



Réflexion et discussion

Le bien-être intérieur



Étapes de l'activité

1. Regardez la vidéo **Notre bien-être intérieur**.
2. Donnez à chaque participant un cadeau pour "Le bien-être intérieur".
3. Répartissez les participants en paires et invitez-les à parler et à écrire leurs réponses aux questions « réfléchir et discuter ».
4. Faites un compte rendu en grand groupe et confirmez le 'check-in' d'une semaine.

Réflexion et discussion

Faire un 'check-in'

Comment te sens-tu en ce moment?

- demande-moi pas
- meh
- ok, je suppose
- ça va
- ça ne pourrait pas être mieux

À quelle fréquence ressentez-vous cela?

- la plupart du temps
- souvent
- la moitié du temps
- parfois
- rarement

Beaucoup de choses que nous faisons quotidiennement contribuent à notre sens de l'équilibre en libérant des substances chimiques de bien-être, ou neurotransmetteurs, dans notre corps. Notre "bien-être intérieur" peut nous aider à rester motivé.e.s pour faire face à nos problèmes et créer la vie que nous voulons.

Considérez le tableau ci-dessous et cochez les activités de bien-être que vous pratiquez régulièrement.



Réflexion et discussion

Le bien-être intérieur



<p>La sérotonine est un stabilisateur de l'humeur qui est libérée lorsque nous...</p> <ul style="list-style-type: none">• méditons• courons• marchons dans la nature• socialisons• passons du temps au soleil	<p>La dopamine, connue comme la substance chimique de la récompense, est libérée lorsque nous...</p> <ul style="list-style-type: none">• finissons une tâche• aspirons à atteindre un objectif• mangeons de la nourriture délicieuse• faisons des activités de soins personnels
<p>Les endorphines sont des analgésiques qui circulent dans le corps lorsque nous...</p> <ul style="list-style-type: none">• dansons• faisons de l'exercice• rions• utilisons des huiles essentielles	<p>L'ocytocine est appelée la drogue de l'amour. Les substances chimiques de l'amour sont libérées lorsque nous...</p> <ul style="list-style-type: none">• caressons un chat ou un chien• jouons avec un bébé• embrassons quelqu'un• faisons/recevons un compliment

Que pensez-vous du nombre d'activités de bien-être que vous pratiquez déjà? Aimerez-vous en faire plus? Lesquels seraient faciles à ajouter à votre routine?

Utilisez le verso de cette feuille pour élaborer un plan pour faire davantage d'activités sensorielles au cours de la semaine suivante. Partagez votre plan avec un partenaire.

Testez votre plan pendant une semaine. Ensuite, demandez aux autres ce que vous ressentez après avoir apporté quelques modifications.

Saviez-vous...?

Le yoga est l'une des formes d'exercices les plus complètes, travaillant sur tous les systèmes du corps. Mais cela contribue aussi au bonheur. Le yoga exploite notre système endocannabinoïde, libérant de l'anandamide (ananda signifie « bonheur ») et d'autres produits chimiques de bien-être dans tout le corps. Le yoga diminue également l'hormone du stress appelée cortisol.

Références

1. Psychology Today: [The neurochemicals of happiness.](#)
2. Here to Help: [Understanding Substance Use: A Health Promotion Perspective](#)