

#FCE #2019



**FCE FRANCE**  
FEMMES CHEFFES D'ENTREPRISES

# LACHER-PRISE POUR (RE)BOOSTER SON ENERGIE POSITIVE

WWW.ENERGETIQUE38.COM  
CARINE ANDRE



# Notre AGENDA

- ★ Le lâcher-prise mais encore ?
- ★ Comprendre pour agir
- ★ Comment lâcher-prise
- ★ Et gagner en énergie positive...
- ★ Mes 7 clés

Apports  
théoriques

Psychologie  
positive

La Pleine conscience  
/ pleine attention

Neurosciences

Expérimentations

# QUIZZ Face à quoi vous ne parvenez pas à LACHER-PRISE ?



Le lacher-prise

Tous

Vidéos

Images

Actualités

Environ 1520000 résultats (0,60 secondes)

Plus 1,5 million de sites web parlent de lâcher-prise

> Des tonnes de raisons ou de situations pour ne pas Lâcher-Prise...



# LACHE-PRISE ça ira mieux !? 😬

## Qui n'a pas déjà entendu ces injonctions ?

- Lâche-prise et apprécies ce que tu as !
- Arrête de tout vouloir contrôler
- Foutez-vous la paix et commencez à vivre\*
- Accepte ce qui est
- Ca va passer, lâche
- Sois forte
- Sois Zen
- Sois...



***Le fameux lâcher prise dont on entend tant parler serait comme le saint Graal..  
« Il faut lâcher même le lâcher-prise » dit Alexandre Jollien***

**Lâcher prise ... si je veux !!! 😄**

# IMAGINEZ... J'ai lâché-prise, ce serait comment ? ✨

- ★ Prendre du recul
- ★ S'alléger / se ressourcer
- ★ Gagner en sérénité, en efficacité, en confiance
- ★ Se recentrer sur ce qui compte, faire évoluer ses fonctionnements...
- ★ S'aligner, être en phase avec ses valeurs
- ★ Mieux gérer le stress
- ★ Savoir accueillir ses émotions
- ★ Apprendre à se relaxer
- ★ Faire évoluer ses comportements
- ★ Relativiser, accepter (<> renoncer)
- ★ Se détacher d'un événement
- ★ ...



# Le STRESS, compromet le LACHER-PRISE

Les Français sont-ils stressés ?



- 10 % Beaucoup
- 40 % Assez
- 38 % Un peu
- 11 % Pas du tout

Quelles sont les causes de stress ?



36 %  
 Vie  
 professionnelle



35 %  
 Problèmes  
 financiers



33 %  
 Vie  
 personnelle

**24 % des Français sont dans un état d'hyperstress (risque pour leur santé)**

*Source : Observatoire du stress au travail du cabinet Stimulus*

Sondage OpinionWay 2017

# RECETTE UNIVERSELLE DU STRESS

➔ Si une situation nous stresse, c'est qu'1 ou plusieurs éléments suivants caractérisent la situations :

- **CONTRÔLE FAIBLE** : Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon de circulation
- **IMPREVISIBILITE** : Votre associé(e) a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle « surprise ».
- **NOUVEAUTE** : Apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel
- **EGO MENACE** : Un nouveau client vous questionne sur votre façon de travailler, comme s'il doutait de votre méthode, expertise, savoir-faire.

➔ Eléments du **C.I.N.E.** > réponse naturelle et universelle de notre organisme = état de stress..... >>> mais pas QUE >>>>

