

I FEEL GOOD – Sarah ALLART (Larousse)

BONUS : Checklist pour un lifestyle positif et préventif

Utilisez cette checklist pour identifier ce que vous faites déjà et ce que vous pourriez mettre en place pour améliorer votre résistance au stress et votre aptitude à ressentir des émotions positives. C'est parti !

Bouger (et adopter une bonne posture !)

- ✓ **Pratiquer 3 x 30 minutes d'activité cardio d'intensité modérée (jogging, natation, vélo...) par semaine**
- ✓ **Adopter une posture joyeuse, confiante et enthousiaste** la plupart du temps : le sourire aux lèvres, les épaules droites et le buste légèrement en avant, prêt à conquérir la vie !
- ✓ **Pratiquer régulièrement des exercices d'étirement et de renforcement musculaire**

(Bien) manger

- ✓ **Eviter les carences, notamment en magnésium et omégas 3.** Le magnésium est présent dans les légumes verts, les céréales complètes, les oléagineux (noix, noisettes, amandes...), les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés) et le chocolat. Les omégas 3 sont présents dans les poissons gras (maquereau, sardines, hareng, saumon), dans certaines huiles (colza, cameline, lin, noix), dans les légumes à feuille verte et les légumineuses. Il peut être utile de se supplémenter (avec des omégas 3 EPA DHA d'origine marine, et du glycérophosphate ou bisglycinate de magnésium¹).
- ✓ **Manger suffisamment de protéines** (qu'elles soient animales et/ou végétales), car elles sont le précurseur de neurotransmetteurs essentiels à notre bien-être.
- ✓ **Prendre soin de votre microbiote.** Le plus important est de manger diversifié : Tim Spector recommande de manger au moins 30 espèces de végétaux différentes par semaine (en incluant les fruits à coques, les graines, les épices et les herbes). Augmentons aussi notre consommation de fibres. Les meilleures sources de fibres sont les fruits secs et les légumineuses (ex : pois chiche, lentille, haricots secs), les produits céréaliers complets (riz, pains, avoine, farine, etc.), ainsi que les fruits et légumes. Les légumes qui contiennent de l'inuline (une fibre prébiotique) sont aussi très bénéfiques : oignons, ail, poireau, artichaut, topinambour... Et consommons régulièrement des aliments fermentés (comme le kombucha ou kéfir). Et évidemment on limite au maximum : les émulsifiants, conservateurs et autres additifs chimiques (en gros, les aliments transformés) et les antibiotiques (c'est pas automatique !).

(Bien) dormir

- ✓ **Dans la mesure du possible, essayer de se lever et de se coucher tous les jours à la même heure** (et oui, même le week-end !)
- ✓ **Bouger suffisamment dans la journée, s'exposer à la lumière du jour et créer des moments de libération des tensions**
- ✓ **Créer un environnement propice au sommeil dans votre chambre** (ambiance relaxante, température fraîche, bonne literie, pas de stimulations visuelles...)
- ✓ **Eviter l'activité sportive le soir et les écrans une heure avant le coucher**
- ✓ **Créer un rituel du soir apaisant**
- ✓ **S'efforcer de ne pas rater le train du sommeil** (si vous avez sommeil, allez vous coucher !)
- ✓ **Si l'on n'est pas endormi au bout de 20 minutes, se lever et faire autre chose en attendant que le sommeil vienne**
- ✓ **Accepter de passer une mauvaise nuit de temps en temps !**

Passer du temps dans la nature

- ✓ **Passer régulièrement du temps dans la nature** (parc, forêt...)
- ✓ **Faire aussi entrer la nature chez vous** (vive les plantes vertes !)
- ✓ **Marcher régulièrement à proximité d'un plan d'eau** (plages, lacs, rivières)
- ✓ **Essayer de passer au moins 20 minutes par jour au soleil**

Avoir une vie sociale riche et active

- ✓ **Prendre soin de votre vie sociale et rester connectés à votre famille et à vos amis**

Améliorer votre environnement de vie et de travail (ou un environnement positif)

- ✓ **S'entourer de choses positives qui vont favoriser joie, bonne humeur, énergie et efficacité, à la fois dans nos lieux de vie et de travail.** Il peut s'agir de photos de gens que nous aimons, de tableaux, affiches, statuettes ou autres œuvres d'art, d'images de nos héros, de nos citations préférées, d'objets fétiches en tous genres... Ces objets influenceront positivement notre état d'esprit, même si nous ne prêtons plus attention à leur présence.

