



# RECETTE DU BONHEUR ET DU BIEN- ÊTRE

CLIMAT SCOLAIRE POSITIF  
Centre Shaw d'Ottawa  
28 mars 2019

DRE / DR.  
*Suzanne Filion*

# Agenda

01

CADRE DU BIEN-ÊTRE

02

SANTÉ OPTIMALE DU CERVEAU

03

PSYCHOLOGIE POSITIVE

04

RECETTE

# Agenda

01

CADRE DU BIEN-ÊTRE

02

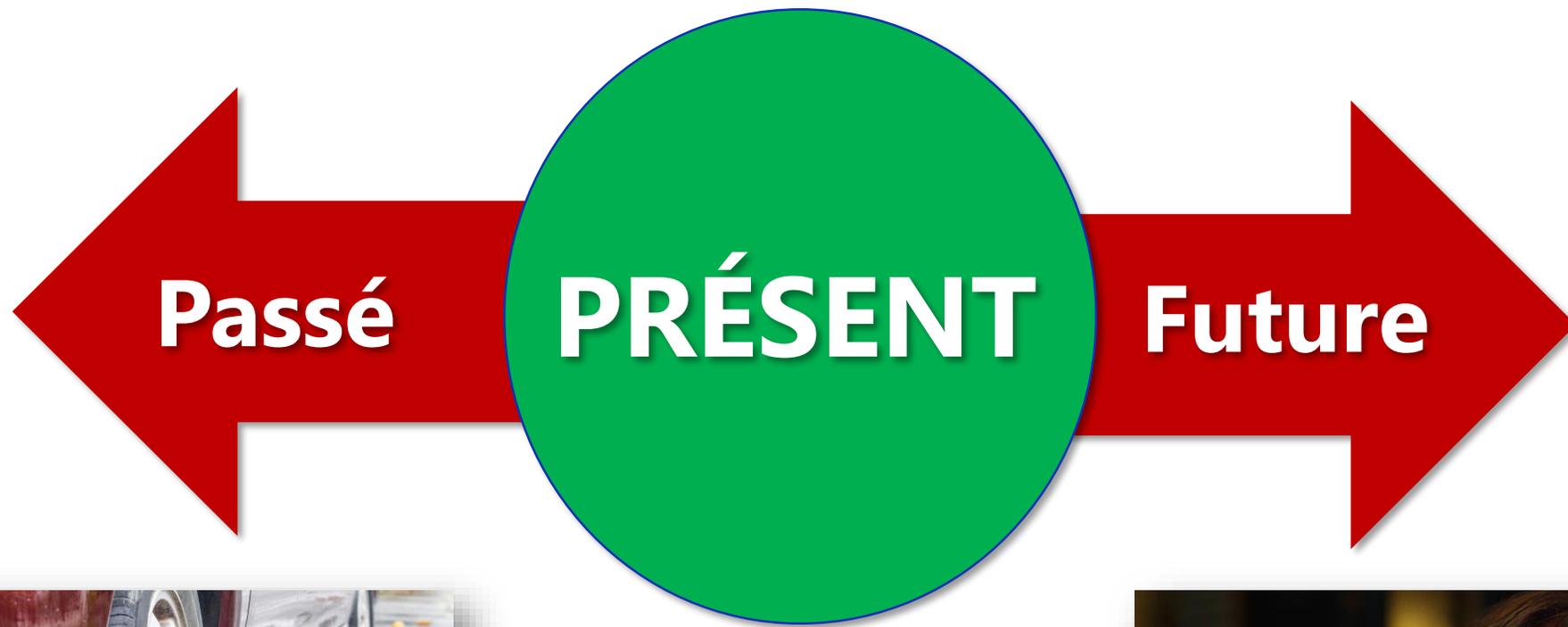
SANTÉ OPTIMALE DU CERVEAU

03

PSYCHOLOGIE POSITIVE

04

RECETTE



*On ne peut pas être à  
2 places en même  
temps.*



# Agenda

01

CADRE DU BIEN-ÊTRE

02

SANTÉ OPTIMALE DU CERVEAU

03

PSYCHOLOGIE POSITIVE

04

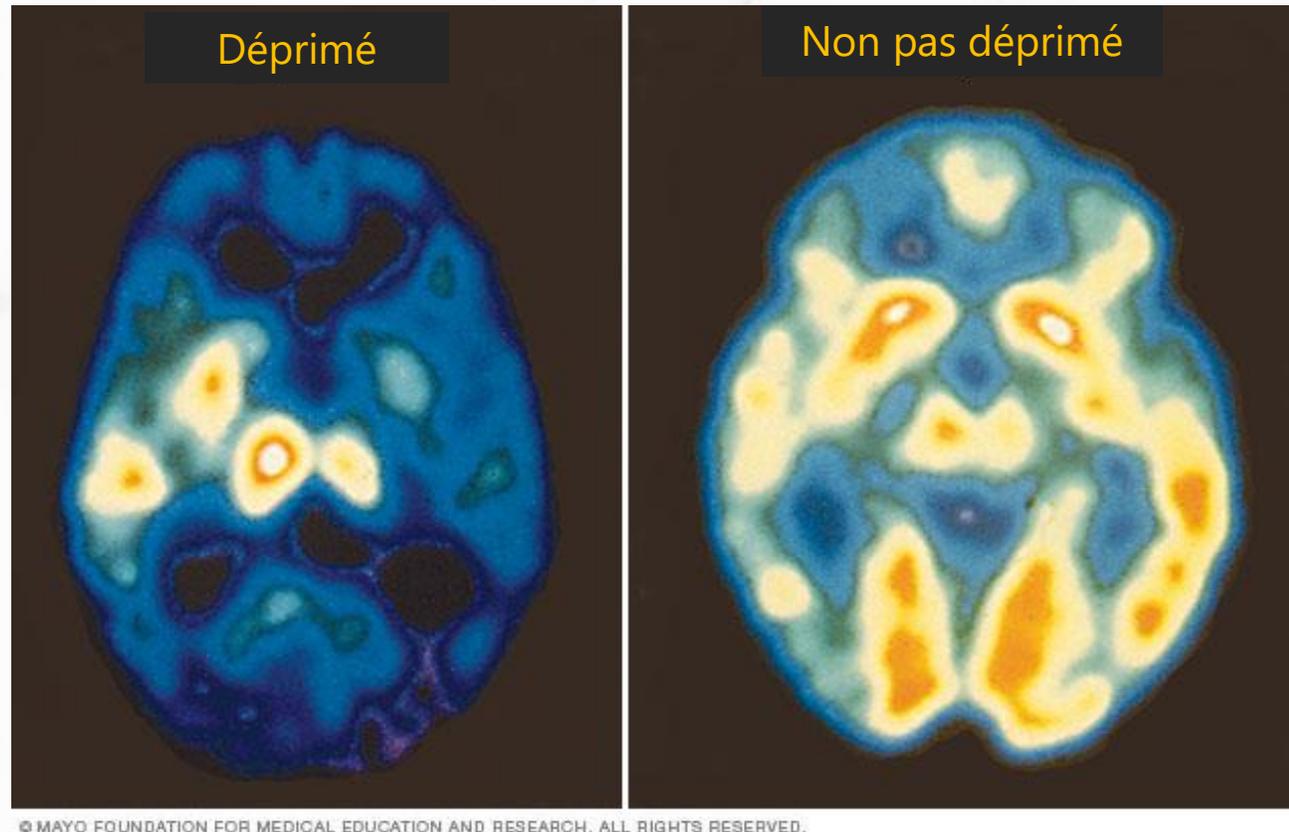
RECETTE



**Maintenir  
mes  
neurones  
en santé**

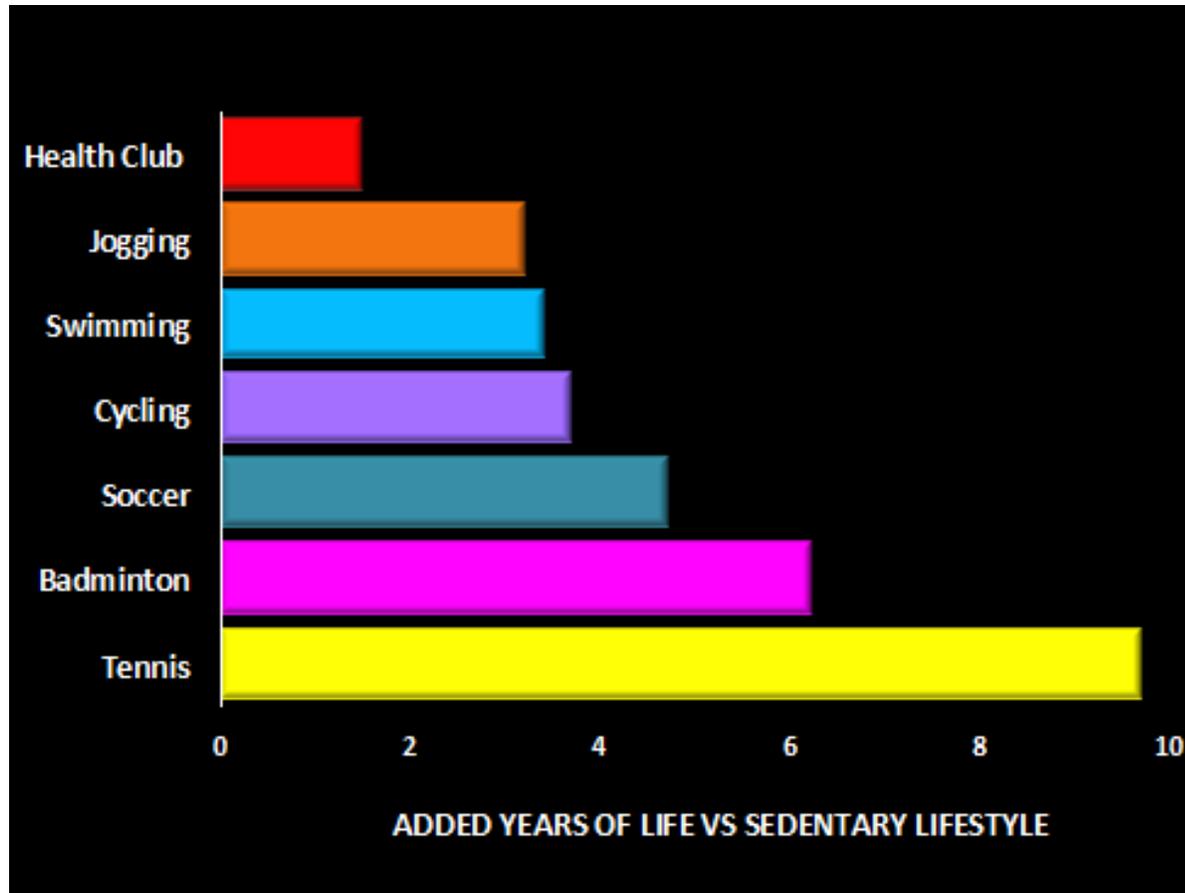
**Générer de  
nouvelles  
cellules**

# Cerveau en état de dépression





1. Exercice	2. Alimentation saine pour le cerveau	3. Sommeil	4. Réduction de la consommation de substances	5. Gestion des problèmes de santé	6. Réduction de la prise de médicaments anticholinergiques	7. Réduction de la toxicité de votre environnement	8. Gestion du stress (fatigue glandes surrénales)
<p>-<b>Mitochondrie</b> (petites fournaises dans vos cellules – pour les garder en vie!)... exercices de musculation et de souplesse – poids légers, bandes élastiques, etc.</p> <p>-<b>Sérotonine</b> (vous en produisez un peu, de façon naturelle, lors d'un exercice modéré).