
Nous avons une responsabilité professionnelle et sociale d'être heureux.

Nourrir les 3 dimensions...



...au quotidien

Nourrir le corps...

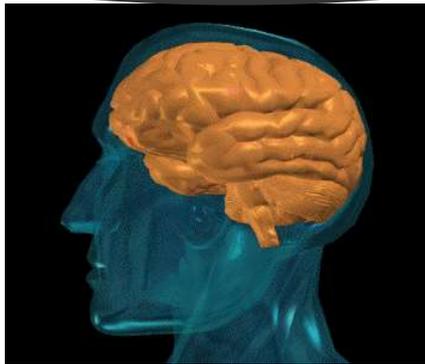
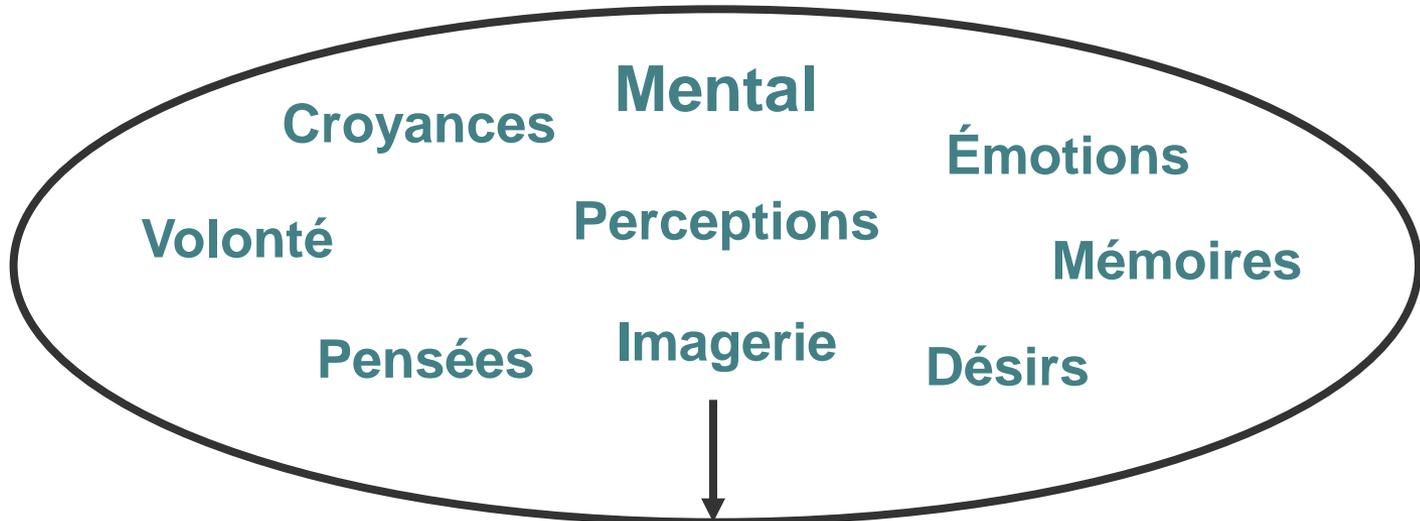


- ✓ Bougez
- ✓ Mangez
- ✓ Reposez-vous

...au quotidien

- De quoi est-ce qu'on alimente l'esprit?