Gérer son temps de façon optimale et apaisée

- ✓ **S'offrir des moments de récupération réguliers :**
 - **Des pauses régulières**, par exemple 5 minutes toutes les 30 minutes ou toutes les heures (vous pouvez utiliser la méthode Pomodoro en programmant un timer pour ne pas louper vos pauses !). Pendant ces pauses, vous pouvez par exemple : boire une tisane en pleine

conscience, bouger (renforcement musculaire, escalier, étirements, petite marche),

- **Des séances de relaxation régulières** (idéalement au moins une fois par semaine)
- **Des périodes plus calmes après les périodes intenses** (idéalement d'une durée similaire)
- **Des moments de déconnexion totale** (ex : repas, soirées, week-ends, vacances)
- **Des moments où on ralentit !** Comme disent les malgaches : « Mora Mora » (prends le temps de vivre)

✓ **Appliquer des techniques qui vous permettront d'allier sérénité et performance :**

- **Appliquer la règle des 3 tâches :** chaque jour définissez en priorité les 3 principales tâches que vous voulez effectuer (plutôt qu'une to-do list à rallonge hyper-anxiogène)
- **Commencer par la tâche la plus stressante ou complexe, pour alléger le reste de votre journée** (souvenez-vous de cette phrase de Mark Twain : « Mangez une grenouille vivante le matin, rien de pire ne pourra vous arriver dans la journée »)
- **Consulter et traitez vos e-mails 3 fois par jour**, lors de créneaux dédiés
- **Réduire les interruptions**
- **Appliquer la « journée barrée dans l'agenda »** (une journée par mois pendant laquelle vous ne prévoyez rien : vous allez simplement faire toutes les petites tâches que nous n'avez pas eu le temps de réaliser et qui se sont accumulées)
- **Essayez de finir ce que vous avez commencé.** Notre cerveau n'aime pas les tâches inachevées, et il a tendance à les garder en mémoire, ce qui augmente notre charge mentale.

✓ **Devenir le roi ou la reine des frontières (entre vie personnelle et professionnelle) ! être à 100% dans ce que nous faisons le plus souvent possible**

- **Définir ses propres règles** (en accord avec sa famille, son équipe, etc.) et s'y tenir (ex : après 18h30, je ne travaille plus et je ne regarde plus mes e-mails)
- **Si la déconnexion n'est pas possible tous les jours, définir des moments où le travail peut s'inviter** (ex : lundi et jeudi soir) et des moments de déconnexion totale
- **Si on travaille à la maison, essayer d'avoir une pièce ou un endroit dédié**
- **Se reprendre en main après une période intense pour reprendre de bonnes habitudes**

- ✓ **Mettre en place un « sas de décompression » entre le travail et la maison.**
On peut en profiter pour éliminer le stress de la journée via une petite marche, une méditation dans les transports, etc.

Les bonus qui font du bien :

- ✓ **Interagir avec les animaux.** Les études montrent que les interactions avec des animaux (en particulier les animaux de compagnie) augmentent notre bien-être, et réduisent notre tension artérielle, notre rythme cardiaque et notre niveau de stress, en quelques minutes seulement ¹ ! Le ronronnement des chats serait aussi particulièrement apaisant (il émettrait de basses fréquences, connues pour favoriser la sécrétion de sérotonine et capables de calmer les personnes anxieuses). Avoir un animal de compagnie peut donc être un moyen d'augmenter ses émotions positives et de réduire les négatives au quotidien.
- ✓ **Méditer 5 à 40 minutes par jour.** La méditation est très utile pour mieux gérer son stress et ses émotions car elle permet de mieux prendre conscience de nos pensées. Or bien souvent, ce n'est pas notre situation qui nous stresse, mais nos pensées. La méditation permet de prendre du recul et d'adopter une posture d'observateur de nos pensées. Nous réalisons ainsi que nous ne sommes pas nos pensées, et que nos pensées ne sont pas la réalité. Plusieurs études indiquent que la méditation est liée à un bien-être accru et à une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, des douleurs chroniques et de nombreuses maladies. Elle augmente également les chances de sortir d'une dépression¹ et réduit significativement le risque de rechute.