

MON KIT DE BIEN-ÊTRE

LES PISTES POUR RETROUVER
L'ÉQUILIBRE ET LA JOIE

Questions d'auto-
réflexion

Conseils pour se
détendre

Journal de
développement personnel



Copyright © 2025 Christine Pravaz
Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Pour plus d'informations, contactez l'éditeur sur pommadeskincare.com.

Ce guide, intitulé Kit du bien-être, propose des suggestions et des pratiques basées sur des principes généraux visant à améliorer le bien-être. Cependant, ces informations ne remplacent en aucun cas un avis médical professionnel. Les recommandations peuvent ne pas convenir à tout le monde.

Pour des conseils adaptés à vos besoins spécifiques, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié.

Tous les détenteurs de droits d'auteur des images incluses dans ce livre ont été contactés et ont accordé leur autorisation pour l'utilisation de ce matériel.

Conception graphique et DA par Elene Rusadze

Février 2025

Mots d'auteur



Existe-t-il un mode d'emploi pour aller mieux ?

Et quelle légitimité ai-je pour m'exprimer sur le sujet ?

Mon expertise en cosmétique biologique et en aromathérapie ne fait pas de moi une spécialiste ; mais la recherche du bien-être et des formes qu'il peut prendre m'occupe depuis toujours.

Aussi ai-je creusé le sujet dans toutes les directions.

Pas question, ici, de fournir une recette universelle, comme un inventaire à la Prévert qui conviendrait à tous. Parce qu'il n'existe pas de solution standard.

Je suis convaincue qu'il est essentiel de personnaliser les recommandations en matière de bien-être, afin que chacun.e puisse créer son propre kit de bien-être, qui l'aidera, parfois, à sortir légèrement de sa zone de confort et à faire de nouvelles découvertes. L'idée est de s'aventurer dans des domaines qui nous sont moins familiers et de rechercher un équilibre entre l'extérieur et l'intérieur, l'excès et le vide, l'action et la contemplation, nos forces et nos faiblesses.

Dans ce kit de bien-être, le fil directeur est de se faire du bien en partant de soi, d'être bienveillant, et d'en finir avec les injonctions et les obligations. Et se méfier des promesses de miracles et des idées toutes faites.

Je pense que vous avez compris l'idée.

Voici donc plusieurs pistes et idées pour améliorer votre bien-être : il y a beaucoup de contenu, aussi, sentez vous libre d'aller directement aux thématiques qui vous touchent plus ou qui vous sont moins familières.

De même, à la fin de chaque chapitre, vous avez une série d'exercices que vous pouvez explorer directement si vous connaissez déjà le sujet.

Bonne lecture et bonnes découvertes !

Christine

Pommade
skincare

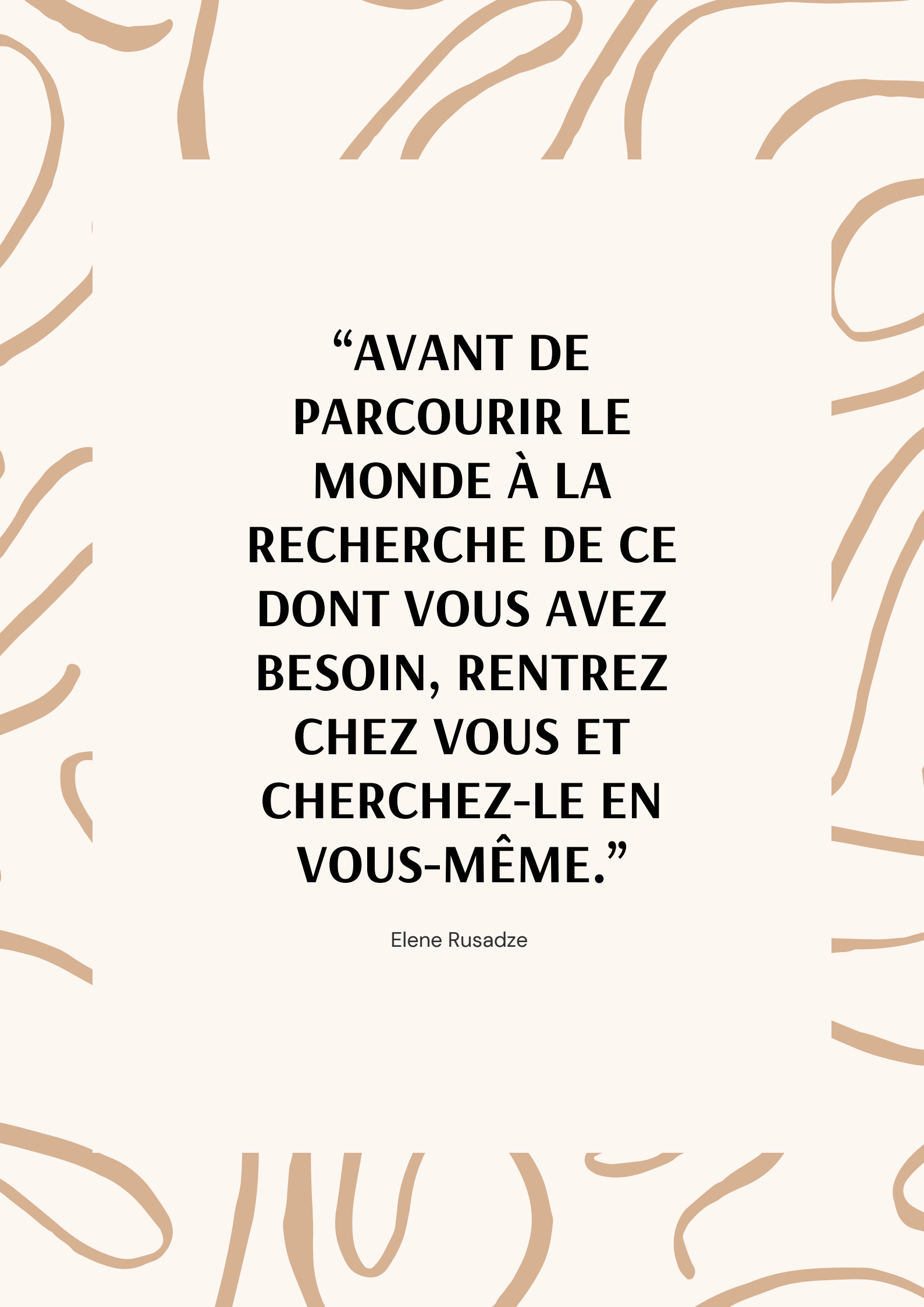
Partagez cet ebook sur les réseaux sociaux :



SOMMAIRE

- 05 COMPRENDRE ET ÉCOUTER SES BESOINS
- 10 RESPIRER, CONSCIENTISER, MÉDITER
- 14 VIVRE DES EXPÉRIENCES SENSORIELLES
- 19 HONORER LA MUSIQUE ... ET FAIRE SILENCE
- 23 SOCIALISER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS
- 27 POSITIVER ET PRATIQUER LA GRATITUDE
- 31 DÉCONNECTER ... POUR SE RECONNECTER
- 35 CONCLUSION





**“AVANT DE
PARCOURIR LE
MONDE À LA
RECHERCHE DE CE
DONT VOUS AVEZ
BESOIN, RENTREZ
CHEZ VOUS ET
CHERCHEZ-LE EN
VOUS-MÊME.”**

Elene Rusadze

COMPRENDRE ET ÉCOUTER SES BESOINS

La recherche du bien-être commence par l'écoute de ses besoins et le fait de les satisfaire. Les besoins physiologiques essentiels comme celui de dormir et de se nourrir, mais aussi les besoins intimes, spirituels, culturels voire existentiels.

En 1943, le psychologue américain Abraham Maslow hiérarchise les besoins humains sur cinq niveaux. Cette théorie psychologique suppose que les besoins doivent être satisfaits dans l'ordre des niveaux, mais admet que certaines personnes peuvent parfois sauter des niveaux ou chercher à satisfaire plusieurs besoins simultanément.

Mais aller bien c'est aussi respecter ses rythmes circadiens et adopter une bonne hygiène de vie i.e. sommeil, activité physique et alimentation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le rythme circadien c'est l'horloge interne du corps humain : il se déroule sur un cycle de 24 heures et régule de nombreuses fonctions de l'organisme. L'alternance veille/sommeil, la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones, la fréquence cardiaque, la mémoire, les capacités cognitives, et quasiment toutes les fonctions biologiques sont soumises à ce rythme.

Le sommeil est essentiel à notre bien-être général. Plus précisément, le cerveau a besoin de dormir pour mémoriser et assimiler les données reçues chaque jour et le corps a besoin de dormir pour récupérer.