</p> <p>-<b>L'entraînement par intervalles</b> est fantastique pour la santé du cerveau (exercices à haute intensité suivis de mouvements plus faciles).</p>	<p>-Consommer des <b>antioxydants</b> = protègent les neurones des dommages causés par le stress et le vieillissement.</p> <p>-<b>Oméga 3</b> = bon pour la santé des neurones.</p> <p>-Apport en <b>protéines</b> tout au long de la journée.</p>	<p>-Une bonne nuit de sommeil réduit le <b>stress oxydatif</b>, contribue à l'élimination des toxines du cerveau (8 à 9 heures... vraiment!).</p> <p>-6 heures ou moins = <b>atrophie du cerveau (privation de sommeil)</b> = facteur de stress qui stimule la sécrétion de <b>cortisol</b> qui touche l'hippocampe;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>troubles de mémoire;</li> <li>dépression, anxiété, TSPT, problèmes sexuels, consommation de substances;</li> <li>Prise de poids, maladies cardiaques, diabète, ulcères, maladies auto-immunes.</li> </ul>	<p>-<b>Fumer</b> accroît les risques de dépression, d'anxiété et de crises de panique.</p> <p>-La consommation d'<b>alcool</b> est inversement corrélée à la résilience.</p> <p>-Une consommation excessive de <b>caféine</b> peut nuire au fonctionnement du cerveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>réduction de la circulation sanguine dans le cerveau;</li> <li>insomnie, anxiété et stimulation excessive.