

Calendrier de l'aveat 2024: bienveillance.

CALENDRIER JOUR 1:
OFFRE UN THÉ/CAFÉ/HOCOLAT À UNE PERSONNE AVEC
QUI TU PASSERAS UN PETIT MOMENT CHALEUREUX.

CALENDRIER JOUR 2:
OFFRE-TOI UNE PAUSE MUSICALE ET CHANTE... ET DANSE!!!

CALENDRIER JOUR 3:
METS EN ACTION QUELQUE CHOSE DE TA TO DO LIST QUI
TRAÎNE DEPUIS LONGTEMPS.

CALENDRIER JOUR 4:
FAIS UN CÂLIN À UNE PERSONNE DE TON CHOIX.

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 5:
RANGE ET TRIE TON BUREAU

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 6:
MANGE TON PLAT PRÉFÉRÉ EN FERMANT LES YEUX.

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 7:
CONSACRE UN MOMENT À TON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE.

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 8:
PASSE DU TEMPS EN FAMILLE.

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 9:
LISTE TES PASSIONS ET TOUT CE QUI TE REND HEUREUX.

CALENDRIER DE L'AVEAT JOUR 10:
OFFER-TOI UNE HEURE DE PAUSE

CALENDRIER JOUR 11:
TRANSFORME UNE PENSÉE NÉGATIVE EN POSITIVE.

CALENDRIER DE L'AVENT JOUR 12:
CITE 3 CHOSES POSITIVES POUR LESQUELLES TU ES
RECONNAISSANT AUJOURD'HUI.

CALENDRIER JOUR 13:
FAIS QUELQUE CHOSE D'INHABITUEL.

CALENDRIER JOUR 14:
OFFRE-TOI UN CADEAU.

CALENDRIER JOUR 15:
OFFER-TOI UN MOMENT RELAX;
COMME UN BON BAIN OU LIS UN LIVRE AU COIN DU FEU.

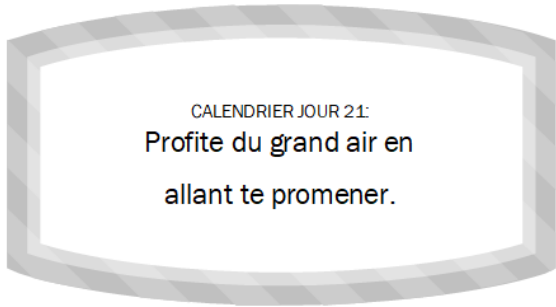
CALENDRIER JOUR 16:
FERME LES YEUX, IMAGINE L'ENFANT QUE TU ÉTAIS ET FAIS
LUI UN CÂLIN.

CALENDRIER JOUR 17:
CITE 5 CHOSES DE 2024 QUI TE RENDENT FIER FIER DE
TOI.

CALENDRIER JOUR 18:
OSE ÊTRE TA PRIORITÉ ET DIRE NON QUAND TU N'AS PAS
ENVIE.

CALENDRIER JOUR 19:
SOURIS AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE; ÇA FAIT AUTANT
DE BIEN À CELUI QUI LE DONNE QU'À CELUI QUI LE REÇOIT.

CALENDRIER JOUR 20:
SUR UN POST-IT, NOTE DEUX QUALITÉS D'UNE PERSONNE
VIVANT AVEC TOI.
RECOMMENCE POUR CHAQUE PERSONNE DE TON TOIT.
NE T'OUBLIE PAS!
COLLE TES POST-IT SUR LE MIROIR DE LA SALE DE BAIN...
SURPRISE



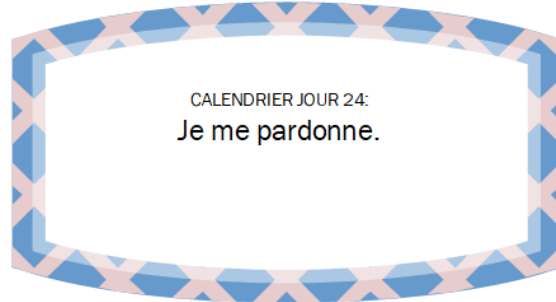
CALENDRIER JOUR 21:
Profite du grand air en
allant te promener.



CALENDRIER JOUR 22:
Liste tes envies pour
2025.



CALENDRIER JOUR 23:
Dis-toi « je suis génial » en
te regardant devant le
miroir.



CALENDRIER JOUR 24:
Je me pardonne.

Le SOURIRE.

Ariane Viseur décembre 2024.

I. *Une devinette que nous propose la sophrologue Marie Rocher (France)*

« Je suis accessible à tous, simple et inépuisable.

J'œuvre pour votre santé et votre bien-être.

Je vous embellis.

Je vous aide à créer un lien social.

Je vous aide à communiquer.

Je peux vous alerter.

Je suis au service de votre développement personnel. »

Mais encore :

« Un sourire ne coûte rien, mais il rapporte beaucoup.

Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne . »

De Franck Irving Fletcher.