L'importance du sommeil pour la santé physique et mentale est donc primordiale et dormir moins de 7 heures par nuit augmente le taux de cortisol (hormone du stress) dans le sang et diminue la leptine, l'hormone qui régule l'appétit.

Le manque de sommeil a donc non seulement un impact sur notre énergie physique et nos capacités, cognitives mais peut également provoquer des troubles métaboliques et une prise de poids.

Afin de caler son horloge interne sur le bon rythme circadien, il est conseillé, dans l'heure qui suit le lever, de s'exposer à la lumière naturelle du jour. Et, à tout le moins, le plus tôt possible dans la journée.

TIP



La pyramide de Maslow

L'hormone du bonheur et de la motivation c'est la dopamine.

Ce neurotransmetteur clé du cerveau agit sur notre bien-être : attention, contrôle moteur, sommeil, mémoire, cognition, motivation, concentration... C'est la molécule de plaisir que le cerveau libère quand on vit une expérience agréable, un moment de gratification ou de satisfaction.

Si on en manque, ça engendre fatigue, perte de motivation, changement d'humeur, diminution des performances cognitives, vulnérabilité aux conduites addictives...

Prendre en compte ses besoins physiologiques fondamentaux c'est donc prendre soin de son corps.

Le considérer comme un endroit sacré qu'on traite avec douceur et déférence. Oui, oui : ça a l'air un peu grandiloquent énoncé de la sorte alors que c'est une évidence. On commence donc par dormir suffisamment et on se nourrit bien i.e. sans excès mais avec le bon équilibre. Les fameux 5 fruits et légumes par jour mais aussi les bonnes protéines. On évite les excitants et l'alcool et on se bouge. Au sens premier, on mobilise son squelette, ses muscles, ses articulations, sa coordination, son cardio. Bref, on fait du sport !

Car la pratique sportive améliore la vitalité et l'humeur.

D'une part, elle stimule la production de nombreuses hormones dans le cerveau, telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs, agir comme un antidépresseur, apporter un sentiment de satisfaction et cette fameuse sensation de bien-être.

D'autre part, la pratique sportive améliore toutes les fonctions physiologiques et l'immunité ; elle favorise la coordination et renforce le squelette ainsi que les muscles, et le système cardio -vasculaire.

Allons plus loin...

La danse – surtout si elle est pratiquée en groupe ou en couple – est même l'activité la plus efficace pour améliorer le bien-être, la motivation, les inter-actions sociales et améliorer les capacités cognitives ainsi que la mémoire.

Bref, le sport c'est bon pour la santé mentale et physique !

Mais écouter ses besoins c'est aussi savoir se faire du bien. Avoir suffisamment de considération et d'amitié pour soi-même pour s'offrir des moments de douceur et de gratification.

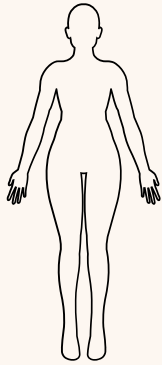
Se faire plaisir c'est respecter son être profond !

Comprendre et écouter ses besoins

PASSONS À LA PRATIQUE - 1

Date -

Comment je me sens aujourd'hui ?



.....

.....

.....

.....

Indiquez où vous ressentez une tension et décrivez vos sensations.

Quels moments ou activités m'aident à me sentir plus calme et centré.e ?

.....

.....

Est-ce que j'ai lu un bon roman ou entendu quelque chose qui m'a intéressé.e ?
Qu'est-ce qui m'a fait plaisir ? Qu'est-ce qui m'a fait du bien ? Qu'est-ce que j'ai
appris ?

.....

.....

Comprendre et écouter ses besoins

PASSONS À LA PRATIQUE - 2

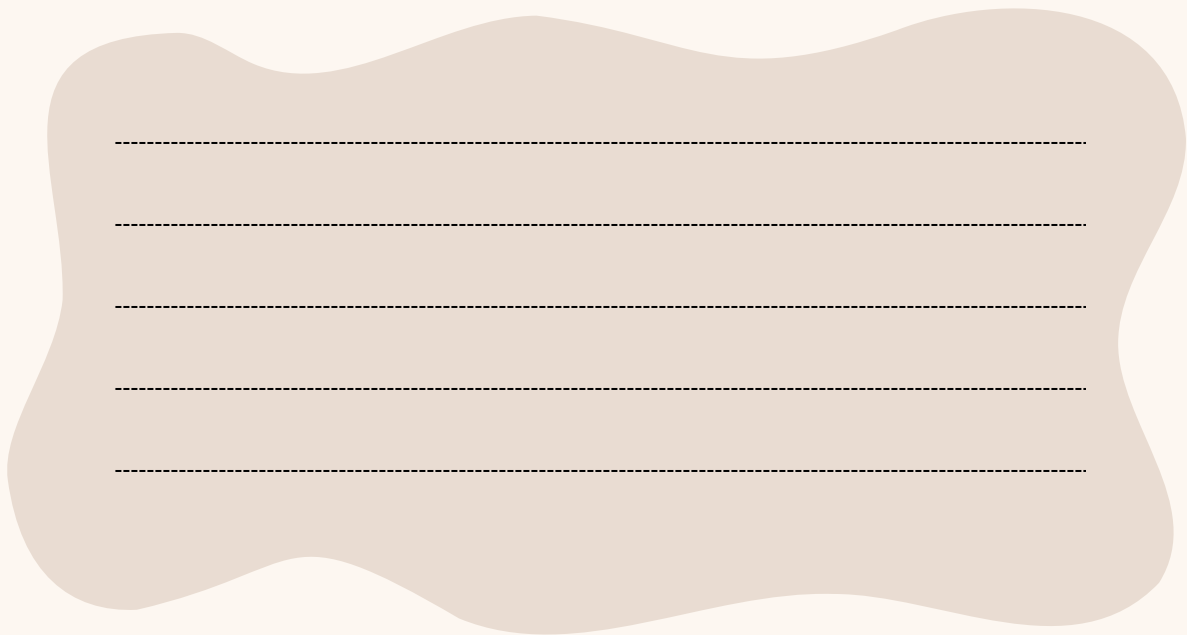
Date -

Lesquelles de ces affirmations me correspondent ?

- ☐ Je dors au moins 7 heures par jour et 8 heures quand je le peux.
- ☐ Je mange 5 légumes/fruits par jour.
- ☐ Une fois par semaine (ou plus), je ritualise un RDV avec moi-même.
- ☐ Je fais ce que j'aime au moins 2 heures par jour.
- ☐ Je marche et/ou j'ai une activité physique au moins 4 fois par semaine.

Où est-ce que je réponds négativement ?

Quelles mesures pratiques puis-je prendre pour améliorer mes habitudes ?



***Je reprends ces questions dans 1 mois ou à un autre moment et je note l'évolution.
Je n'oublie pas de préciser la date.***



“MÉDITEZ ET VOUS COMPRENDREZ.”

Ce proverbe asiatique nous invite à explorer la méditation.
Oubliez les idées reçues : ce n'est ni réservé aux bouddhistes ni
trop compliqué. En réalité, la méditation est une technique simple
et accessible à tous. On vous guide !

Et pour commencer : posez-vous et respirez...

RESPIRER, CONSCIENTISER, MÉDITER

Si la méditation demeure une pratique centrale du bouddhisme, on retrouve des pratiques méditatives et contemplatives dans toutes les religions notamment dans le judaïsme, l'hindouisme, le christianisme et l'islam.

C'est avec la méditation laïque, dite de pleine conscience" ou mindfulness, que la pratique de la méditation s'est popularisée.

Elle consiste à se concentrer sur ses sensations, sa respiration, ses émotions et ses pensées ; sans émettre de jugement de valeur.

L'une de ses finalités, c'est la régulation émotionnelle et le développement de ses capacités d'attention, de concentration, d'acceptation et de distance vis-à-vis des émotions douloureuses.

La méditation améliore ainsi l'humeur et le bien-être psychologique (et physiologique dans une certaine mesure) en affectant positivement le cerveau et le corps. Elle permet de mieux gérer le stress et de diminuer les troubles anxieux, les ruminations mentales, le burn out, les addictions...

En somme on est ICI et MAINTENANT !

Allons plus loin...

La respiration consciente et profonde est un puissant outil de bien-être et peut s'appréhender comme un chemin vers la méditation :

- Augmente la vitalité et l'oxygène dans le sang
- Booste les ondes alpha
- Stimule le système parasympathique
- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore la posture
- Aide à gérer les émotions fortes
- Renforce le système immunitaire
- Améliore la concentration
- Améliore le sommeil.

La méditation améliore la santé mentale, émotionnelle et physique.