</li> </ul>	<p>-Corrélation avec la santé mentale et cérébrale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>apnée du sommeil;</li> <li>taux de cholestérol élevé;</li> <li>troubles thyroïdiens;</li> <li>pression sanguine élevée;</li> <li>diabète de type 2;</li> <li>maladie des gencives.</li> </ul> <p>-Apprenez à gérer vos problèmes de santé. N'attendez pas votre prochaine visite chez le médecin!</p>	<p>-L'<b>acétylcholine</b> est un bon messager du cerveau.</p> <p>-Les médicaments <b>anticholinergiques</b> bloquent l'acétylcholine = atrophie du cerveau et troubles de mémoire.</p> <p>-Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez des <b>médicaments anticholinergiques</b>.</p> <p>-Envisagez de changer de médicament, de réduire la quantité, etc.</p>	<p>-Les <b>pesticides, agents de conservation et polluants atmosphériques</b> sont toxiques pour vos neurones (p. ex. cadmium, arsenic, plomb, mercure).</p> <p>-Où vous procurez-vous vos produits? Êtes-vous certain qu'ils ne contiennent pas d'agents de conservation ou de toxines?</p> <p><i>Je vous invite à vous informer, à lire les étiquettes et à chercher à apprendre un peu chaque jour. C'est votre corps, pour en profiter pleinement, vous devriez lire le manuel d'instruction de votre cerveau, il est question de prévention de la toxicité!</i></p>	<p>-Quelles sont vos techniques? C'EST CRUCIAL!</p> <p><i>... nous y viendrons bientôt!</i></p>