**Transduction
neuroélectrique**

**Transduction
neurochimique**

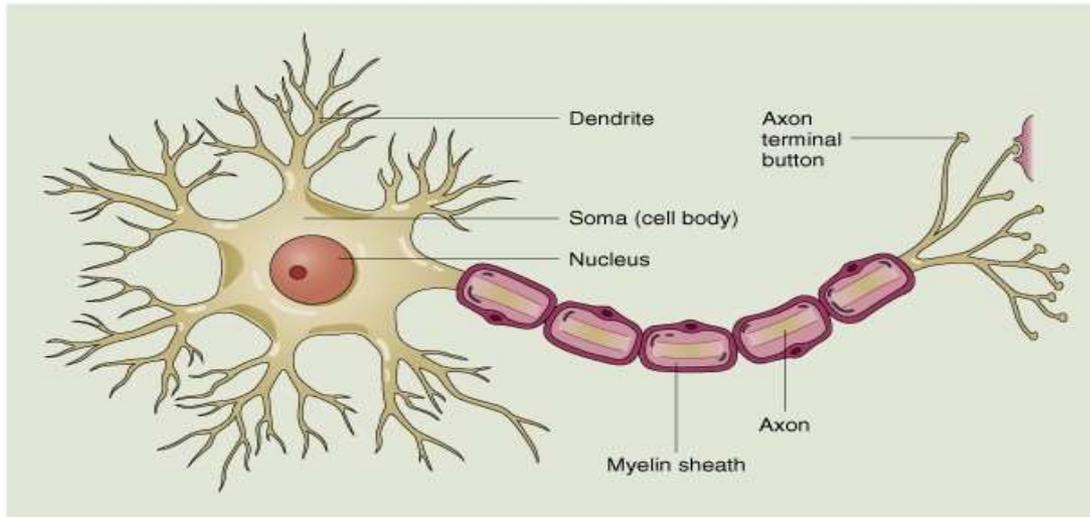
Système immunitaire

Système endocrinien

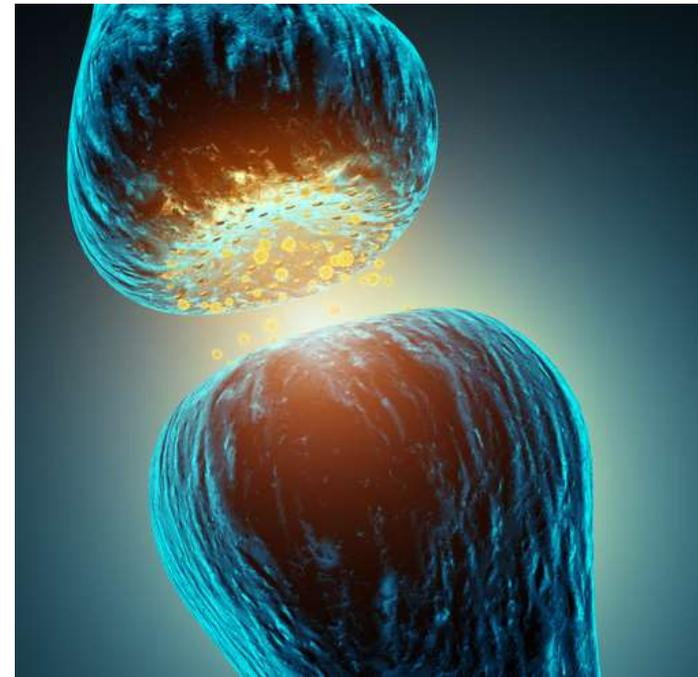


Système nerveux autonome

Les neurones et les neurotransmetteurs



© 2000 John Wiley & Sons, Inc.



Neurotransmetteurs

3 Neurotransmetteurs pour le bonheur

- Sérotonine – contentement
- Dopamine – euphorie
- Ocytocine – l'amour



La sérotonine

- Des carence de sérotonine sont liés à:
 - L'anxiété
 - La dépression
 - L'agressivité
 - TOC
 - Trouble Bipolaire
 - Fibromyalgie