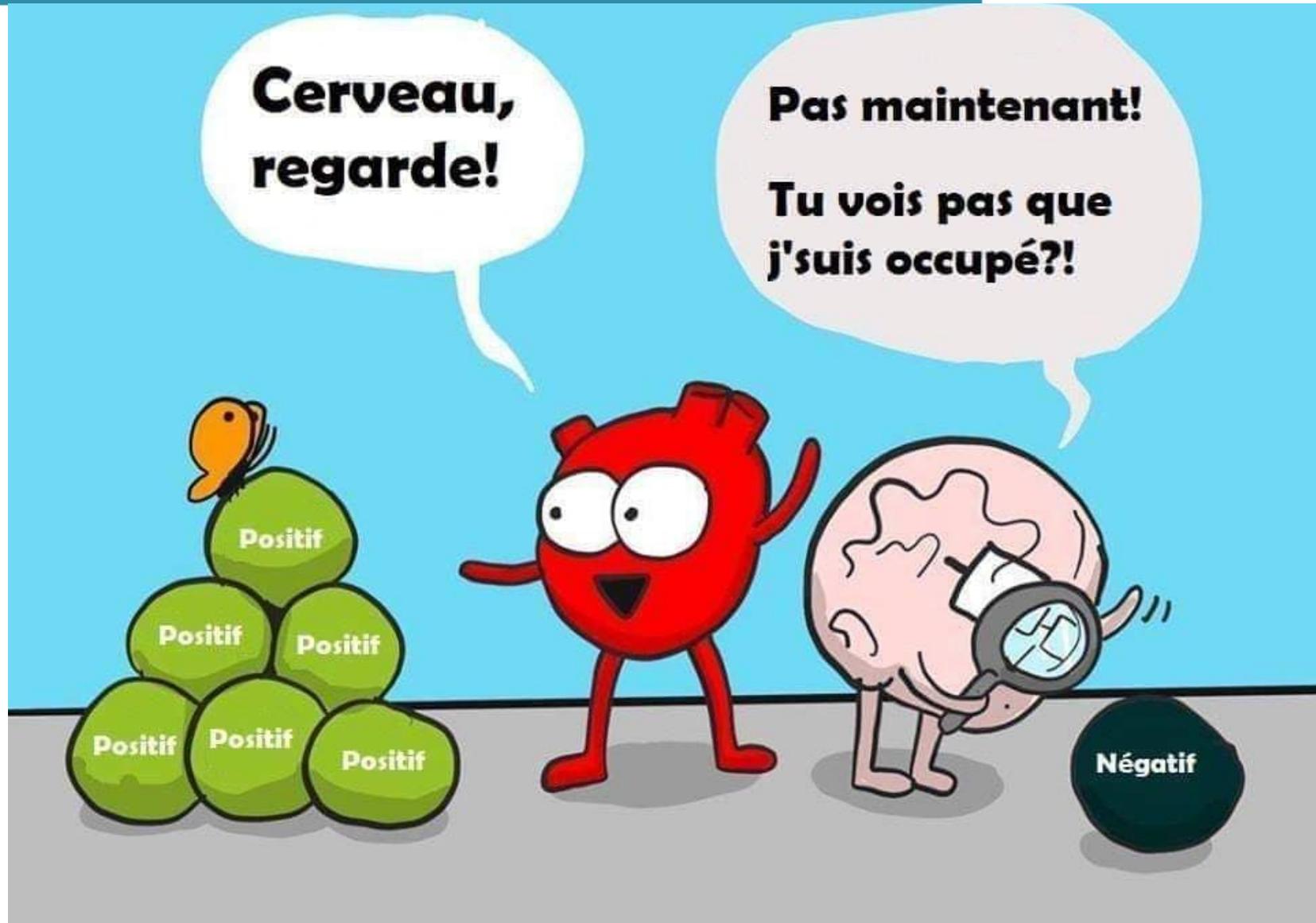
*Source : CESH – Centre d'étude sur le stress humain - Canada*

# NOTRE CERVEAU = GOOGLE ?



- ❖ Notre cerveau est programmé (depuis BB)
- ❖ Black-out sur le reste ;)
- ❖ *Neurosciences* : L'attention déclenche un **processus de sélection, d'activation et de facilitation** de certains réseaux de neurones au dépend des autres.
- ❖ On parle de **pilotage automatique**, de **fonctionnement automatique**, de **conditionnement...**

# BIAIS DE NEGATIVITÉ DE NOTRE CERVEAU



# DIFFERENCE ENTRE INDIVIDUS

→ Notre réponse au stress et notre capacité à lâcher-prise dépend de **NOUS**

(personnalité, caractère, perceptions, expériences de vie, génétique, éducation...)