Dr. O'Keefe recently presented at a TEDx Talk in Manchester, England about this study, called "Go Outside and Play with Your Friends."

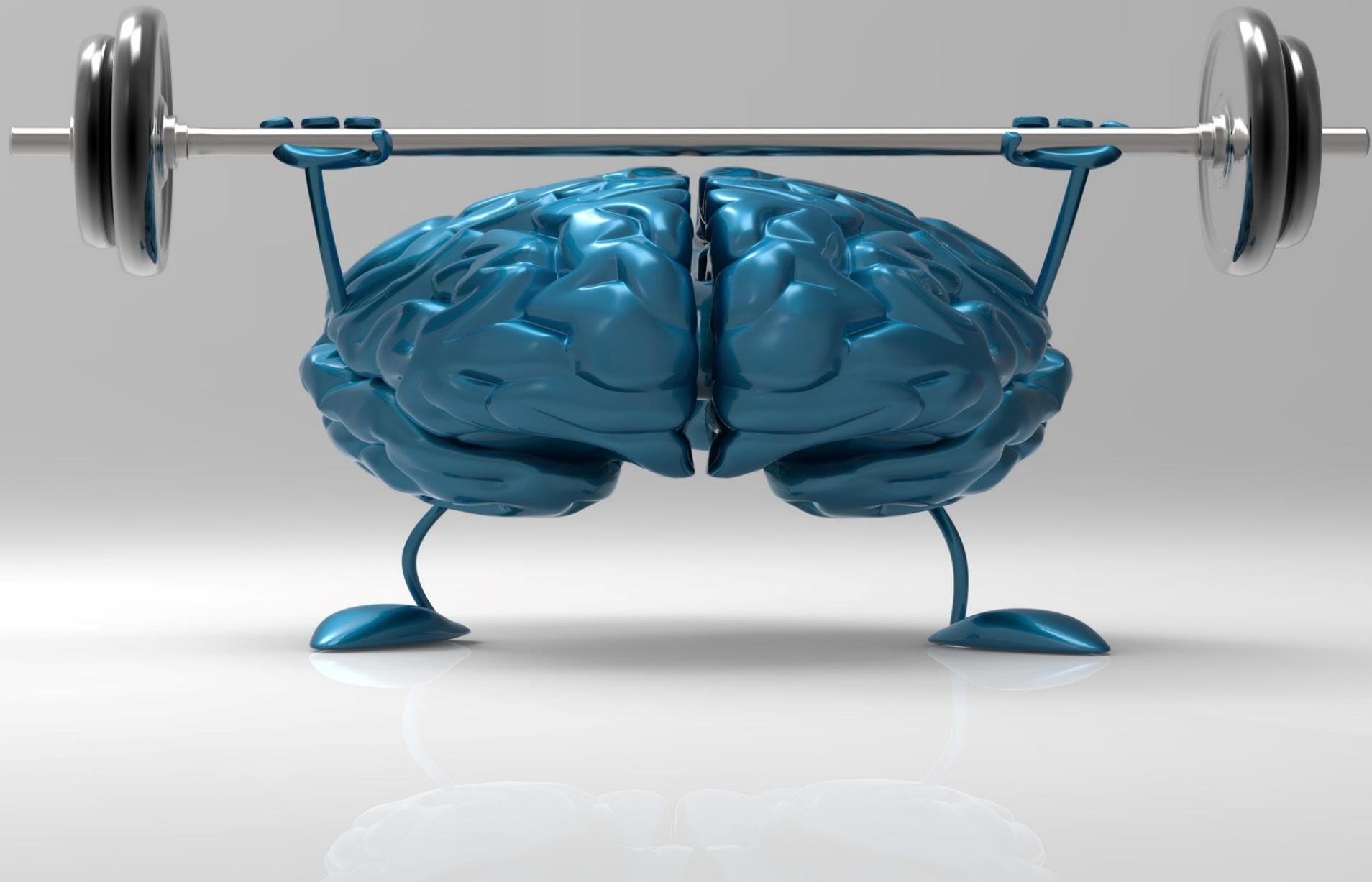
25-yr study, 8,600 participants  
***Raising your heart rate is important for health, he says. "But it looks like connecting with other people is, too."***