Les 10 "S" de la Sérotonine

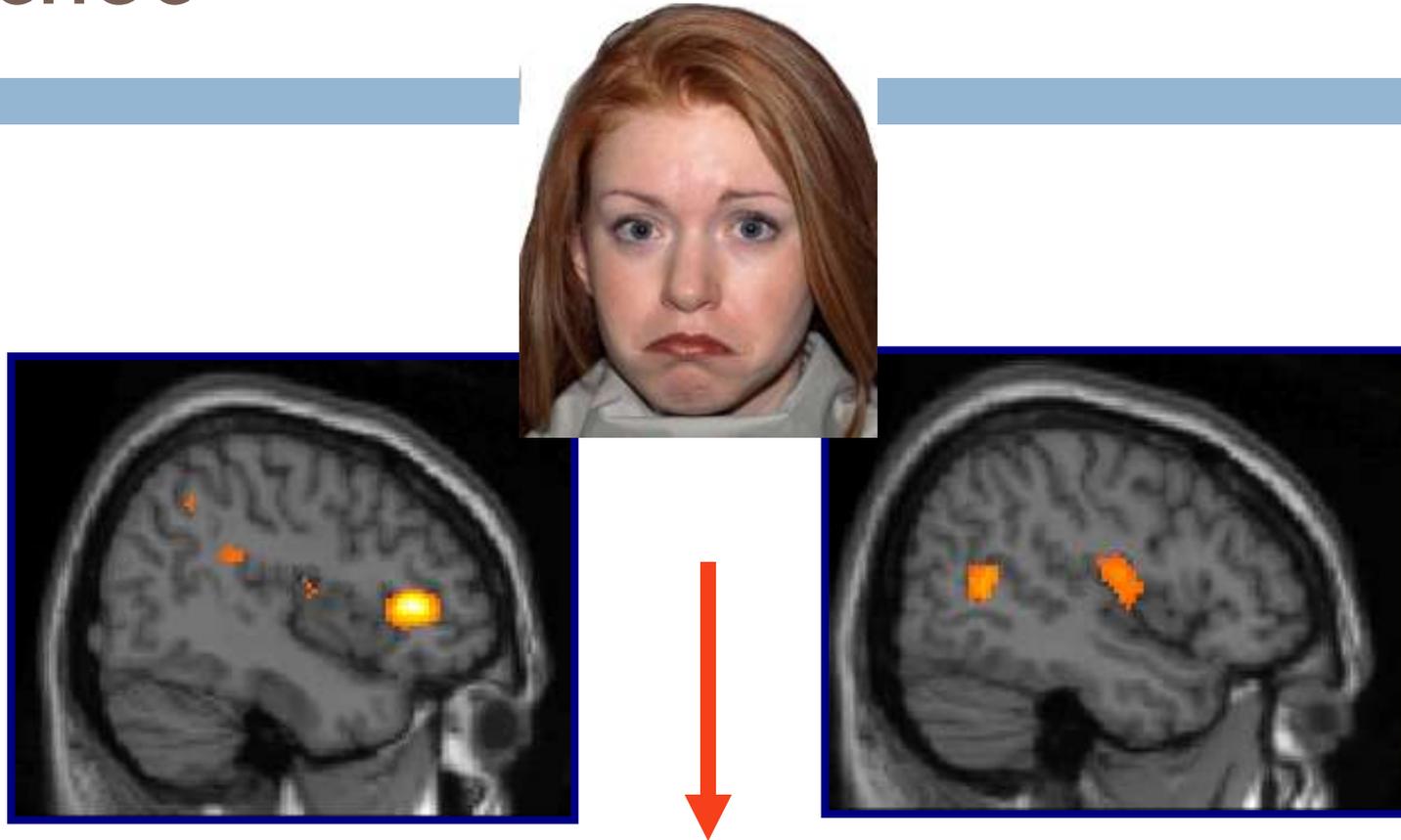
34

1. Succès

How to increase serotonin in the human brain without drugs
Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2007 November; 32(6): 394–399