C'est Jon Kabat-Zinn, médecin à l'Université du Massachusetts, qui a intégré des techniques de méditation bouddhiste pour traiter la douleur chronique, face à l'inefficacité des traitements disponibles. Étonné par les résultats, il a mené des études scientifiques sur l'efficacité de ces pratiques, publiant des recherches dans les années 80 qui démontraient leur impact positif sur la douleur, la satisfaction de vie et le bonheur. À partir de là, il a développé le concept de **"pleine conscience"** (ou Mindfulness), qui se distingue de la méditation bouddhiste en étant détachée de son contexte culturel et religieux.

La pleine conscience est désormais largement reconnue dans la culture occidentale pour ses bienfaits sur le bien-être et la réduction du stress. Elle est utilisée aussi bien dans des environnements personnels que professionnels. Mais également dans la sphère médicale, où la pleine conscience est utilisée en accompagnement pour traiter les douleurs physiques et psychiques.

La méditation de pleine conscience se distingue de la méditation transcendante par le fait que cette dernière se concentre sur la répétition silencieuse d'un mantra pour atteindre un état de conscience transcendante.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment méditer ?

**Nul besoin de méditer pour ... méditer !
L'important est de conscientiser ce qu'on est en train de faire, et de vivre pleinement l'instant présent en se connectant à ses cinq sens.**

Sans devenir un méditant expert on peut pratiquer la pleine conscience dans nos gestes du quotidien (en mangeant, en faisant du sport, en jardinant, en cuisinant...etc).

On peut aussi s'asseoir devant une fenêtre les yeux mi-clos et observer ce qu'on voit ou simplement ce qui se passe à l'intérieur de nous. On cherche un bout de ciel. On est attentif aux odeurs et à la sensation de l'air qui rentre dans les narines et qui en ressort. On observe sa respiration et le ventre qui se soulève. La température de la pièce sur le visage. On se concentre sur les bruits et les sons qu'on entend.

Et zou : on a fait de la pleine conscience. Et ça a duré 3 minutes (ou plus).

On peut décider de se lever 10 minutes plus tôt et sortir quel que soit le temps et la température, et, là aussi, marcher en pleine conscience en se connectant à tout ce qui nous entoure et à ce qu'on ressent..

L'idée est de sortir du pilote automatique et d'accomplir nos actions, même les plus anodines, avec conscience, concentration et conviction.

Quand je mange, je mange et je ne regarde pas mon portable.

Quand je cours je n'ai pas besoin de son dans les oreilles.

Vous voyez l'idée : être pleinement présent au moment qu'on est en train de vivre, à ce qui se passe dans notre esprit, dans notre cœur et dans notre corps.

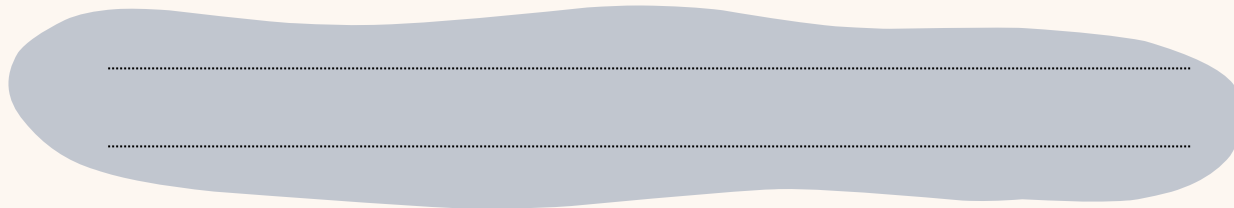
"Pour ma part, mes moments de pleine conscience sont d'abord ceux que je passe dans ma salle de bain. Le moment de la toilette et du soin est un vrai rituel. Quand je me démaquille et que j'applique mes crèmes, je prends le temps de faire un massage et d'apprécier les odeurs et les textures. Le temps de la douche, je savoure l'eau chaude et la sensation du savon sur ma peau. Quand je passe de l'huile sur mon corps, je le remercie de m'avoir porté toute la journée, je remercie mes mains et mes bras pour tout le labeur qu'ils accomplissent.

Dans le tourbillon de mes obligations et de mon travail, c'est un moment précieux de véritable reconnexion avec moi-même qui m'apaise et me ressource.

Mes autres moments de pleine conscience sont ceux que je vis au yoga : aussi bien pendant l'assise silencieuse que durant le flow. Dans l'enchaînement des postures j'essaie de poser mon attention sur chaque partie de mon corps. Même si ce sont des mouvements que j'ai déjà répétés des centaines de fois, chaque fois que je les effectue j'y mets la même concentration et je ressens que mon corps s'ajuste à chaque pratique. C'est comme un instrument sans cesse en train de s'accorder et de chercher le meilleur son."

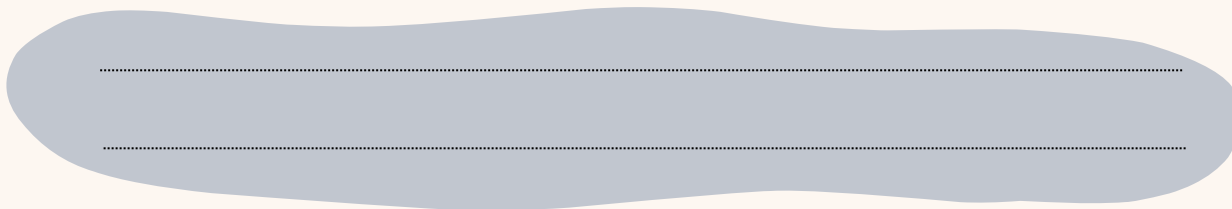
Christine

Asseyez vous dans le calme et faites un scan rapide de vos pensées et sensations.



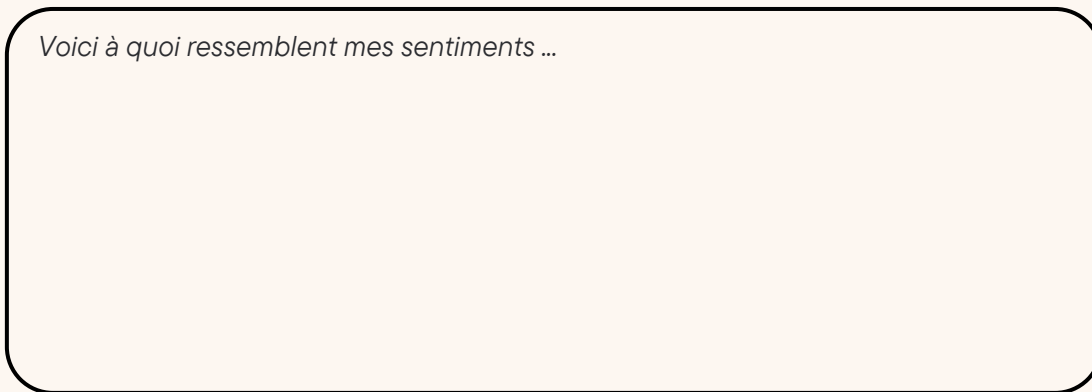
Puis prenez 2 minutes pour méditer : fermez les yeux et concentrez vous sur votre respiration.

Mes sentiments, pensées et sensations après cette méditation :



Pinceau ou crayon en main, il est temps de dessiner !

Voici à quoi ressemblent mes sentiments ...



Lesquelles de ces affirmations me correspondent ?

- ☐ Je prends le temps de respirer chaque fois que je me sens dépassé.e.
- ☐ Je suis attentif.ve aux signaux de mon corps et je peux les identifier.
- ☐ Je pratique des activités du quotidien en silence et en pleine conscience (toilette, sport, repas, ...).
- ☐ Je médite entre 5 et 15 minutes une fois par semaine (ou plus).

Où est-ce que je réponds négativement ? Quelles mesures pratiques puis-je prendre pour améliorer mes habitudes ?





森林浴

SHINRIN YOKU

“BAIN DE FORÊT”

L'influence positive de la nature sur l'organisme

Les Japonais ont théorisé le “bain de forêt” (= shinrin-yoku) qui est le fait de s'immerger dans une forêt en percevant toutes les sensations dans la pleine conscience. On sollicite tous ses sens dans l'objectif de favoriser son bien-être et sa santé. Cette pratique, également connue sous le nom de sylvothérapie, repose sur l'idée que la proximité des arbres et des forêts a des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Les programmes de bain de forêt incluent des activités comme la méditation, la randonnée et la contemplation. Des études suggèrent que cette immersion peut réduire le stress, abaisser la pression artérielle et renforcer le système immunitaire.

Au Japon, ces bains de forêt sont considérés comme une forme de médecine préventive.

VIVRE DES EXPÉRIENCES SENSORIELLES

Faire fonctionner ses sens pour accroître son être... et son bien-être.