→ Le stress apparaît lorsque l'individu évalue

**SES  
RESSOURCES  
PROPRES**



**AUX  
RESSOURCES  
ESTIMÉES  
NÉCESSAIRES**

**Dans beaucoup de situations, ce ne sont pas les événements qui stressent les Hommes, mais l'idée qu'ils s'en font !**

**>>>... Observer... pour lâcher ... >>>**

# STRESS & NEUROSCIENCES



🎵 Bonne nouvelle : **On peut CHANGER** à tout âge !

- ❖ Les neurosciences → **plasticité** du cerveau
- ❖ Création de **nouvelles connexions neuronales** tout au long de notre existence, pourvu qu'on entraîne notre cerveau (comme un muscle)

**2 facteurs** pour ressentir du **STRESS (ne pas lâcher prise) =**  
**STRESSEUR X STRESSABILITÉ**

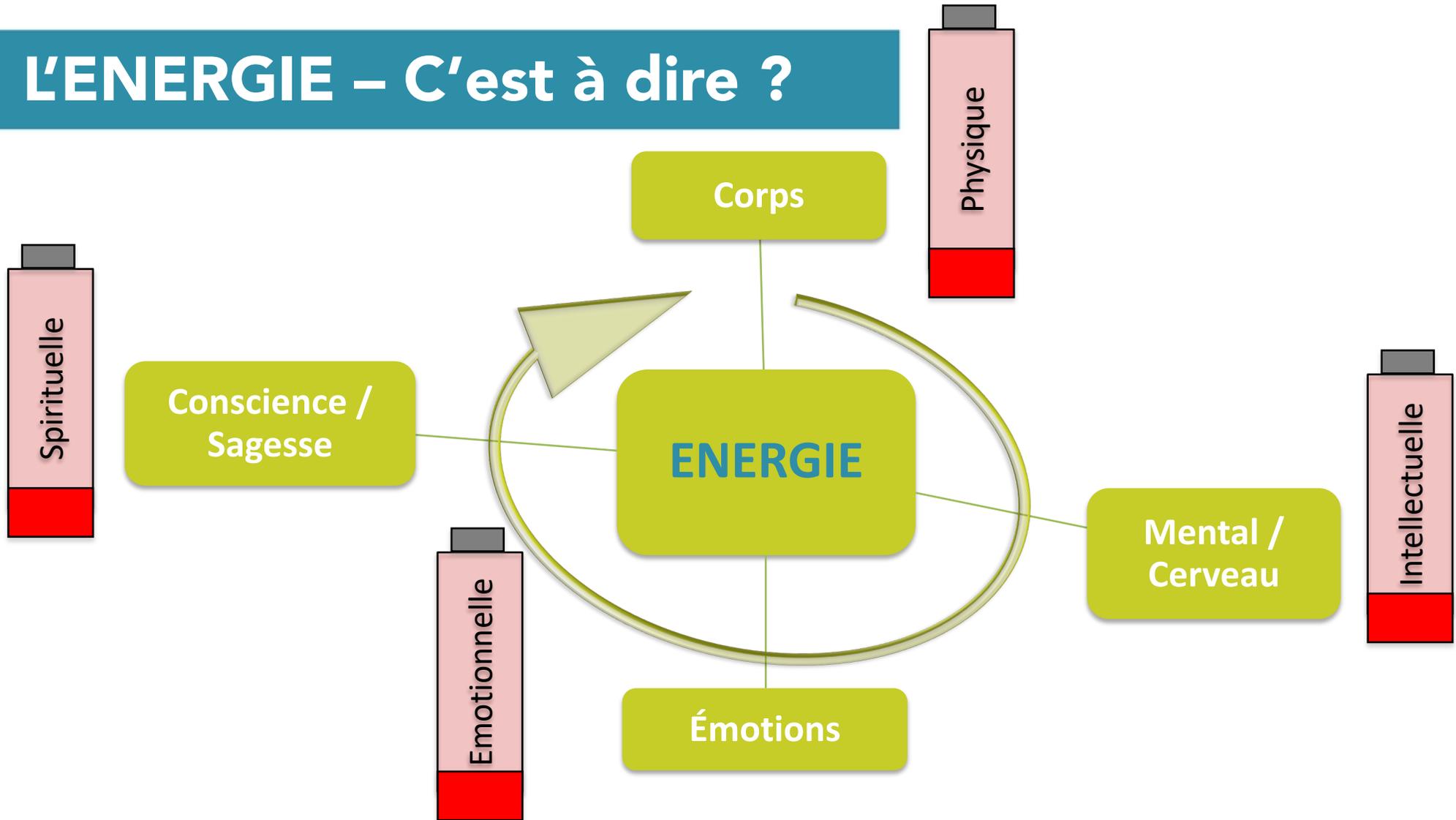
Notre attention peut donc se porter sur

**NOTRE CAPACITÉ À S'ADAPTER EN S'APPUYANT SUR NOS RESSOURCES**

**Cultiver une énergie positive aide à FLEXIBILISER**

**ses comportements / réactions / ses émotions et sa STRESSABILITE**

# L'ENERGIE – C'est à dire ?

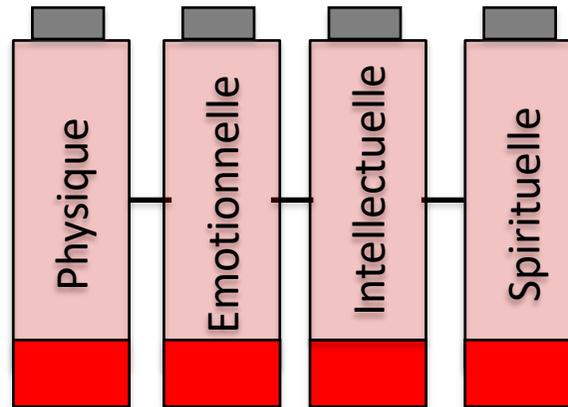