Échec

35



**Diminution du niveau de sérotonine
équivalent à la dépression**

X = 40

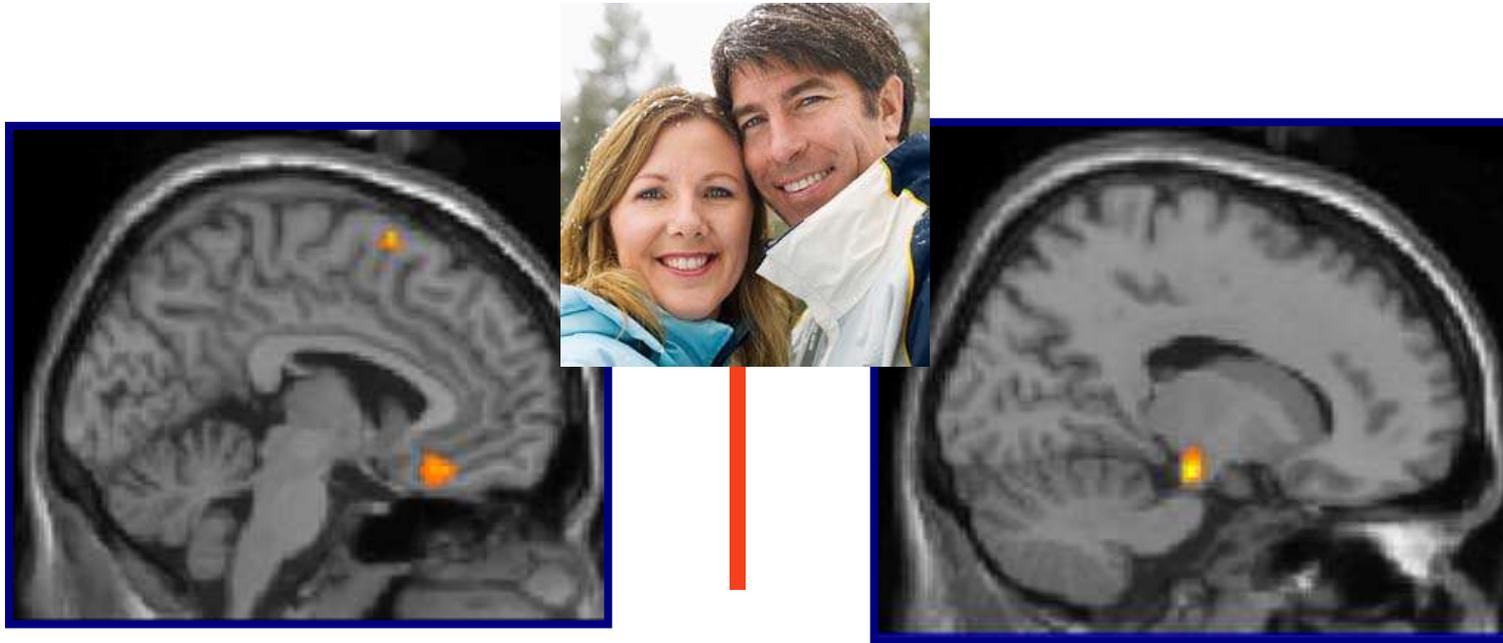
X = 50

Perreau-Linck et al. (2007)

Célébrez les succès

-la joie & gratitude

36



**Augmentation du niveau de Sérotonine
semblable à 4-6 semaines d'antidépresseurs**

Les 10 “S” de la Sérotonine

1. **Succès**
2. **Soleil**

Soleil et la glande pinéale

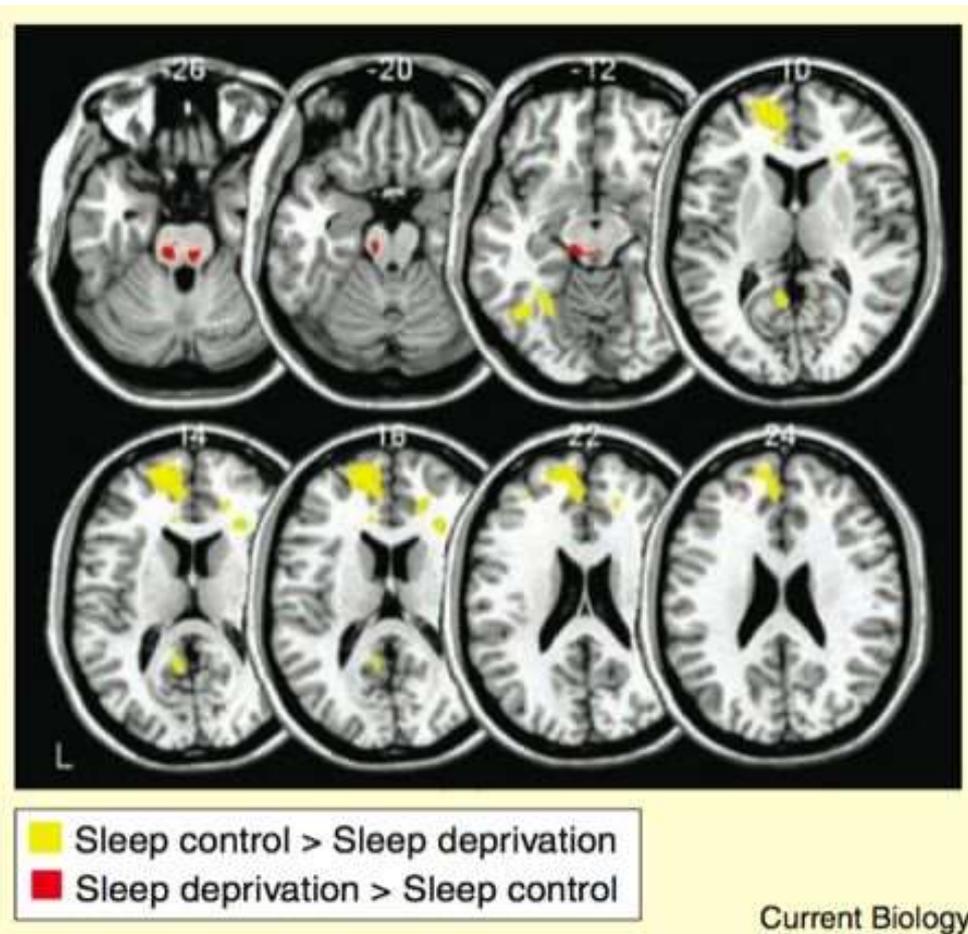
- Le soleil direct
 - ▣ aide à la décalcification de la glande pinéale (augmente la mélatonine)
 - ▣ aide à rétablir le cycle circadien et l'humeur.
- Augmente le niveau de sérotonine