# Bébé dance

ENCORE,  
encore,  
encore !



au « beatboxing » de papa



# Agenda

01

CADRE DU BIEN-ÊTRE

02

SANTÉ OPTIMALE DU CERVEAU

03

PSYCHOLOGIE POSITIVE

04

RECETTE

# C'EST QUOI LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

Psychologie clinique

Psychologie positive



Réparer/guérir/désordre/maladie

vs

Épanouissement/bien-être/forces/signification



## ÉTUDES

*Méta-étude, Sonja Lyubomirsky, Laura King, Ed Diener,  
200 études, 275 000 personnes partout dans le monde*

Le bonheur favorise :

- ✓ la santé et la longévité
- ✓ le rendement au travail
- ✓ la créativité
- ✓ les relations

Les personnes qui ont un niveau de bien-être supérieur :

- sont en meilleure santé
- vivent plus longtemps
- sont moins sujets aux accidents
- ont davantage de succès
- sont plus productives
- sont plus créatives
- ont une capacité de réflexion supérieure
- sont plus travaillantes
- ont un revenu supérieur
- sont plus charitables et altruistes
- sont plus engagées socialement

PSYCHOLOGIE POSITIVE = INCIDENCE SUR LE TRAVAIL ET LES AFFAIRES  
INCIDENCE SUR LA VIE = **SANS PRIX !**

Shawn Achor (Blog HBR):

***main-d'œuvre heureuse et engagée***

**= augmentation des ventes de 37 %, de la productivité de 31 % et  
de la précision des tâches de 19 %.**

Étude mondiale du Corporate Leadership Council  
(près de 20 000 personnes dans de multiples organisations, industries et pays) :

***Encouragés à se concentrer sur points forts = rendement augmente de 36 %.***

***Concentrés sur faiblesses = rendement chute de 27 %.***



## Dr Martin Seligman :

*L'étude scientifique du fonctionnement et de l'épanouissement positifs de l'être humain à de multiples niveaux.*

Bonheur = dans l'instant présent

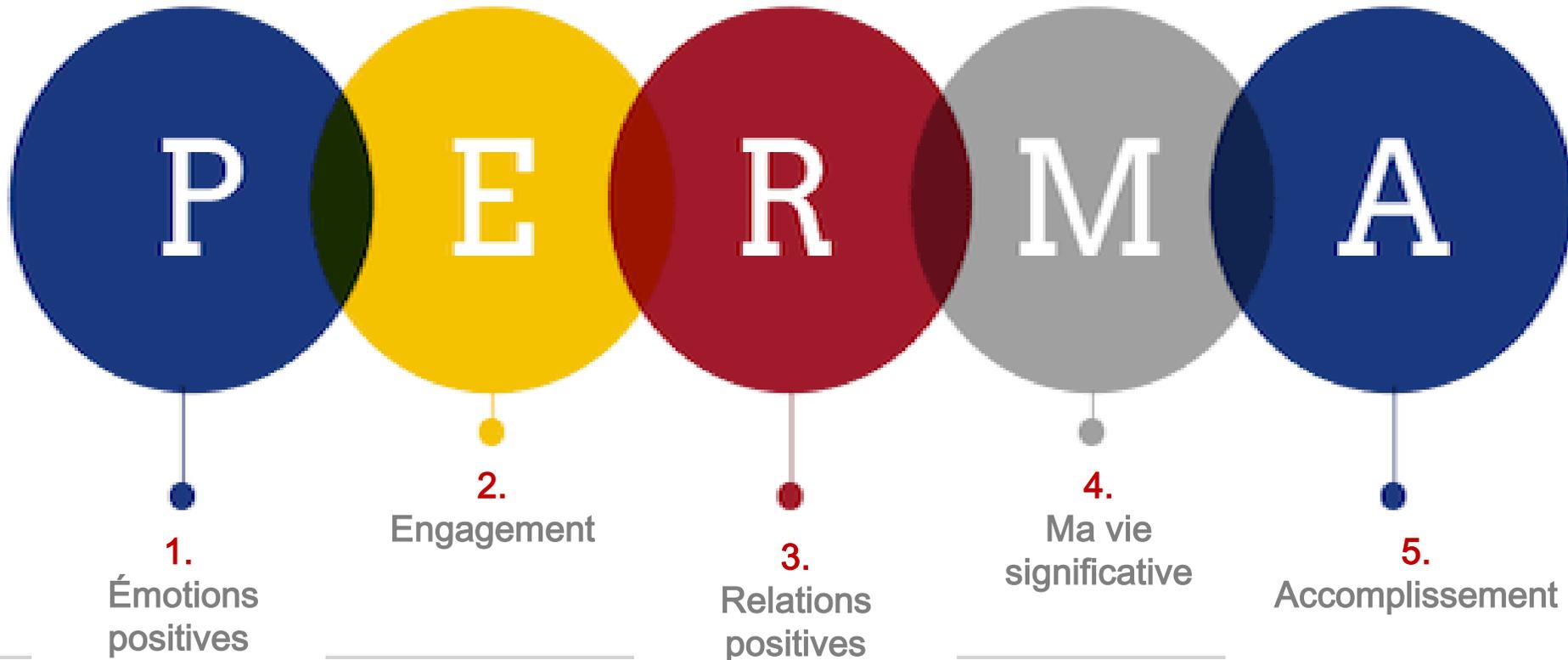
Bien-être = sentiment d'épanouissement durable.