**Gérer son niveau d'énergie global,  
puisé à la source de ces 4 ETATS comme 4 BATTERIES**

# RECHARGER NOS 4 BATTERIES

**PHASE de récupération – ressourcement après chaque période intense ou de stress**

Alimentation  
Vitamines  
Hydratation  
Respiration  
Sommeil  
Sport – Activités  
Loisirs

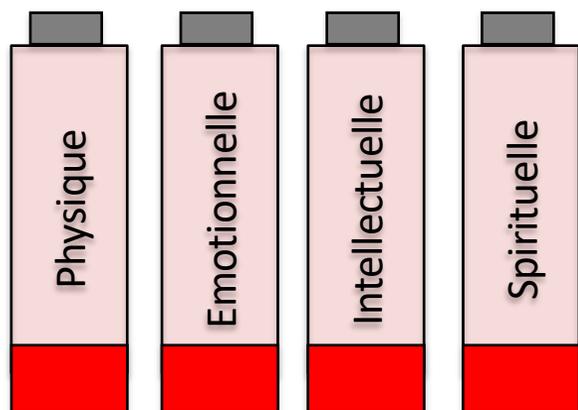


Valeurs – Buts  
existentiels  
Aspirations – Sens-  
Altruisme – Gratitude  
Univers - Nature  
Lectures –  
Questionnement

Ecoute/Expression des  
émotions  
Amour de soi  
Relations authentiques  
Tribu de cœur  
Empathie - Bienveillance  
Plaisirs, Rire, Humour,  
Créativité  
Passions, Joie

Apprentissages  
Organisation  
Formation  
Stimulation  
Attention  
Action  
Défis

# QUID DE L'ENERGIE POSITIVE ?



- ❖ Comment prendre soin de ses 4 batteries ?
- ❖ Comment transformer le stress en énergie positive ?
- ❖ Comment faire face aux aléas de la vie sans y laisser toute son énergie ?