Les 10 “S” de la Sérotonine

1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**

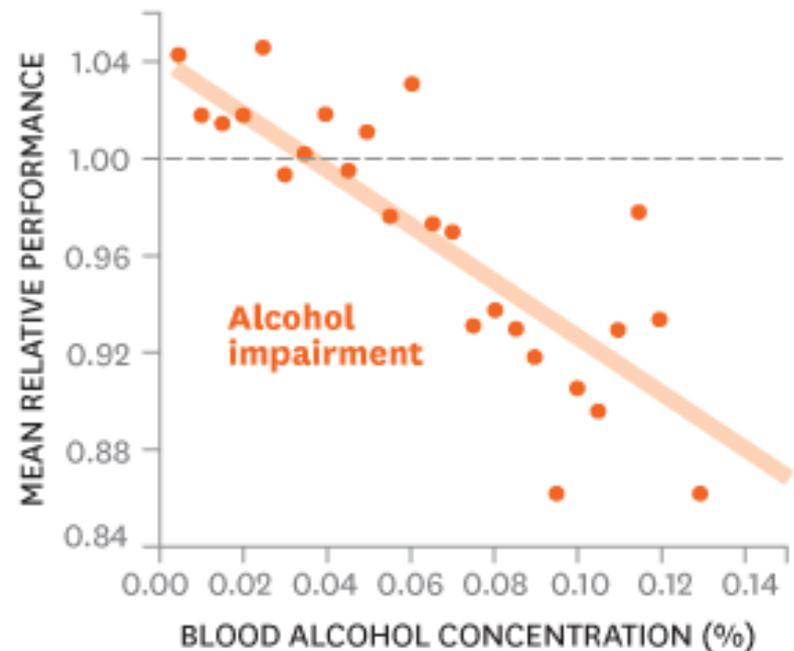
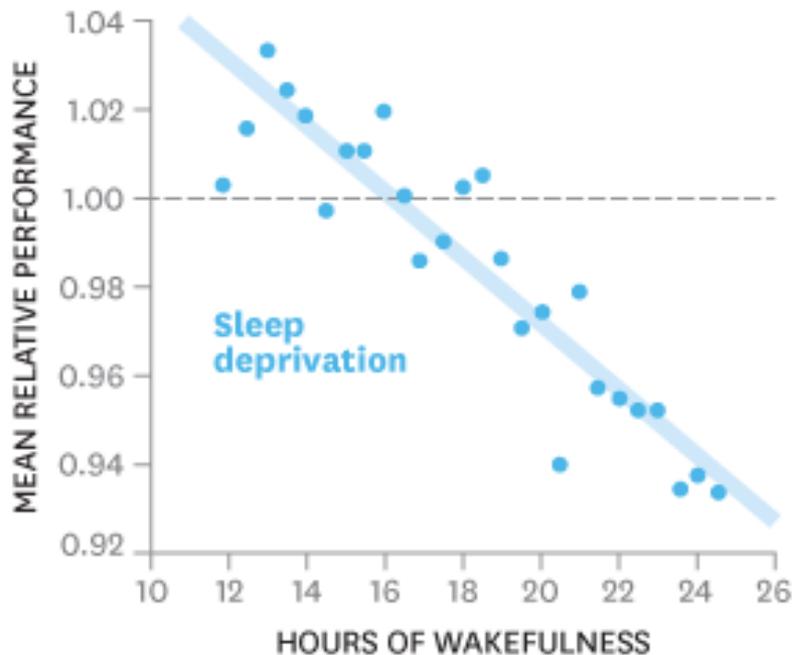
Carence de sommeil



Après seulement 18 heures d'éveil (minuit) vous êtes légalement intoxiqué!