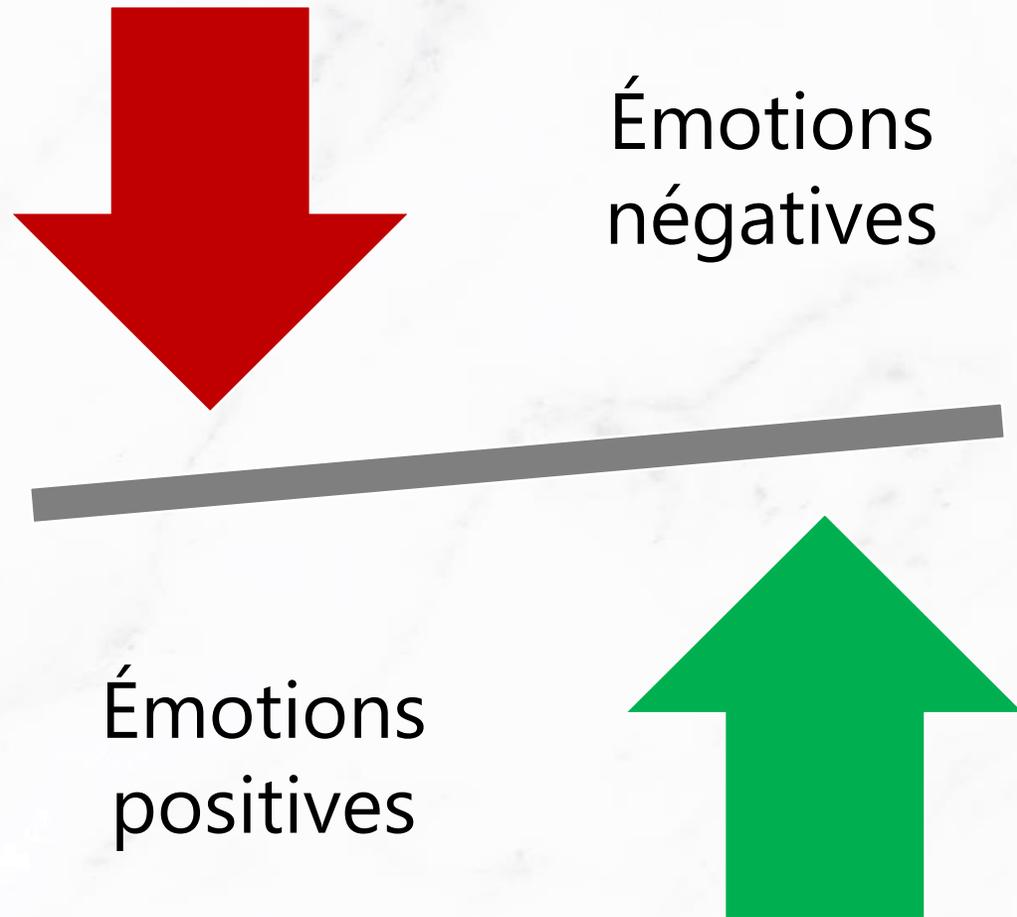
**Comment ?**



Bonheur dans la vie : 10 % ext., 90 % int.  
Réussite au travail : 25 % IQ, 75 % dialogue intérieur, optimisme,  
stress perçu comme un défi

# Présentation d'une nouvelle théorie du bien-être





## ÉMOTIONS POSITIVES

- savourer le moment présent
- gratitude
- humour

# Engagement

*Lien que l'on a avec une activité ou un environnement.*

Niveaux d'engagement plus élevés ... rendement, plaisir, sentiment d'appartenance et bien-être.

**Vivres  
nos  
forces**

- On se dynamise
- On pratique nos valeurs

**Expérience  
de fluidité**

*Le défi est parfaitement adapté aux capacités* (Csikszentmihalyi).  
Deviens un pôle d'attraction pour l'acquisition de nouvelles compétences.