Écouter de la musique, respirer des épices, caresser un animal, se faire masser, goûter un nouveau plat, marcher dans le sable, regarder un coucher de soleil, vibrer au son du tambour, faire l'amour ... C'est infini et multiple. C'est minuscule ou géant. C'est actif et/ou passif.

La vue, le toucher, le goût, l'ouïe et l'odorat sont nos 5 sens.



Avez vous remarqué que l'odorat est toujours le dernier dans la liste ?

Et pourtant c'est le sens le plus puissant car il est étroitement lié à la mémoire et aux émotions.

Petite explication ci-dessous :

L'odorat occupe une place unique dans notre perception. Contrairement aux autres sens, il est directement connecté au cerveau limbique, notamment à l'amygdale et à l'hippocampe, des zones associées aux souvenirs et aux émotions. Cette connexion explique pourquoi une odeur peut raviver des souvenirs anciens ou des émotions enfouies.

Odeurs, émotions et mémoire sont ainsi étroitement liées !

L'odorat est aussi notre sens le plus archaïque et il est indispensable pour notre bien-être, notre sécurité et nos souvenirs.

Tous nos sens sont importants mais le toucher est aussi un sens dont les bienfaits vont au-delà du côté agréable !

Calin, caresse, massage, étreinte, hug, ... : appelez-le comme vous voulez mais surtout pratiquez le !

De par leurs propriétés biochimiques, les huiles essentielles ont un effet "médicamenteux". Leur efficacité (et leur toxicité éventuelle pour certaines) est un fait établi.

Mais elles ont également un pouvoir énergétique qui va au-delà du pouvoir des odeurs sur notre cerveau et nos émotions : il faut aussi considérer les huiles essentielles pour leur dimension énergétique et vibratoire. L'aromathérapie énergétique repose ainsi sur deux principes : l'interconnexion entre le corps et l'esprit, et l'équilibre des centres énergétiques, en utilisant les huiles essentielles pour harmoniser les chakras et faciliter la circulation de l'énergie.

Aristote disait que le sens du toucher est celui dont la privation entraîne la mort des êtres vivants.

C'est le premier sens à se développer chez le fœtus et le plus développé à la naissance. Il joue un rôle essentiel dans la survie et le développement des bébés.

Le toucher bienveillant stimule la production d'ocytocine, de sérotonine et d'endorphine avec de multiples bienfaits ; notamment la réduction de la sensation de douleur et de fatigue et l'amélioration du sommeil.



Le toucher permet également de faire baisser la pression artérielle et la fréquence cardiaque, et réduit le stress et l'anxiété en abaissant les niveaux de cortisol. Il améliore également le fonctionnement de l'immunité.

En facilitant un état de pleine conscience, le toucher permet de mieux se reconnecter à son corps. Et, last but not least, l'ocytocine (l'hormone de l'amour et de l'attachement) renforce les liens sociaux et la confiance !

Même quelques minutes de toucher de qualité suffisent et ses effets seront d'autant plus bénéfiques que l'expérience est renouvelée souvent.

En cas d'urgence, on peut pratiquer le tree hugging (faire un câlin à un arbre) ou juste demander à quelqu'un de nous serrer dans ses bras. Effet réconfort et apaisement garanti !

Allons plus loin...

La peau est l'organe le plus répandu du corps humain. Elle se compose de nombreux récepteurs de toutes sortes permettant d'assurer le lien entre notre corps et le monde extérieur. Les différents stimuli captés via la peau (chaleur, pression, caresse, ...), seront transformés en influx nerveux pour finalement conduire l'information jusqu'au cerveau. Ce dernier aura la tâche d'analyser les données pour nous aider à nous adapter à ces stimuli et produire ainsi la réponse (douleur, stress, réconfort, apaisement, etc ...).

Et si le skincare était beaucoup plus que simplement du skincare ?

Coco Chanel disait que *“Les soins de beauté doivent commencer par le cœur et l’âme, sinon les cosmétiques ne serviront à rien.”*

Cette citation résonne très fort en moi.



Parce que la cosmétique c’est beaucoup plus qu’une émulsion qu’on applique sur sa peau. Une crème c’est comme une caresse, un réconfort, un moment de recueillement. C’est une parenthèse enchantée dans ma journée, c’est une réconciliation avec moi-même et le monde. Un plaisir que je m’offre et qui m’est indispensable.

Et c’est dans cet esprit que j’ai créé **Pommade Skincare** : une cosmétique sensorielle et vivante, 100 % naturelle et végane, efficace et made in France.”

Christine

Quelles odeurs vous rappellent votre enfance ? Quelles émotions cela suscite-t-il ?



.....

.....

Quelle a été votre dernière expérience marquante de toucher bienveillant, comme un câlin ou un massage ?



.....

.....

Exercices pour éveiller vos sens :

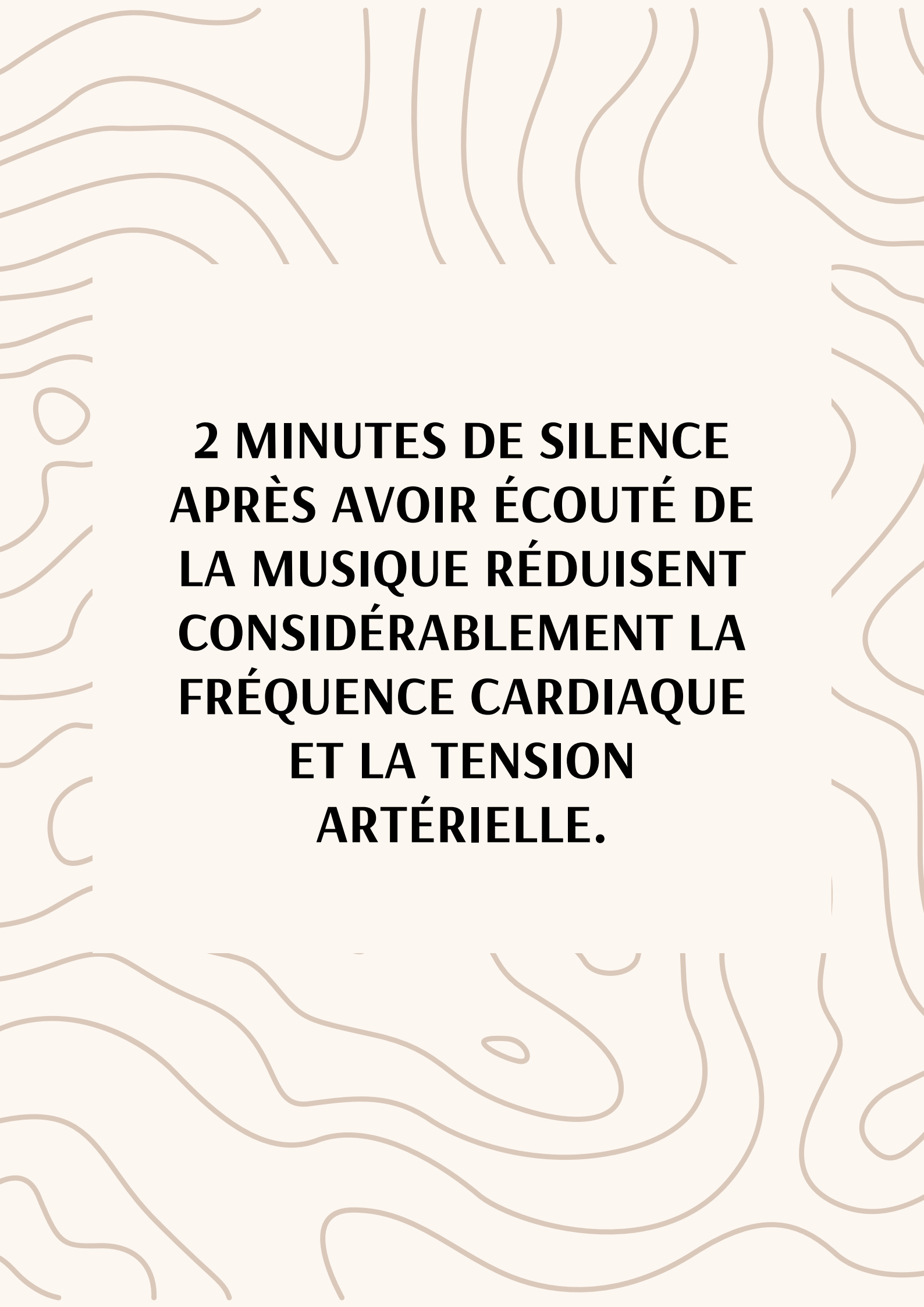
1. Prenez différentes épices de votre cuisine, fermez les yeux et sentez-les une par une. Essayez d'imaginer des souvenirs ou des plats associés.
2. Marchez pieds nus sur l'herbe ou le sable pour ressentir la texture et la température sous vos pieds. (À défaut, marchez pieds nus chez vous).
3. Mangez un aliment en pleine conscience, en savourant chaque saveur.