THREE SHEETS TO THE WIND

Research shows the effect on performance of even a moderate level of fatigue is equivalent to or greater than what is considered acceptable for alcohol intoxication.



SOURCE DREW DAWSON AND KATHRYN REID'S "FATIGUE, ALCOHOL, AND PERFORMANCE IMPAIRMENT," *NATURE* VOL. 388, JULY 1997.

Les 10 “S” de la Sérotonine

1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**
4. **Sourire**

Sérotonine et le sourire



Sérotonine et le sourire

44



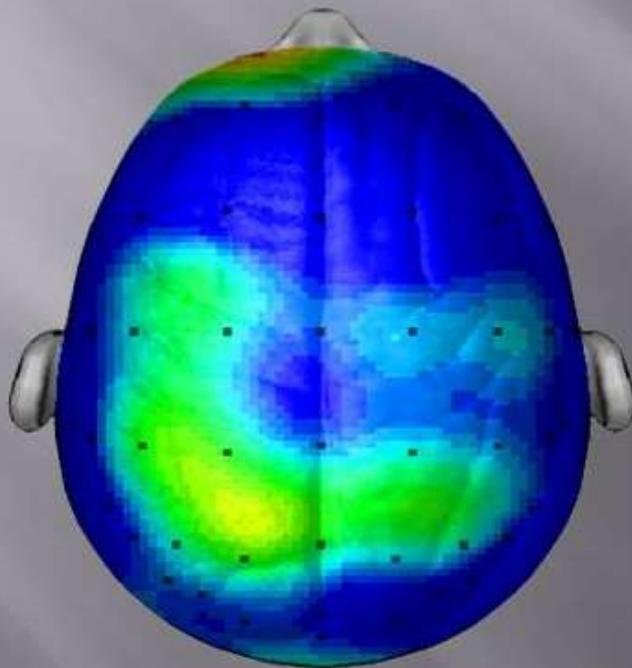
Les 10 "S" de la Sérotonine

45

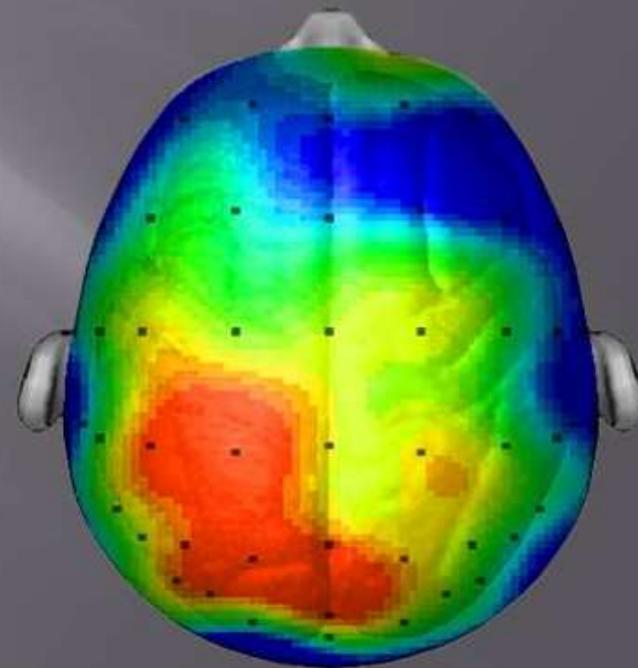
1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**
4. **Sourire**
5. **Sport**
 1. **-Les métabolites de l'épuisement sont des précurseurs pour la sérotonine**
 2. **(oubliez le cardio – 7 minutes intensifs suffisent)**

Le sport et votre cerveau

BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Les 10 "S" de la Sérotonine

47

1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**
4. **Sourire**
5. **Sport**
6. **Social**
 1. - **Un manque de contact sociaux diminue l'espérance de vie 10-15 ans**
 2. - **est aussi nocif que:**
 1. **L'obésité (-5 ans)**
 2. **La cigarette (-5 ans)**
 3. **L'alcool (-5 ans)**

How to increase serotonin in the human brain without drugs

Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2007 November; 32(6): 394–399

Les 10 "S" de la Sérotonine

48

1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**
4. **Sourire**
5. **Sport**
6. **Social**
7. **Sexe**

How to increase serotonin in the human brain without drugs

Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2007 November; 32(6): 394–399