- **ENERGIE POSITIVE** : « *Produire plus d'énergie que l'on en consomme* »  
Définition pour le secteur du Bâtiment ;)
- **LORSQUE NOS ACTIONS SONT ALIGNÉES AVEC NOS FORCES & NOS VALEURS ET CE QUI COMPTE POUR NOUS DANS LA VIE (SENS & ASPIRATIONS)**

# MON PAFE + : Plan d'Action en Faveur de l'Energie +

<b>MES 4 BATTERIES</b> Prendre soin de mon Energie +++	<b>CE QUI DECHARGE MES BATTERIES</b> De façon naturelle ou « parasite »	<b>CE QUI ME REMPLIT D'ENERGIE +</b> De façon quotidienne ou spécifique
Physique	Distinguer <b>ce qui relève du « normal »</b> (fatigue de la journée..) et <b>du « parasite »</b> (s'imposer des efforts excessifs, hygiène de vie, respect repos... )	<b>Faire + de ce qui fonctionne !</b> Repérer ce qui est déjà là/ Ce que je fais déjà (régulièrement... de temps à autre...autrefois....)
Émotionnel	<b>Normal</b> : Déceptions du quotidien, tensions, échecs et peines à surmonter, ... <b>Parasite</b> : Ruminations, frustrations, anxiété, sur-adaptation relationnelle, non-dits...	***** <b>Tester de nouvelles pratiques</b> C'est par le changement de comportement que l'on change
Intellectuel	<b>Remplir ses objectifs</b> et ses obligations, concentration, organisation de la famille... versus <b>objectifs inatteignables</b> , contrôle ++, détails++, perfectionnisme, insatisfaction...	ses attitudes et pensées (neurosciences) *****
Spirituel	<b>Tenir ses engagements</b> conformément à ses valeurs <> <b>Dissonance</b> entre ce que l'on doit faire, ce que l'on voudrait faire et ce que l'on fait...	<b>OSEZ</b> EXPERIMENTER pour CHANGER et gagner en E+

# MON PAFE + : Plan d'Action en Faveur de l'Energie +

<b>MES 4 BATTERIES</b> Prendre soin de mon Energie +++	<b>CE QUI DECHARGE MES BATTERIES</b> De façon naturelle ou «parasite»		<b>CE QUI ME REMPLIT D'ENERGIE +</b> De façon quotidienne ou spécifique
Physique	NORMAL	PARASITE	
Émotionnel	NORMAL	PARASITE	
Intellectuel	NORMAL	PARASITE	
Spirituel	NORMAL	PARASITE	

# EXPERIMENTATION #1 : ETRE PRESENT AU PRESENT

## PRATIQUE en 2 étapes :

### ★ CENTRATION

- . Vous laisser guider vers la pleine présence à vous, avec curiosité, bienveillance et non-jugement
- . Répondre par une phrase affirmative à la question posée

### ★ ECHANGE en groupe

- Sur cette expérimentation,
- Sur l'avant / l'après,
- Sur votre affirmation

Utile ? Aidant ? ...

A mettre dans **mon PAFE** + ?

PENSER AU SAC DE NATATION DE TITOU...  
FAUT QUE JE ME RAPPELLE ZUT J'AI OUBLIÉ DE LE CADEAU D'ANNIV' DE SOPHIE...  
RAPPeler LA POSTE !!!  
AH ET Y A MON DOSSIER JE FAIS QUOI À MANGER CE SOIR À FINIR POUR 15H RHAHA...



...  
FALLAIT QUE JE FASSE QUOI D'AUTRE DÉJÀ ??  
AH OUI : FAIRE LE VIDE...

*faustine*



Le pleine conscience consiste à centrer délibérément son attention dans l'instant

# SOURIEZ, C'EST DU SERIEUX !

- ★ **Le pouvoir d'un sourire selon les neurosciences :** il stimule positivement le cerveau
- ★ 1/3 des gens sourient 20 fois par jour. 14% moins de 5 fois. **Les enfants sourient jusqu'à 400 fois\***
- ★ **Le rire : une nécessité vitale** pour notre santé comme l'atteste la médecine
- ★ Charlie Chaplin disait si justement : « **une journée sans rire est une journée de perdu !** »

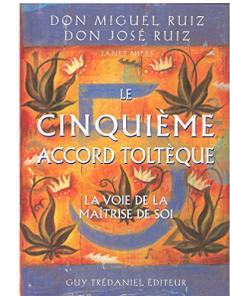
## LES BIENFAITS DU RIRE



# EXPERIMENTATION #4 : TROUVER LA JUSTE DISTANCE EMOTIONNELLE



De Don Miguel Ruiz



- ➔ LE deuxième accord : clé de voûte dans les relations humaines.
- ➔ L'autre projette sa vision (croyances) du monde / sa réalité
- ➔ Lorsqu'on part du principe que l'autre ne fait rien contre nous, cela permet d'apaiser grandement les relations.  
Empathie / Altruisme