# Relations positives

Energisantes VS toxiques



# MA VIE SIGNIFICATIVE

- Vivre aligné avec mes valeurs
- Poursuivre des objectifs qui en valent la peine





11/12/2018 Questionnaire Center | Authentic Happiness

**Penn** UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA  
Log out

### Authentic Happiness

#### Questionnaire Center

Please log in to take questionnaires. If you need to register for an account, click the Login menu above and choose Register.

Emotion Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
Authentic Happiness Inventory Measures Overall Happiness ✓	N/A	N/A	N/A	Take Test
General Happiness Scale Assesses Enduring Happiness	N/A	N/A	N/A	Take Test
PANAS Questionnaire Measures Positive and Negative Affect	N/A	N/A	N/A	Take Test
CES-D Questionnaire Measures Depression Symptoms	N/A	N/A	N/A	Take Test
Fordyce Emotions Questionnaire Measures Current Happiness	N/A	N/A	N/A	Take Test
Engagement Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
Optimism Test Measures Optimism About the Future	N/A	N/A	N/A	Take Test
Transgression Motivations Questionnaire Measures Transgression Motivations	N/A	N/A	N/A	Take Test
VIA Survey of Character Strengths Measures 24 Character Strengths ✓	N/A	N/A	N/A	Take Test
Gratitude Questionnaire Measures Appreciation about the Past	N/A	N/A	N/A	Take Test
VIA Strength Survey for Children Measures 24 Character Strengths for Children	N/A	N/A	N/A	Take Test
Grit Survey Measures the Character Strength of Perseverance	N/A	N/A	N/A	Take Test
Brief Strengths Test Measures 24 Character Strengths	N/A	N/A	N/A	Take Test
Work-Life Questionnaire Measures Work-Life Satisfaction	N/A	N/A	N/A	Take Test
Flourishing Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
PERMA Measures Flourishing	N/A	N/A	N/A	Take Test
PERMA™ Meter Measures Flourishing	N/A	N/A	N/A	Take Test
The Workplace PERMA Profiler	N/A	N/A	N/A	Take Test
Life Satisfaction Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
Satisfaction with Life Scale Measures Life Satisfaction ✓	N/A	N/A	N/A	Take Test
Approaches to Happiness Measures Overall Happiness ✓	N/A	N/A	N/A	Take Test
Well-Being Survey Measures Well-Being	N/A	N/A	N/A	Take Test
Stress & Empathy Questionnaire Measures Empathy, Stress, and Overall Health	N/A	N/A	N/A	Take Test
Meaning Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
Meaning In Life Questionnaire Measures Meaningfulness	N/A	N/A	N/A	Take Test

https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter 1/2

---

11/12/2018 Questionnaire Center | Authentic Happiness

Meaning Questionnaires	My Score	Result Range	Last Taken	Options & Details
Compassionate Love Scale Measures your tendency to support, help, and understand other people	N/A	N/A	N/A	Take Test
Close Relationships Questionnaires Measures Attachment Style	N/A	N/A	N/A	Take Test

©2018, The Trustees of the University of Pennsylvania. All Rights Reserved.



Dr. Martin Seligman

<https://www.authentichappiness>

# VALEURS EN ACTION

## Liste de 284 valeurs

avec en gras celles étant aussi des besoins  
et en italique celles étant aussi d'ordre concret

abandon	<i>clan</i>	<b>douceur</b>
abnégation	<i>classe</i>	droit
abondance	clémence	droiture
aboutissement	collaboration	dynamisme
affection	<i>collectivité</i>	éducation
aide	<i>communauté</i>	<b>efficacité</b>
aisance	<b>compassion</b>	égalité
alignement	<b>compétence</b>	élégance
altruisme	compétition	entente
amabilité	concordance	enthousiasme
amitié	conformité	entraide
amour	connaissance	entregent
ancienneté	conscience	équilibre
aplomb	constance	érudition
aptitude	contribution	<i>espèce</i>
ardeur	conviction	espérance
<i>art</i>	convivialité	esthétique
assiduité	coopération	<i>ethnie</i>
assistance	cordialité	étude
assurance	correction	exactitude
audace	courage	excellence
austérité	courtoisie	expérience
autorité	<i>coutume</i>	exploit
autosuffisance	<i>culture</i>	extase
<b>beauté</b>	cran	facilité
bénéfice	curiosité	<i>famille</i>
bonheur	débrouillardise	fécondité
bonté	défi	fermeté
bravoure	dénuement	fertilité
<b>calme</b>	descendance	ferveur
camaraderie	désintéressement	<b>fiabilité</b>
capacité	détachement	<b>fidélité</b>
d'initiative	détermination	flegme
celebrité	devoir	flexibilité
certitude	dévoition	foi
chance	dévoement	force
charité	dignité	fortune
charme	diplomatie	<i>foyer</i>
chasteté	discernement	franchise
chic	discipline	<b>fraternité</b>
civilité	discretion	frugalité
clairvoyance	diversité	gaité