Ocytocine – Amour & attachement

- Naissance
- Allaitement
- Orgasme



Les 10 "S" de la Sérotonine

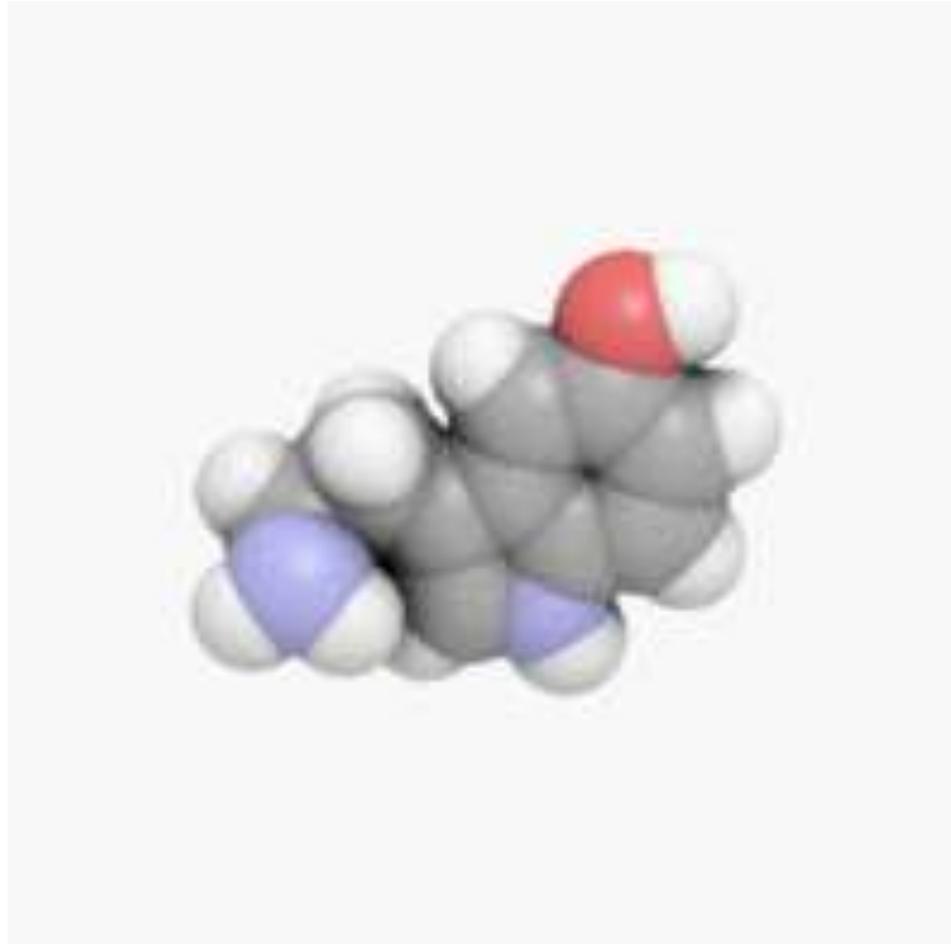
50

1. Succès
2. Soleil
3. Sommeil
4. Sourire
5. Sport
6. Social
7. Sexe
8. **Steak**

How to increase serotonin in the human brain without drugs

Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2007 November; 32(6): 394–399

5-hydroxytryptamine – Sérotonine



Les 10 "S" de la Sérotonine

52

1. Succès
2. Soleil
3. Sommeil
4. Sourire
5. Sport
6. Social
7. Sexe
8. Steak
9. **Sable**

Allez jouer dans la terre!

- La bactérie *Mycobacterium vaccae* qu'on retrouve dans la terre active le nucleus de Raphe riche en sérotonine:
 - ▣ antidépresseur
 - ▣ Anti-anxiété
 - ▣ Anti-cancer



