



MON CAHIER D'ENGAGEMENTS DE SANTÉ POSITIVE

## LA PUISSANCE DES ÉMOTIONS ET DES RELATIONS

*Quand ressentir et se lier guérit*

Guide soutenu par :



**AG2R LA MONDIALE**

*Pour AG2R LA MONDIALE, soutenir la question de la prévention santé, c'est promouvoir une vision globale de la santé, au travers d'une approche positive et conviviale, en considérant la personne actrice de son bien-être dans toutes ses dimensions : physique, mentale, sociale et au travail.*

**Tu sais que tu ne fais pas assez attention à ta santé mais tu as surtout l'impression de ne pas avoir le temps, tu n'as pas envie de t'engager et de faire des efforts pour ta santé car pour toi c'est synonyme de privation. Vrai ou Faux ?**



Alors ce cahier est fait pour toi, il vise à découvrir une approche positive et innovante de la santé et amorcer ou renforcer ton engagement. Il se présente sous la forme d'un parcours joyeux et progressif. Il fait alterner des questionnements, des infos insolites et des propositions à saisir. Il peut être fait en le parcourant et en répondant seul, ou il peut être fait en groupe, avec ses collègues, ou ses amis, ou sa famille.

Ce cahier est inspiré de l'étude « [Santé Positive](#) » de la Fabrique Spinoza : on pourra y retrouver l'ensemble des sources et faits scientifiques de ce cahier.

Le QR code ci-dessous te permet de retrouver les liens URL de ce cahier pour les parties interactives indiquées par un petit numéro.



Tu trouveras les numéros au cours de ta lecture. Suis les pour découvrir les exercices. Tu peux les regarder plusieurs fois si tu en as besoin.

*Exemple* : sur cet exercice tu peux regarder le lien N°01



Plusieurs éléments te permettront d'avancer étape par étape :



Des expériences



Des questions



Du contenu



Des idées



Des actions



Des engagements



Parmi les informations suivantes, je coche celles qui me surprennent le plus :

## Les émotions

- Les émotions positives permettent une récupération post-stress plus rapide (Fredrickson, 2000) et sont associées à des niveaux plus faibles d'émotions (Ong et al., 2018).
- L'émotivité, ou le fait de ressentir une diversité d'émotions dans sa vie, permet une diminution des symptômes dépressifs ainsi que 25 % de visites chez le médecin en moins et des frais médicaux réduits d'un tiers. (QuoidBach, 2014).
- Le « non pardon » est associé à des risques de maladies coronariennes et à l'hypertension (Worthington & Wade, 1999).
- La prévalence des maladies cardiaques était 1,21 fois plus élevée pour les personnes qui ne rient pas ou très peu par rapport à celles qui rient tous les jours. Ce rapport était de 1,60 pour ce qui concerne les accidents vasculaires cérébraux. (Hayashi et al., 2016).



© LOL Project

Une fresque du LOL Project dans les couloirs d'un hôpital.

## La relation aux autres

- À l'adolescence, l'isolement social augmenterait le risque d'inflammation de la même manière que l'inactivité physique, alors que le fait d'être intégré à un groupe limiterait le risque d'obésité. (Yang et al., 2016)
- La plus longue étude jamais menée en sociologie, dite "Grant", s'est déroulée sur plus de 75 ans (et dure encore) et démontre que ce qui rend heureux et en bonne santé, c'est l'amour. Les relations ont le même impact sur la santé que le tabac ou l'alcool.



Vrai ou Faux ?

Les émotions positives nous protègent face au rhume et aux accidents de la route.

*Réponse : Ressentir des émotions positives dans les jours qui précèdent la mise en contact avec le virus du rhume diminue les risques de tomber malades (Cohen et al., 2003).*



Je note le nom d'une personne à qui je souhaite pardonner. \_\_\_\_\_



Quel est ton rapport à la méditation ?