## Liste de 284 valeurs

avec en gras celles étant aussi des besoins  
et en italique celles étant aussi d'ordre concret

générosité	morale	productivité
gentillesse	mysticisme	profit
gloire	<i>nation</i>	progrès
grâce	non-violence	propriété
habileté	notoriété	prospérité
hardiesse	obéissance	prouesse
<b>harmonie</b>	obligance	prudence
hasard	optimisme	pudeur
héroïsme	<b>ordre</b>	puissance
hiérarchie	organisation	<i>race</i>
<b>honnêteté</b>	originalité	rareté
honneur	ouverture d'esprit	rationalisme
hospitalité	panache	<i>record</i>
humanisme	parдон	rectitude
humilité	parité	régularité
humour	partage	religion
impassibilité	<i>parti</i>	remerciement
<b>indépendance</b>	participation	rendement
indulgence	passion	renom
infidélité	patience	renoncement
ingéniosité	<i>patrie</i>	réputation
instruction	pauvreté	résolution
intelligence	<i>pays</i>	<b>respect</b>
jeunesse	pénétration	responsabilité
joie de vivre	perfection	réussite
jouissance	performance	richesse
<b>justice</b>	persévérance	rigueur
largesse	perspicacité	rivalité
libéralité	piété	sacré
<b>liberté</b>	pitié	sacrifice
loisirs	plaisir	sagesse
look	politesse	sang froid
<b>loyauté</b>	polyvalence	santé
lucidité	ponctualité	savoir
maîtrise	pondération	savoir vivre
mansuétude	popularité	<i>science</i>
mérite	pouvoir	<b>sécurité</b>
<i>mode</i>	précision	séduction
modération	primauté	sensibilité
modestie	prise de risque	sérieux
	privation	serviabilité
	probité	service

## Liste de 284 valeurs

avec en gras celles étant aussi des besoins  
et en italique celles étant aussi d'ordre concret

simplicité
sincérité
sobriété
solidarité
soumission
souplesse
spiritualité
spontanéité
<i>sport</i>
stabilité
statut social
subtilité
succès
<i>technique</i>
tempérance
ténacité
<b>tolérance</b>
tradition
<i>travail</i>
utilité
vaillance
vérité
vertu
victoire
vieillesse
vigueur
virilité
virtuosité
vitalité
vivacité
volonté
volupté
zèle



# VALEURS

AIDER .....

DÉCOUVRIR .....

EXPRESSION DE SOI .....

AMOUR, PARTAGE, COURAGE, TRADITION, DÉFIS .....

# ACTION



# ACCOMPLISSEMENTS

Nous sommes naturellement orientés vers la recherche de quelque chose à atteindre et vers un but.

Nous nous sentons motivés lorsque nos buts sont en harmonie avec nos valeurs et nos intérêts.



## Théorie des buts :

Les buts qui sont intrinsèquement motivés sont plus satisfaisants et plus gratifiants que ceux qui sont extrinsèquement motivés. Les buts concernant l'intimité, la générosité et la spiritualité sont meilleurs que ceux concernant le pouvoir et la position.

# Agenda

01

CADRE DU BIEN-ÊTRE

02

SANTÉ OPTIMALE DU CERVEAU

03

PSYCHOLOGIE POSITIVE

04

RECETTE



Former mon  
cerveau à la  
PERMA  
(+ cerveau en santé)

### 3-JEMS

#### RECETTE DE 21 JOURS POUR AUGMENTER LE BIEN-ÊTRE

Date	3 Gratitude	Journal 1 expérience positive	Exercice	Méditation	Gentillesse		COMMENTAIRE D'UN MOT :
					Minutes, comment	Quoi	
1.	1. 2. 3.	Laquelle	Décris				
2.	1. 2. 3.						
3.	1. 2. 3.						
4.	1. 2. 3.						
5.	1. 2. 3.						
6.	1. 2. 3.						
7.	1. 2. 3.						
8.	1. 2. 3.						
9.	1. 2. 3.						
10.	1. 2. 3.						

©Dr. Suzanne Filion 2019



11.	1. 2. 3.						
12.	1. 2. 3.						
13.	1. 2. 3.						
14.	1. 2. 3.						
15.	1. 2. 3.						
16.	1. 2. 3.						
17.	1. 2. 3.						
18.	1. 2. 3.						
19.	1. 2. 3.						
20.	1. 2. 3.						
21.	1. 2. 3.						

©Dr. Suzanne Filion 2019

*Merci*



D R E / D R .  
*Suzanne Filion*

## D<sup>re</sup> Suzanne

Chemin de conté 45

Alexandria, Ontario, Canada K0C 1A0

C 613 330-1091      F 613 525-2501

[suzanne@drfilion.com](mailto:suzanne@drfilion.com)

**[drfilion.com](http://drfilion.com)**