Les 10 "S" de la Sérotonine

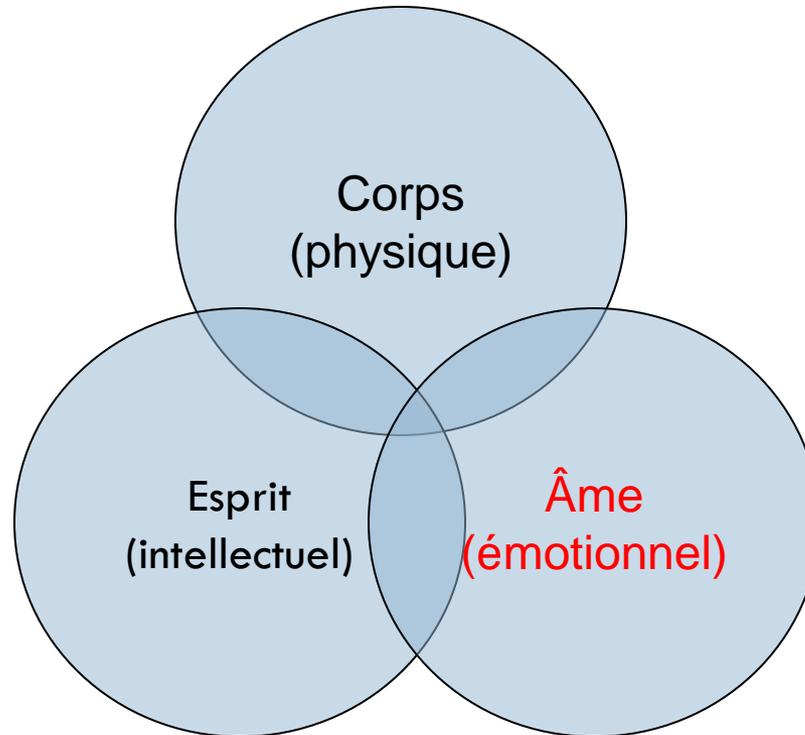
54

1. **Succès**
2. **Soleil**
3. **Sommeil**
4. **Sourire**
5. **Sport**
6. **Social**
7. **Sexe**
8. **Steak**
9. **Sable**
10. **Spiritualité**

How to increase serotonin in the human brain without drugs

Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2007 November; 32(6): 394–399

Nourrir l'âme...



...au quotidien

Spiritualité:

La compassion et la prière augmentent la sérotonine

56



Méditation – Effet calmant sur l'amygdale et activation du lobe frontal

57



Dopamine – motivation

- Contrôle moteur
 - ▣ Manque de dopamine = parkinson
 - ▣ Trop de dopamine = Schizophrénie
- Système de gratification

- L'euphorie de l'anticipation



Nourrir L' âme

Casser des pierres ou



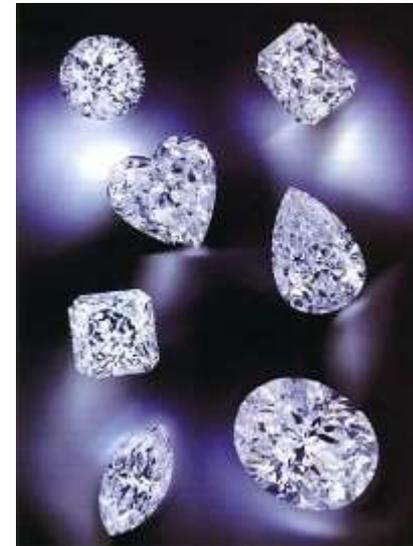
Comment donner un sens à sa vieEst-ce que vous travaillez ou contribuez?



Bâtir des cathédrales?

Diamant ou Poussière?

- Pourquoi certaines personnes brillent sous pression?
- Tandis que d'autres s'effondrent?



Lauréat Prix d'excellence

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE



Diamant ou Poussière?

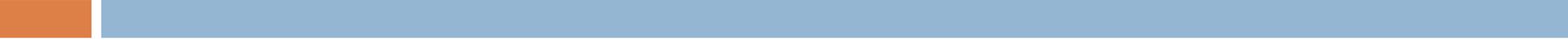
La personnalité Résiliente



	Diamant – Résilient	Poussière – Éclatent sous pression
1	Beaucoup d' amis	Isolement social
2	Peu de conflits/ conciliant	Personnalité conflictuelle
3	Bon réseau de support	Peu de support
4	Recherche la responsabilité et leadership	Peu consciencieux
5	Stabilité émotionnelle	Volatile
6	Agréable	Inconciliable
7	Flexible	Rigidité
8	Sens du contrôle interne	Sentiment d' impuissance
9	Optimiste	Pessimiste/réaliste
10	Bâtir des cathédrales	Échange des heures contre un cheque

Mettez votre masque en cas d'urgence...





**Prenez un engagement de 30
jours...**

Et voyez la différence!

Merci.