Qu'avez-vous ressenti ?



.....

.....

The background of the image is a light beige color, decorated with numerous thin, wavy, brownish-gold lines that flow across the frame in various directions, creating a textured, organic feel.

**2 MINUTES DE SILENCE
APRÈS AVOIR ÉCOUTÉ DE
LA MUSIQUE RÉDUISENT
CONSIDÉRABLEMENT LA
FRÉQUENCE CARDIAQUE
ET LA TENSION
ARTÉRIELLE.**

HONORER LA MUSIQUE ... ET FAIRE SILENCE

Les bienfaits de la musique sur le cerveau et le corps et son pouvoir émotionnel

Connaissez vous le frisson musical ?

Tout comme la nourriture, le sexe ou les drogues, la musique sollicite le circuit de la récompense dans le cerveau de l'auditeur. Ce circuit de la récompense ainsi stimulé va libérer les hormones de plaisir et de bien-être que sont l'ocytocine, la dopamine et la noradrénaline. Ces substances de bien-être contribuent non seulement à diminuer les sensations douloureuses mais également aux manifestations physiques de l'émotion.

La chair de poule, l'envie de pleurer, la joie profonde, le cœur qui bat... : vous êtes en train de vivre un frisson musical !

L'écoute musicale crée ainsi une véritable "symphonie neuronale" apaisante ou stimulante qui agit directement sur notre système neurovégétatif -> une musique douce avec un tempo lent ralentit le système cardiorespiratoire et diminue le stress ; a contrario, un rythme enlevé stimulera respiration et rythme cardiaque.



Ces propriétés thérapeutiques étonnantes viennent du fait que la musique engage le cerveau dans sa globalité et influence les fonctions cérébrales.

En effet, le décodage de la musique fait travailler le cerveau de manière extrêmement large et ne se limite pas à une ou deux zones précises. Les régions cérébrales sont stimulées par l'écoute : la neuro-imagerie révèle que les zones de la mémoire, celles liées à la régulation des émotions, au circuit de la récompense ou les aires motrices entrent en jeu. Ainsi, certaines musiques sollicitent les quatre lobes cérébraux, le cervelet ou encore l'hippocampe, surtout connu pour son rôle dans la mémoire.

Allons plus loin...

La musique porte dans sa structure même des éléments qui en font un moyen de communication émotionnel universellement partagé. Mais c'est aussi un sacré dopant.

On parle ainsi de l'effet Mozart qui affirme que l'écoute de compositeurs classiques améliore l'activité cérébrale et agit comme un catalyseur pour améliorer la santé et le bien-être. Amenant ainsi de l'apaisement mais également nous aidant à être plus efficace dans l'accomplissement de nos tâches.

Par son pouvoir émotionnel, la musique aide à réguler les désordres émotionnels et les troubles comportementaux et permet de diminuer les manifestations anxieuses et dépressives.

Après avoir fait l'éloge de l'écoute de la musique, découvrons les bénéfices du silence.

Le silence à l'extérieur nous aide à trouver le silence à l'intérieur. Il favorise l'introspection et lutte contre la dispersion ; il aide à connecter ensemble nos émotions, pensées et projections.

Le bruit est partout : la musique de fond en de multiples lieux, la circulation routière, le bruit des frigos de certains commerces, celui des livraisons et

du ramassage des ordures, l'écoute passive de la radio et de la télé, celui des machines agricoles quand on vit à la campagne, le chien qui aboie toute la journée, ...etc

Le bruit est un véritable fléau que le cerveau ne peut pas « intégrer ». Le fait qu'on y soit habitué ne signifie pas pour autant que ce soit sans effet sur notre vitalité et ce phénomène d'habituation physiologique au bruit est un leurre, notamment pour ce qui concerne les bruits nocturnes. Notre corps ne l'assimile jamais... Même lorsque nous dormons, les sons parviennent jusqu'à nos oreilles et sont transmis au cerveau. L'empêchant de se reposer complètement.

Il est rare d'expérimenter vraiment le silence. Et pourtant celui-ci a de nombreux bénéfices pour la santé ; en premier lieu la santé mentale car il permet d'améliorer la concentration et le développement cérébral et permet de s'apaiser.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'effet d'entraînement neurophysiologique c'est le fait de se synchroniser avec le tempo. En effet, il existe des connexions très privilégiées entre nos régions auditives et nos régions motrices. On parle alors de boucles auditivo-motrices. Ce phénomène permet notamment de soutenir l'effort en détournant l'attention des informations douloureuses et peut se cumuler avec le frisson musical.

Le silence et les périodes de calme sont excellents pour le bon fonctionnement cérébral car ils stimulent la croissance du cerveau et soulagent les tensions, améliorent la sensation de bien-être mais aussi :

1. Améliorent la concentration car le cerveau a besoin de temps pour penser, réfléchir, classer et assimiler les informations apprises ; se reposer.
2. Diminuent le stress et permettent de ralentir en abaissant le taux d'adrénaline et de cortisol dans le corps.
3. Calment l'anxiété et les mauvaises pensées en apportant de l'immobilité mentale.
4. Permettent d'accéder à un environnement plus propice au sommeil : non seulement au moment du coucher, mais, également en pratiquant des plages de silence au cours de la journée.
5. Aident à la créativité en ce sens qu'ils permettent de se connecter avec nous-mêmes.

La surstimulation acoustique accélère la production d'adrénaline et de cortisol, deux hormones associées au stress dans le sens où elles régulent la fréquence cardiaque et la pression du sang dans les artères.

Allons plus loin...

Expérimenter le silence absolu n'est pas possible en dehors de la chambre sourde (ou anéchoïque) qui est conçue pour absorber 99,99 % des sons, éliminant totalement l'écho et les bruits extérieurs.

Les effets ressentis dans une chambre sourde sont d'ailleurs très perturbants car en l'absence totale de sons notre ouïe devient hyper-sensible. On entend alors tous les bruits émis par son propre corps (battements de cœur, respiration, digestion) et notre sens de l'équilibre est perturbé car notre cerveau ne parvient plus à se situer ni à s'orienter dans l'espace. C'est donc une expérience difficile à supporter plus de quelques minutes.

A contrario, le silence dans la nature n'est jamais total. C'est un silence organique et vivant, qui procure généralement un effet apaisant et non oppressant et les bruits subtils que l'on perçoit (animaux, vent, eau qui coule...) procurent une sensation de connexion avec l'environnement et de sérénité.

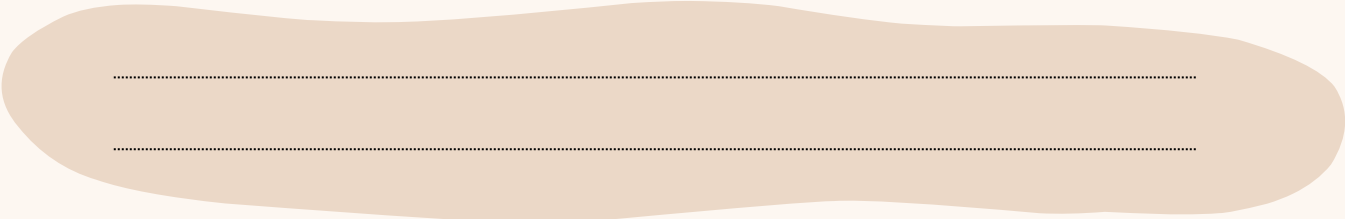


Honorer la musique ... et faire silence

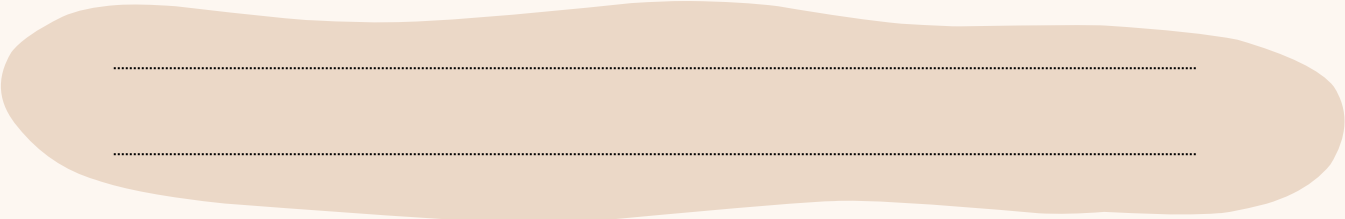
PASSONS À LA PRATIQUE

Date -

Prenez 10 minutes pour simplement écouter de la musique, sans rien faire.
Notez ce que vous ressentez :