- Je pratique régulièrement la méditation.
- J'ai déjà essayé de faire de la méditation mais je n'ai pas poursuivi.
- Je n'ai jamais essayé la méditation, ce n'est pas mon truc.

Si l'on te parle de méditation de pleine conscience, qu'est-ce que cela t'évoque ?

---



---



---



---



**La pleine conscience**, c'est un état de conscience produit par le fait de porter intentionnellement son attention au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant. Elle génère des bienfaits cognitifs, physiologiques, émotionnels, et favorise une plus grande espérance de vie. Laïque et scientifique, elle est utilisée en milieu hospitalier. Elle commence par un moment de respiration dans la queue d'un magasin. C'est une pratique qui s'apprend, comme un sport ou toute autre activité.



© Jeff Miller

Matthieu Ricard, moine bouddhiste, sous auscultation cérébrale en méditation.



Le syndrome du **cœur brisé** ou Tako Tsubo est :

- sans risque pour la santé;
- peut être mortel dans de rares situations (uniquement en cas de comorbidités);
- est presque aussi mortel que la crise cardiaque due à un infarctus du myocarde.

*Réponse : texte à l'envers : Et oui ! Le taux de mortalité du Tako Tsubo, ou syndrome du cœur brisé est de 3,7 % (à comparer aux 5,3 % des crises cardiaques dues à un infarctus du myocarde) (Nef & al., 2010)*



**L'intelligence émotionnelle**, c'est la capacité à identifier l'émotion, à l'intégrer à son mode de pensée, la comprendre, et la maîtriser afin de favoriser son épanouissement personnel. (Goleman, 1990). Elle consiste à activer 5 domaines : la connaissance des émotions, la maîtrise des émotions, l'auto-motivation, l'empathie et la maîtrise des relations humaines (Howard Garner).

?

08

Dans chacun de ces 5 domaines, indiquez une note de 1 à 5 qui qualifie votre capacité à faire preuve d'intelligence émotionnelle (par exemple un 5 en connaissance de vos émotions indiquerait que vous considérez avoir une connaissance très complète de vos émotions : capacité à les nommer, les reconnaître, etc.) :

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Connaissance de mes émotions
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Maîtrise de mes émotions
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Capacité d'auto-motivation
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Empathie
- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Maîtrise des relations humaines



09

"Je choisis un moment de ma journée à prendre pour faire un état des lieux de mes émotions. Par exemple, avant d'aller me coucher."

*J'utilise le tableau ci-dessous et coche l'émotion qui me caractérise à l'instant présent.*

Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Ebahi	Aigri	Angoissé	A l'aise
Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Etonné	Blessé	Crainctif	Content
Contrarié	Affligé	Emerveillé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Anéanti	Impatient	Eceuré	Incertain	Enjoué
Exaspéré	Blessé	Secoué	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Chagriné	Stupéfait	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déçu	Troublé	Irritable	Horrifié	Excité
Furieux	Déprimé		Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désappointé			Paniqué	Gai
Hostile	Désespéré			Perplexe	Heureux
Impatient	Désolé			Préoccupé	Optimiste
Irrité	Désorienté			Soucieux	Passionné
	Mélancolique			Terrifié	Ravi
	Navré			Terrorisé	Réjoui
	Nostalgique			Tourmenté	Satisfait
	Taciturne				Soulagé
	Vulnérable				
					

"Moi aussi je médite"

i

10

8 semaines, c'est le temps qu'il faut pour :

- qu'un **protocole de gratitude** (cf. journal plus bas) donne lieu à une diminution des biomarqueurs inflammatoires chez des patients avec insuffisance cardiaque (Mills et al., 2015);
- que la pratique de la **pleine conscience** (30 minutes par jour) modifie la structure cérébrale : on parle de neuro-plasticité. En plus, la pleine conscience permet de diminuer la souffrance liée aux anticipations et aux ruminations (Antoine Lutz).



