



ISABELLE FONTAINE

CONFÉRENCIÈRE

Outils concrets
Pédagogie expérientielle

**VIVEZ
L'EXPÉRIENCE
ISABELLE!**

Neurosciences
Expertise
universitaire

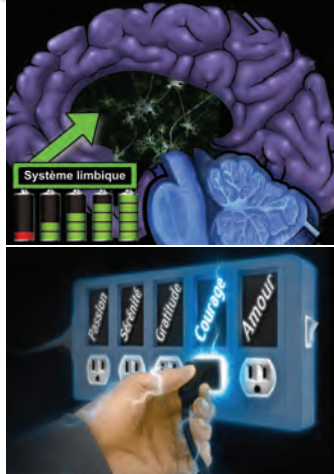
Boost d'énergie
Émotions
Intensité

AIDE-MÉMOIRE

LA MUSIQUE COMME PHARMACIE

Sélectionnons nos «**Power Songs**» et créons nos «**Emotional Playlists**». Utilisons les trames sonores de nos «**Power Movies**» afin de générer des émotions spécifiques. Exploitions le pouvoir qu'a la musique à crescendo sur notre cerveau.

- Playlist 1 - Légèreté et bonne Humeur
- Playlist 2 - Courage et détermination
- Playlist 3 - Zen et calme
- Playlist 4 - Amour et gratitude



LE CORPS COMME PHARMACIE

Sécrétons la biochimie du bonheur: endorphine, sérotonine, dopamine. Et la biochimie du courage: adrénaline, testostérone, etc. Quels sont nos «**Power Moves**»? Courir, danser, siffler, chanter, adopter des postures de pouvoir?

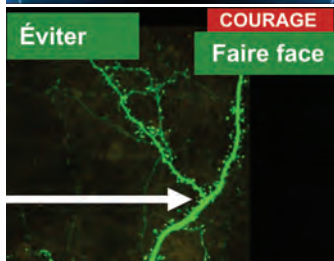


Testostérone
Adrénaline



LES ÉMOTIONS SONT CONTAGIEUSES

On fuit les **draineurs d'énergie** dont la négativité est radioactive! Tandis qu'au contraire, les **donneurs d'énergie** sont comme des *aimants qui attirent les gens (People Magnet)*; ils suscitent l'engagement émotionnel qui engendre l'**effort discrétionnaire**. Choisissons d'injecter de l'intérêt, de la sincérité et de l'admiration dans nos conversations.



GÉNÉRER LA FORCE ET LA COMBATIVITÉ

Chassons la fatigue et le stress en sécrétant de la testostérone et de l'adrénaline via «**l'expiration explosée**» (KIAI) et l'entraînement à **intensité maximale** (ex: Tabata = 20 sec. à 100% de l'effort, suivi de 10 sec. de repos; en alternance) Pratiquons un **sport de combat** (karaté, boxe, etc.) pour réduire le niveau de cortisol et chasser le sentiment d'impuissance. Réveillons le lion en nous!



NEUROPLASTICITÉ AUTO-DIRIGÉE

Pour plus de résilience, **musclons** de nouveaux circuits émotionnels : courage, enthousiasme, sérénité, etc. pour qu'ils deviennent des options automatiques. Ex: *conduire manuel* fut inconfortable au début, mais c'est maintenant un réflexe naturel.

P.S. Lorsqu'on expose un muscle à un effort ordinaire, il ne grossit pas... C'est la tension provoquées par l'**effort excédentaire** qui conduit à un **accroissement** de notre **potentiel**.

GÉRER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

Si le nombre d'heures dans une journée est fixe, notre quantité d'énergie, elle, ne l'est pas.

Emotion = Energy in Motion!

À compétence égale, c'est l'énergie et l'émotion qui expliquent la **performance d'exception**.

Ne restons pas le *piton collé* dans le négatif trop longtemps.

CONTRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le cœur accélère à l'inspire, mais il ralentit lorsqu'on **expire lentement et longuement**. L'acétylcholine alors sécrétée nous détend en imposant le calme au corps anxieux (ex: inspirer en **4** temps puis expirer en **16** temps).

BÂTIR EN SOI PLUS DE RÉSILIENCE

Le «*high du joggeur*» ou le second souffle des entraînements d'**endurance prolongée** (+ de 25 min.) = déferlement d'endorphine, l'hormone du bonheur. Ça nous rend résilient, plus solide psychologiquement.

ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT EN FORME

Disciplinons nos émotions; ne les laissons pas nous contrôler! Ayons le courage de soutenir les moments inconfortables à **froid**. Ne devenons pas esclave de l'évitement ni du réflexe d'atténuer l'inconfort via des **substances engourdissantes** (alcool, nourriture, médicaments, fuite dans Facebook, etc.) Prenons position : confort à court-terme ou un progrès à long terme?



RESTONS EN CONTACT

Si vous (ou vos proches) étiez intrigués par nos **formations** **ouvertes au public**, inscrivez-vous à notre infolettre!

Inscription à l'infolettre ici :
www.ISABELLEFONTAINE.CA



Aimez ma page
facebook.



f @isabellefontaine.ca

e-book de 200 suggestions de

Power Songs

Téléchargez notre **PHARMACIE MUSICALE** :
www.ISABELLEFONTAINE.ca/pdfencadeau