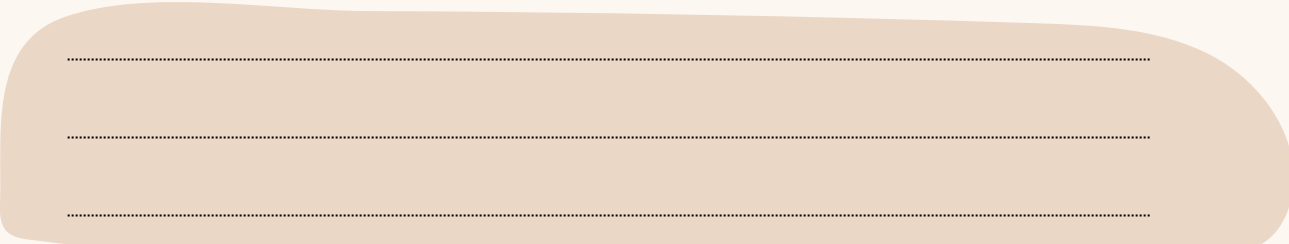


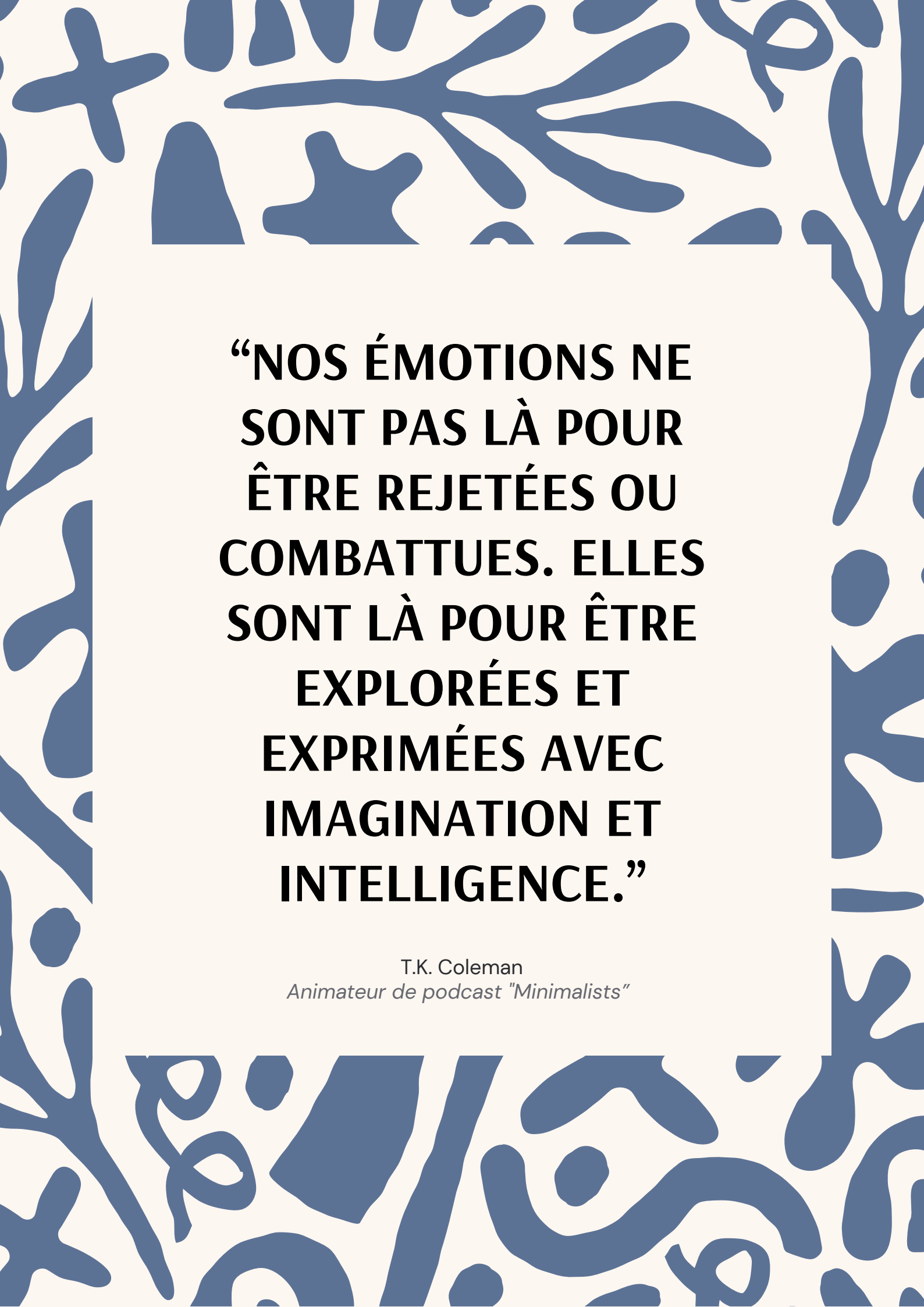
Puis restez dans le silence pendant 10 minutes et notez vos sensations :



Comparez les sensations auditives en pleine nature, en ville et à la campagne, ainsi que leur évolution au fil des saisons. Notez ce qu'elles vous évoquent et les émotions qu'elles suscitent en vous.

Par exemple : une forêt en hiver en Île-de-France et ailleurs, les calanques en été, le printemps à la campagne et en ville (les premiers oiseaux qui chantent, le coq le matin, les animaux de ferme...), une rue animée en journée, un jour de pluie...





**“NOS ÉMOTIONS NE
SONT PAS LÀ POUR
ÊTRE REJETÉES OU
COMBATTUES. ELLES
SONT LÀ POUR ÊTRE
EXPLORÉES ET
EXPRIMÉES AVEC
IMAGINATION ET
INTELLIGENCE.”**

T.K. Coleman
Animateur de podcast "Minimalists"

SOCIALISER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Sortir de soi et aller à la rencontre des autres : parce que l'humain est un animal social, il nous est indispensable de socialiser.

Parce que le corps, l'esprit et le cœur ont besoin de stimuli extérieurs, et que rester « tranquille » chez soi sans voir personne c'est le risque de se retrouver plus fatigué et déprimé.

Quand on rencontre les autres, on fait fonctionner nos neurones miroirs et, si on a confiance, on partage nos émotions. Et c'est en exprimant nos émotions qu'on peut mieux les identifier, les nommer et les gérer. Et ainsi également, qu'on peut s'en distancer et moins les subir.

A contrario, ne pas exprimer ses émotions c'est prendre le risque de les faire ressortir de manière négative ailleurs ou de les garder enfouies en soi.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Exprimer ses émotions c'est d'abord mettre des mots dessus et les partager. Ça permet de mieux communiquer et de construire une relation de confiance, plus saine. Particulièrement utile quand on ressent de la colère ou de la souffrance.



Se connecter à ses émotions, c'est d'abord se connecter à soi !

Utiliser nos émotions comme une source de créativité et comme un levier pour agir, et non comme un frein.

Ressentir des émotions, c'est une force ! Ça permet d'être plus constructif et bienveillant envers soi-même et les autres.

Ressentir les émotions positives comme les négatives !

Être dans la vérité de ce qu'on éprouve et se connecter à ce qu'on ressent sans porter de jugement.

Connaissez-vous les émotions racket ?

C'est une émotion qui est ressentie à la place de l'émotion authentique, c'est-à-dire qui ne correspond pas au message qui est reçu de la situation et qui apparaît inadaptée. Elle se produit quand l'émotion "originelle" n'est pas admise dans un contexte donné : culture, éducation, personnalité... C'est une émotion qui est plus familière et facile à gérer que l'émotion authentique. Mais elle ne permet pas de répondre de façon adaptée et constructive à la situation.

En faisant un travail d'introspection et d'entraînement, il est possible de se reconnecter à l'émotion authentique pour avoir des réactions plus justes dans une situation donnée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque je m'interroge pour savoir si je suis calme ou énervé.e, reposé.e ou confus.e : je suis plus conscient.e de mon corps et de mon esprit, de mes sensations, perceptions, émotions, sentiments. Je peux aller vers des questionnements plus existentiels.

CRIER : crier sa rage et son ras-le-bol pour se soulager mais aussi pour l'effet physique qui permet de dénouer le diaphragme et relâcher les tensions.

Pleurer, rire... : ressentir physiquement ses émotions et les exprimer !

EXULTER !



Quelles émotions suis-je le plus à l'aise d'exprimer ? Lesquelles ai-je tendance à cacher ?

.....

.....