11

11

*"Je commence à partir d'aujourd'hui mes 8 semaines de gratitude et/ou de pleine conscience."*

- *Je choisis un moment dans ma journée, par exemple plutôt que de regarder la télé, une série ou des vidéos après le dîner, je réserve un créneau de 30 minutes pour m'essayer à la pleine conscience. L'application Petit Bambou permet de s'y mettre progressivement, dans la routine du quotidien.*
- *Je m'achète un cahier dont je fais mon "Journal de gratitude". Une fois par jour, j'écris une chose dont je peux être content.*

La première chose que j'écrirai dans mon cahier de gratitude, c'est :

---

---

---

i

12

- Toute manifestation de tendresse physique (caresses, massages, embrassades) fait aussitôt grimper le taux **d'ocytocine**, un anti-stress puissant qui a probablement un effet dopant sur le système immunitaire (Lucy Vincent).
- Les personnes avec un niveau élevé d'intelligence émotionnelle sont plus susceptibles d'avoir une **adaptation psychologique plus saine** (Pellitteri, 2002); ont une probabilité accrue de **s'occuper de leur santé et de leur apparence**, ou encore d'avoir des interactions positives avec des amis et parents (Brackett, Mayer et Warner, 2004); ont **moins d'anxiété liée à la santé**, se sentent **moins vulnérables** face à la maladie, et envisagent moins tragiquement les conséquences de la maladie (Viriot, D. 2014).
- Les séances immersives d'une quinzaine de minutes dans un espace multi-sensoriel (dit "Snoezelen") ont des effets positifs qui peuvent s'avérer durables dans le temps: **un comportement plus socialisé, une réduction du stress et de l'anxiété, une amélioration dans la communication avec autrui.**



13

01

Fermez les yeux et écoutez cet [extrait de musique classique](#).



Un concert en centre de vaccination.

© Sandrick Mathurin/SAMS/facebook

?

14

Comment décrivez-vous vos émotions / votre humeur après cette écoute ?

---



---



---



---



---



---

i

15

C'est prouvé scientifiquement, la musique nous reconnecte à nos émotions et peut nous permettre de réguler notre humeur. Elle influe sur les neurotransmetteurs du bien-être notamment, en sécrétant de la dopamine et en activant le système de récompense, et en réduisant le taux de cortisol.

i

16

### Les relations sociales

- **Les relations sociales auraient un impact direct sur le prolongement de la vie.** Les personnes qui ont plus de contacts avec des amis et des parents, appartiennent à une église ou à d'autres groupes formels et informels sont **moins susceptibles de mourir** (sur une période d'étude de 9 ans) (Berkman et Syme, 1979).
- Le sentiment d'être en excellente ou en très bonne santé est presque 2 fois plus élevé pour les personnes qui se sentent fortement liées à leur collectivité (ESCC, 2001).
- Les personnes ayant des relations sociales plus solides indiquent une probabilité de mort prématurée dans l'année réduite de 50 % (Holt-Lunstad, 2010).
- Le « pouvoir de l'amitié », irait jusqu'à aider à supporter la douleur grâce à la sécrétion d'endorphines, des analgésiques naturels (Johnson, 2016).

?

...

17

Avoir un chien réduit le risque de mort prématurée de :

- 5 %
- 12 %
- 24 %
- 46 %



Réponse : Vingt-quatre pourcent, en effet, les animaux de compagnie nous font du bien : des hormones, au système immunitaire, les fréquenter contribuent à notre bonheur. (Affinity fondation)



18

## L'intelligence émotionnelle

Parmi les actions suivantes, j'en choisis 1 et je l'entoure. Je pose un rappel dans mon agenda.