# EXPERIMENTATION #3 : ENTRAINEMENT DE L'ATTENTION

## EXPERIMENTATION en 3 étapes :

### ★ CENTRAGE

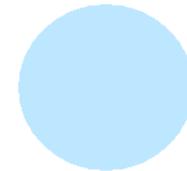
- Se remémorer un événement satisfaisant que vous avez vécu cette année (ou dans votre vie ?)
- Portez votre attention sur les **sensations, émotions, pensées** sur le moment.

### ★ ECHANGE en binôme (5')

- Racontez cet événement et vos sensations, émotions

### ★ PARTAGE

- Quelles sont vos observations ici et maintenant ?
- Qu'apprenez-vous de vous, de l'autre ?
- A mettre dans mon **PAFE** + ?



Tête - Pensées



Cœur - Emotions



Corps – Ressentis /  
actions / attitudes



# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



## CE N'EST PAS

- Déni de réalité - Refuser le négatif
- Le monde des bisounours
- La pensée positive
- Le contraire du malheur
- Du développement personnel
- Etre toujours à 200 %
- Une baguette magique

## C'EST

- Une science avec des études validées
- Accroître son bien-être durable
- Des exercices, pratiques, attention, intention...
- Développe de nouvelles compétences, savoir-être, gestion de soi
- En lien avec ses buts, aspirations, valeurs...

# MES 7 CLES pour gagner en Energie + et Lâcher



## ★ 1. SAVOUREZ L'INSTANT PRESENT

>>> Posez vous, connectez-vous à vous un instant par jour : respiration, cohérence cardiaque , relaxation, marche, méditation, pleine présence, savouring par les 5 sens, bain de forêt, calme de la nature ....

## ★ 2. RÉORIENTEZ votre ATTENTION sur ce qui FONCTIONNE BIEN (Plaisir de vivre)

>>> Qu'est-ce qui fonctionne le mieux, pour vous dans vos expériences de vie ? Qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Qu'est-ce qui pétille ?...

>>> Pratique **des 3 belles choses par jour** : les kiffs pour baigner dans des émotions + (fréquence > intensité)

## ★ 3. LACHEZ les HABITUDES PARASITES (LACHER-PRISE) : Identifier les vôtres...

>>> Voici les + fréquentes et énergivores d'après les Neurosciences :

- Faire les choses importantes de suite (<> procrastination) ;
- Se focaliser sur une seule chose à la fois (<> multi-tasking !) ;
- Laisser de la place dans votre agenda pour des actions/activités spontanée (<> besoin de contrôle)
- Veiller aux nuisances sonores et hyper sollicitations (<> court-circuit !)



POUR ALLER PLUS LOIN...  
ENERGETIQUE 38 VOUS ACCOMPAGNE



# Le bonheur de libérer son potentiel



**Carine André**

Experte en énergie positive

Consultante en bien-être au travail par le développement des softskills\*

[Energetique38.com](http://Energetique38.com)

- ❖ **Atelier** en équipe sur-mesure sur le développement de compétences (écoute positive, empathie, assertivité, intelligence émotionnelle...)
- ❖ «**Cultiver un état d'esprit positif**» -Acc. individuel
- ❖ **Formation CARE** (psycho. positive en collectif) - Développer ses compétences Bien-Etre et changer durablement (15H pour changer en nov-dec 2019)
- ❖ **Formation sur la gestion des émotions** le samedi 16 novembre 2019 (1 journée)
- ❖ **Formation sur la mise en application des Accords Toltèques** (janvier 2020)



**OFFRE SPECIALE**  
**Mesurez votre capital**  
**BONHEUR**



> *Faites le test en ligne*

# Merci

"Puisqu'on ne peut  
changer la direction  
du vent, il faut  
apprendre à  
orienter les voiles"  
- *James Dean*

[WWW.ENERGETIQUE38.COM](http://WWW.ENERGETIQUE38.COM)



**FCE FRANCE**

FEMMES CHEFFES D'ENTREPRISES