Lesquelles de ces affirmations me correspondent ?

- ☐ Je prends le temps d'identifier ce que je ressens au quotidien.
- ☐ J'exprime mes émotions négatives et je ne les enfouis pas.
- ☐ Je suis attentif.ve à mes sensations physiques (tensions, détente,...) et à mon état mental au quotidien.

Où est-ce que je répons négativement ? Quelles mesures pratiques puis-je prendre pour améliorer mes habitudes ?

.....

.....

À quelle occasion est-ce que je prends le temps de rencontrer de nouvelles personnes ou de renforcer mes relations existantes ? Qu'est-ce qui me motive ou me freine à aller à la rencontre des autres ?

.....

.....

Choisissez une personne de confiance et prenez 5 minutes pour lui exprimer une émotion forte que vous avez ressentie récemment, sans jugement. Invitez-la à faire de même.



“LA GRATITUDE PEUT TRANSFORMER VOTRE ROUTINE EN JOUR DE FÊTE.”

William Arthur Ward
Écrivain américain

On ne peut pas toujours changer la réalité, mais, parfois, changer notre regard suffit à trouver le bonheur. Il ne s'agit pas de se voiler la face, mais d'adopter une perspective différente pour mieux apprécier ce qui nous entoure.

POSITIVER ET PRATIQUER LA GRATITUDE

La gratitude peut être définie comme un sentiment de reconnaissance et de remerciement envers les aspects positifs de la vie.

L'idée n'est pas de porter des lunettes roses et de vivre au pays des fées, mais simplement de décider de se concentrer sur le positif ; le fameux verre à moitié plein.

Ça ne change pas la réalité mais ça en modifie notre perception et surtout ce qu'on fait de cette réalité. C'est la meilleure disposition d'esprit pour éliminer le pessimisme et l'anxiété.

Le soir on réfléchit à ce qui a été plaisant dans la journée. Même infime. On peut ancrer la gratitude en nous, comme une manière d'aborder la vie, en tenant un journal de gratification (ou de gratitude) :

2 minutes chaque jour pour noter ce qui a été positif dans cette journée. Si on est allé à une expo ou un spectacle on colle le ticket. Si on a fait une promenade en forêt on ramasse une feuille. On garde les témoins de nos instants précieux.

La pratique régulière de la gratitude peut avoir un impact profond sur notre santé et notre bien-être holistique.

De même, dans nos conversations et nos échanges, on évite de rabâcher le négatif. Les amis et les collègues qui ressassent les mêmes mauvaises nouvelles on leur demande aussi de nous dire les bonnes.

La gratification permet de renforcer les liens avec autrui et notre compassion.

Si on considère l'être humain comme un écosystème dont toutes les cellules sont liées entre elles alors le fait de faire preuve de compassion, d'exprimer sa gratitude et d'être plus généreux renforce non seulement notre bien-être personnel mais également nos interactions et nos liens avec les autres.

Allons plus loin...

La gratitude est un sentiment qu'on exprime vers autrui. Mais aussi envers soi-même : gratitude envers son corps, son esprit ; gratitude également envers les cadeaux que la vie nous offre.

En éprouvant moins d'émotions négatives, on a une meilleure estime de soi. Et une meilleure capacité à rebondir face au stress. Cet environnement positif se répercute sur notre santé mentale, morale, psychologique et physiologique.

On dort mieux, on améliore notre vitalité et notre immunité, on a plus envie de socialiser. On est plus heureux tout simplement ; en tous les cas on ressent un sentiment de bien-être accru.

De plus, la gratitude peut favoriser un climat positif dans les relations professionnelles, et contribuer à un environnement de travail plus harmonieux et productif. Ce faisant on est dans un cercle vertueux de reconnaissance mutuelle.

En résumé : pratiquer la gratitude, c'est bon pour la santé et les relations interpersonnelles !



Quésaco le journaling ?



Très proche du journal intime, le journaling c'est le fait de coucher sur le papier ses pensées, ses émotions, ses projets. Source d'introspection, de réflexion, voire de projection c'est d'abord un rendez-vous avec soi-même. On y dépose ce qui nous tient à cœur et nous questionne.

On peut décider de consacrer une partie de ce journal au fameux journal de gratification qu'on évoque plus haut. Et on l'enrichit avec des "témoins" des instants de bien-être qu'on a traversés : un billet de train, une carte de restaurant, une fleur séchée...

Liste de mes pensées négatives :

.....

.....

Prenez une pensée négative et formulez-la de manière positive. Au lieu de dire : « Je n'arriverai jamais à faire ce travail », dites plutôt : « Ce travail représente un véritable challenge pour moi ».

Reformulation positive des pensées :

.....

.....

Tout ce que j'aime dans ma vie :

.....

.....

Lesquelles de ces affirmations me correspondent ?

- ☐ Je prends un moment pour célébrer mes réussites.
- ☐ Je me libère facilement des pensées négatives.
- ☐ Je peux penser à plus de 5 choses que j'apprécie dans ma vie.

Où est-ce que je réponds négativement ? Quelles mesures pratiques puis-je prendre pour améliorer mes habitudes ?

.....

.....



**“IL Y A DIX ANS, LE LUXE C'ÉTAIT
DE POSSÉDER UN PORTABLE ;
AUJOURD'HUI, C'EST DE
POUVOIR L'ÉTEINDRE.”**

Gilles Finchelstein
Intellectuel et essayiste français

Infobésité, surcharge informationnelle ou surinformation :

3 mots différents pour désigner la surabondance d'informations (réseaux sociaux, e-mails, notifications,...) et l'instantanéité qu'elle nous impose.

Ce phénomène crée un double paradoxe : nous recevons toujours plus d'informations avec de moins en moins de temps pour les traiter, tout en étant à la fois récepteurs et émetteurs de ce flux continu.

Cette surcharge nuit à notre concentration, gaspille notre attention, provoque stress, fatigue et anxiété, et altère autant notre efficacité professionnelle que la qualité de nos relations personnelles.

Et, en réaction pour certaines personnes, incite à se couper de toute source d'information.

DÉCONNECTER... POUR SE RECONNECTER

C'est peu dire que le numérique a envahi notre vie ! Notre vie professionnelle, c'est une évidence.

L'hyperconnectivité a créé une confusion entre vie professionnelle et vie privée et les mauvaises pratiques se sont répandues : accès aux emails et documents professionnels 24h/24, utilisation du téléphone personnel pour un usage pro, etc.

Cette connexion aux outils numériques professionnels est si envahissante que le législateur a jugé bon d'inscrire en 2016 le droit à la déconnexion dans le code du travail.

Mais si cette hyperconnectivité est combattue dans le contexte professionnel nous sommes bien nombreux à nous soumettre volontairement au numérique dans notre intimité où les écrans et internet nous envahissent. Et je ne parle pas uniquement de l'utilisation du GPS ou du recours aux applis de rencontres devenus quasi incontournables.

Non, je parle de l'invasion plus sournoise que représente le smartphone collé à la main et qui retient le regard, les oreilles... et le cerveau, sans qu'on l'ait vraiment décidé.

Entre la montre connectée qui compte le nombre de pas ou de calories, les applis qui organisent notre quotidien et nous sont devenues indispensables pour méditer, jouer, communiquer, apprendre, performer, manger, dormir, travailler... et puis les multiples réseaux sociaux sur lesquels on scrolle : où est mon libre arbitre ? Ma volonté ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le circuit de la récompense fonctionne avec les drogues, le sucre et les réseaux sociaux de la même manière : en produisant de la dopamine. Simplement, les réseaux sociaux viennent nourrir notre goût de la nouveauté et de l'information à tout va. Et réclament une dose de plus en plus forte pour apporter la même sensation de "contentement".

Et pourtant, ça fait sacrément du bien de déconnecter :

- réduit le stress, l'anxiété et améliore le sommeil
- renforce les relations interpersonnelles
- améliore concentration et performance
- permet d'accéder à plus d'introspection et de réflexion
- permet de se ressourcer
- ramène à l'instant présent.

Il se dit aussi que déconnecter pourrait améliorer la mémoire et la créativité, alléger la charge mentale et nous redonner ... du temps !

En se déconnectant du numérique on se reconnecte à soi tout simplement !



Comment pratiquer la detox digitale ?

Le plus simple est de programmer des moments et/ou des lieux sans technologie. A minima, on peut décider que le repas est un moment sanctuarisé sans écran, a fortiori si on est plusieurs à table. On peut aussi décider que la chambre à coucher est "technology-free".

Quand on se promène dans la nature, quand on court, quand on fait du sport, quand on cuisine, ... : sans technologie, sans connexion, sans téléphone. À l'ancienne !