02

*"J'apprends à nommer mes émotions et à m'observer"*

*J'élargis mon vocabulaire d'émotions et de sentiments en m'appropriant une nouvelle émotion par jour [de cette liste](#). Je note celles qui me caractérisent au moment où je fais cet exercice dans un carnet à émotions.*

*"J'apprends à développer mon empathie, mon écoute des autres. Écouter l'autre c'est lui prêter plus d'attention qu'à mes propres pensées."*

*Je fais l'exercice de laisser parler la personne en face de moi sans l'interrompre et de mettre des mots sur ses émotions avec le vocabulaire que j'ai appris.*

*"J'apprends à exprimer mes émotions, les verbaliser pour les contrôler et moins les subir."*

*La prochaine fois qu'une émotion forte (et "négative") s'empare de moi, je l'exprime à l'autre en commençant la phrase par "Je" plutôt que par "Tu".*

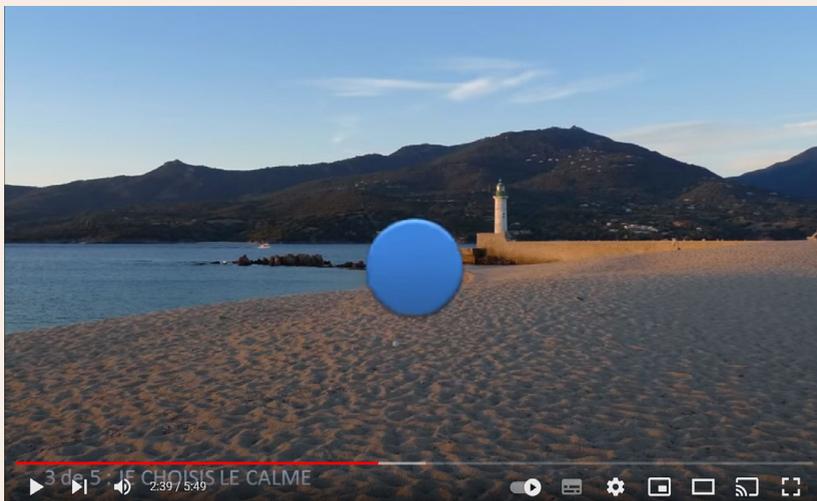
*"Je m'inscris à une formation d'intelligence émotionnelle au travail, quitte à utiliser mon CPF."*



19

03

"J'expérimente la cohérence cardiaque grâce à cette [vidéo tuto](#)"





20

Apaisement

- Je me lance dans la cohérence cardiaque méthode 3-6-5 :  
*Je fais 3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes.*
- "Je télécharge une application de méditation (Petit BamBou, Pleine Conscience, Namatata, etc.) et je l'ouvre tous les jours.  
*Lorsqu'il y a la queue à la caisse au supermarché, j'en profite pour faire 5 minutes de méditation avec mon application.*
- "Je pratique l'auto-hypnose pour favoriser l'endormissement, la réduction du stress.  
*En quelques séances, je peux apprendre à m'auto-hypnotiser et en retirer les bénéfices.*



21

04

Regarde cette [vidéo](#).



22

Te reconnais-tu dans la personne qui se confie ? ou dans la personne qui lui vient en aide ? Penses-tu avoir besoin de parler et/ou aimerais-tu être capable de détecter lorsque tu rencontres une personne qui va mal ?

---



---



---



---



23

Je deviens secouriste en santé mentale ou psychologique

05

*Lisa Bellinghausen, docteur en psychologie, a créé une formation intitulée [Kit du premier secours psychologique basé sur l'intelligence émotionnelle](#). Des formations de premiers secours en santé mentale existent aussi [à la PSSM](#).*

06



24

07

Regarde la [bande annonce](#) du film : *Le cercle des petits philosophes*.

08

Ce film porte sur une initiative de Frédéric Lenoir qui mène des ateliers enseignant des pratiques de méditation, pleine conscience, et philosophie dans les établissements scolaires, de la maternelle au lycée. Je peux m'engager [auprès de son association](#), me former, et moi aussi animer des sessions.





Suite à ce parcours, et en prenant du recul, mon prochain pas dans les semaines qui viennent pour m'engager de manière joyeuse en faveur de ma santé :

---

---

---

---

---

---

Pour poursuivre l'aventure :  
[sante@fabriquespinoza.org](mailto:sante@fabriquespinoza.org)  
[www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)