Pendant les temps de déconnexion, on décide d'éteindre TOUS les écrans et on ne répond ni aux emails ni à aucune notification ou message ; on ne regarde pas sa montre connectée ni ses réseaux sociaux ni l'actualité. Ni même son téléphone !

On redécouvre la feuille de papier et le stylo. On lit un livre. On tricote. On jardine. On écoute de la musique. On profite du silence. On caresse son chat. On regarde le vent dans les arbres...

Bref : on se reconnecte à son environnement et à ses sens, à ses pensées et à son corps.

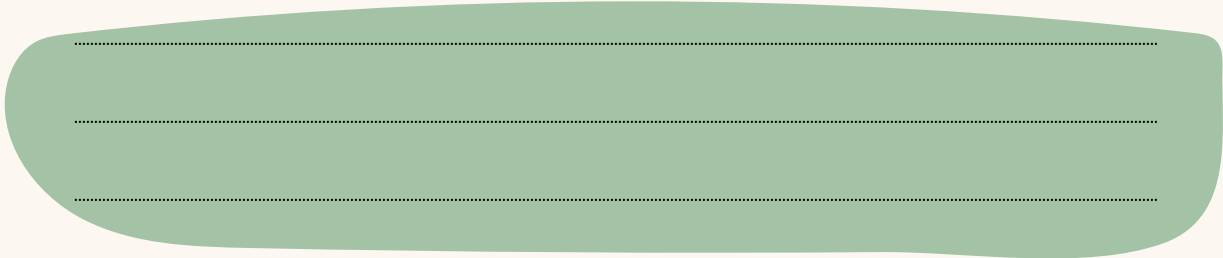
Et si notre appétence à la technologie est vraiment trop forte alors, pour résister aux méfaits du scrolling et de l'addiction rampante, on se tourne vers... des applications dédiées !

La technologie pour lutter contre elle-même ; le comble, n'est ce pas ?

> Des applications telles que **Forest**, **RescueTime** et **Appblock** permettent de limiter le temps passé sur certaines applications.

J'expérimente une journée ou une 1/2 journée sans aucune technologie.

Comment je me sens après une journée sans téléphone, sans réseaux sociaux ?
Est-ce que j'ai mieux dormi ? Mieux mangé ? Mieux communiqué ?



J'expérimente un week-end entier et je regarde les bienfaits que ça m'a procuré. Et si j'ai ressenti de l'inquiétude je réfléchis à la cause.



Lesquelles de ces affirmations me correspondent ?

- ☐ Je consacre 30 minutes à une lecture sur papier chaque jour.
- ☐ Je prends le temps de cuisiner, jardiner, de faire quelque chose avec mes mains.
- ☐ Je suis capable de rester 2 heures sans regarder un écran.

Où est-ce que je réponds négativement ? Quelles mesures pratiques puis-je prendre pour améliorer mes habitudes ?



EN CONCLUSION...

Ce kit de bien-être ne prétend pas à l'exhaustivité et, bien-entendu, d'autres voies existent. Mais au moins avons-nous exploré ce qui est à la portée de chacun.e. sans réintroduire ni pression ni injonctions. Au contraire : notre objectif est d'apporter des outils et des pistes pour être plus libres et moins subir notre environnement ainsi que nos propres conditionnements.

Mon nouveau mantra :

Plutôt que de partir sur de grandes résolutions, j'essaie de mettre en place un programme de bien-être tenable dans le temps, une nouvelle routine sans qu'elle devienne une contrainte.

Au quotidien, je fais des choses qui me font du bien et plaisir.

Avant d'être la meilleure version de moi-même; je commence par être mon/ma meilleur.e ami.e !

VOILÀ C'EST LA FIN !



Cet e-book, je pensais l'écrire en quelques jours, deux semaines tout au plus.

Commencé en août 2024, j'y étais encore en décembre...

Parce qu'au fil de mes lectures, recherches et écoutes diverses j'ai compris que le sujet du bien-être était bien plus large et complexe que je ne pensais. Et si je devais retenir mes points clés, ce serait :

- L'importance de l'équilibre entre le corps et l'esprit, et l'alternance entre la mise en mouvement et l'introspection.
- L'utilité d'entretenir des relations avec autrui et d'acquérir de nouveaux apprentissages.
- Les bienfaits des habitudes saines et de la gestion du stress et des émotions.
- Les bénéfices à se reconnecter à nos sens et à se déconnecter de la technologie.

Le bien-être est un chemin personnel qui est favorisé par la mise en place de routines, de nouveaux d'apprentissages et expériences.

Prenez un temps pour réfléchir à votre propre parcours et choisissez les pratiques et activités qui vous conviennent.

Plutôt que de partir sur de grandes résolutions, pourquoi ne pas vous fixer une routine légère et tenable dans le temps ? Explorer des activités inattendues ?

Pour ma part, depuis que j'ai commencé la rédaction de cet ebook, chaque soir je note dans mon tout nouveau cahier de gratitude les choses positives – même infimes – que j'ai vécues dans la journée. Et puis j'ai découvert la calligraphie. Et ça me fait du bien !

Je pense à la citation d'Alain : « Le secret de l'action, c'est de s'y mettre. » Et je pense aussi à ma prof de yoga, Laura, qui clôt chaque pratique de la manière suivante : « Mettez vos mains en prière en signe de gratitude. Remerciez votre corps et votre esprit pour ce qu'ils ont fait pour vous et pour ce qu'ils font pour vous chaque jour. »

J'espère que mon kit de bien-être vous a apporté des pistes précieuses pour améliorer votre quotidien. Prenez soin de vous et avancez à votre rythme.

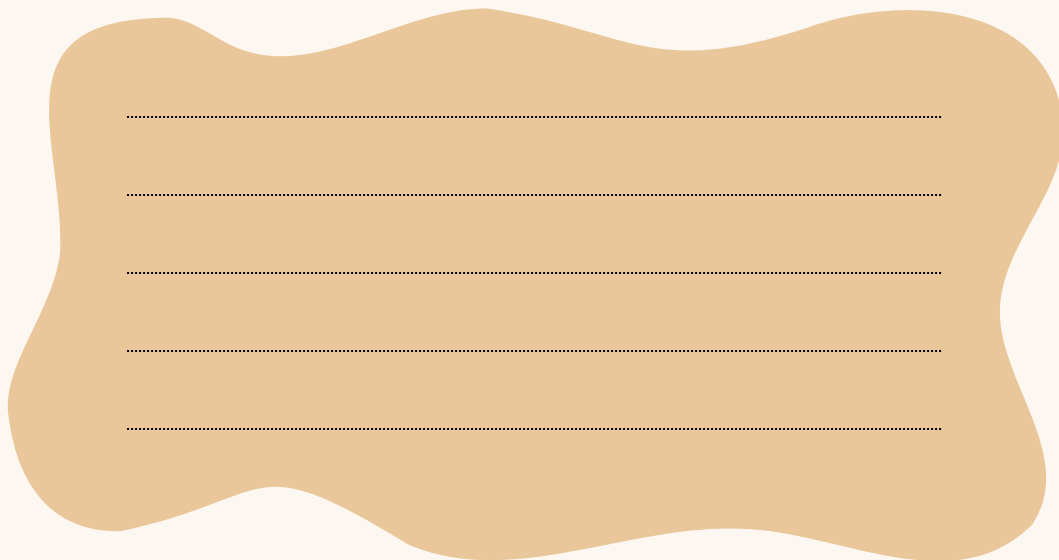
Merci pour votre lecture et à bientôt pour d'autres découvertes bien-être !

Christine

PASSONS À LA PRATIQUE

Voici des questions pour nous aider à réfléchir :

1. Dans toutes les propositions de cet e-book, quelles sont celles qui résonnent le plus pour moi ? Celles que je vais pouvoir mettre en œuvre le plus rapidement ?
2. Qu'est-ce-que je suis prêt.e à changer et à tenir pour aller mieux ?
3. Par quoi vais-je commencer et quand ?
4. Quelle régularité puis-je instituer dans ma nouvelle routine ? Combien de fois par semaine ?
5. Combien de temps puis-je y consacrer : 2 minutes ? 10 minutes ? plus ?
6. Est-ce-que je m'autorise à laisser s'exprimer ma fantaisie ? mes désirs ?
7. Est-ce-que je sais accueillir les surprises et les cadeaux que m'offre la vie ?



.....

.....

.....

.....

.....

Je reprends ces questions dans 1 mois et je note l'évolution.

Pommade

skincare

Merci de partager vos retours sur les réseaux sociaux en utilisant notre identifiant : **@pommadeskincare**



Si vous avez aimé cet e-book, pourquoi ne pas laisser vos impressions sur notre fiche google ?



Vos retours nous sont très précieux
et nous aident à progresser.