1. Je suis accessible à tous, simple et inépuisable.

On peut étendre la phrase de François Rabelais « Le rire est le propre de l'homme »
à « Sourire est le propre de l'homme ».

En effet, nous le faisons depuis le tout début de notre vie inconsciemment et consciemment.

Il est contagieux et lisible.

2. J'œuvre pour votre santé et bien-être.

Quand nous sourions, nous produisons des hormones dites « du bonheur » (voir autre article sur ce site).

- **SEROTONINE**, qui intervient dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de la température, dans nos comportements alimentaires/sexuels et dans notre contrôle moteur.
- **DOPAMINE**, qui intervient dans la motivation et la récompense ainsi que dans la communication de notre système nerveux.
- **ENDORPHINES**, qui sont notre bouclier anti-stress et anti-douleur.

3. Je vous embellis.

Marilyne Monroe disait : « Un sourire est le meilleur maquillage qu'une fille puisse adopter. »

Ce qui est sûr, c'est qu'un visage souriant est plus lumineux, plus radieux... et rend la personne plus attirante. Ceci a été validé par une étude réalisée par les chercheurs de l'université de Portsmouth au Royaume Uni.

4. Je vous aide à créer un lien social.

« Un sourire est une clé secrète qui ouvre bien des cœurs » de Robert Baden Powell.

Il existe plusieurs sourires et tous nous permettent de tisser des liens avec les autres, y compris les animaux.

Un petit sourire accueillant, de politesse... ou un sourire un peu plus grand de sympathie... etc...

5. Je vous aide à communiquer.

Il permet à notre visage de transmettre un message sans parole.

Il appuie et/ou valide nos propos, comme chaque émotion.

6. Je peux vous alerter.

Selon le visage de notre interlocuteur, nous pouvons plus facilement comprendre l'intention du message... malveillant ?

7. Je suis au service de votre développement personnel.

- En approche de gestion du stress : nous apaise, nous calme.
- Face à la colère : contribue à faire baisser la pression, à mieux contrôler notre propre colère (un peu comme un bouclier de protection).
- Lors d'un défis, challenge avec appréhension : apporte courage.
- En cas de gêne : nous aide à maîtriser une émotion de honte, une culpabilité en informant la personne face à nous que nous reconnaissons nos faiblesses.
- En cas de soulagement : libère les tensions et nous permet de nous célébrer d'avoir dépassé une épreuve.
- En cas de manque d'assurance : nous aide à puiser en nous la confiance qui est utile dans certaines situations.

II. Impact du sourire sur l'humeur.

On sait depuis 1988 que le sourire est contagieux et a le pouvoir de nous rendre plus calme, plus apaisé.

Dès lors, il est intéressant de se poser la question : **puis-je réellement agir sur mon humeur en m'entraînant à sourire... en me forçant à sourire ?**

Il existe aujourd'hui plusieurs études qui confirment que sourire nous aide à nous sentir mieux voire plus heureux.

-Depuis la naissance, nous observons l'expression des autres afin d'y lire leurs émotions.

-Aussi, le sourire fait partie de nos vies très tôt après la naissance, symbole de joie et de bien-être.

Une méta-analyse (50ans d'étude au Texas) nous confirme qu'il existe une **rétroaction faciale**. Donc, sourire fait définitivement **du bien à l'intérieur comme à l'extérieur de l'organisme !!!**

Cependant, il est primordial de faire deux remarques :

- Le sourire forcé a un effet délétère. Ce sourire « obligé » dans le monde du travail, par exemple, va avoir l'effet « cocotte minute », c'est-à-dire une accumulation de pression qu'il faudra décharger le soir pour ne pas en souffrir.
- Sourire à longueur de journée est fatigant.

L'impact de notre sourire face à notre stress : c'est un **bon moyen ponctuel afin de réduire un gros stress aigu** (dès lors, le sourire forcé aide !) car sourire enverra au cerveau l'information de bien-être, de joie.

Idem après une longue journée de travail ou après une journée difficile (nous permet de faire baisser la pression).

Il existe également un **impact positif de notre sourire sur notre système immunitaire**.

Il va réduire le taux de cortisol, diminué notre tension artérielle et contre-balancé notre système nerveux autonome (voir article cohérence cardiaque sur ce site).

III. La pratique du sourire intérieur.

❖ Qu'est-ce que le sourire intérieur ?

-Il s'agit d'une pratique taoïste qui encourage à diriger de l'amour et de la gratitude vers les organes internes du corps.

Selon les taoïstes, la conscience est enracinée à la fois dans le cerveau mais aussi dans chaque organe vital et dans un sens plus subtil dans chacune de nos cellules.

-La théorie du sourire intérieur repose sur le concept selon lequel le fait de sourire intérieurement à soi-même peut stimuler une énergie qui favorise le bien-être émotionnel et physique.

-Il s'agit donc ici, d'une pratique alliant corps et esprit nous amenant à cultiver un état positif et bienveillant à l'intérieur de soi.

❖ Comment pratiquer ?

-Il suffit de s'installer confortablement dans un endroit calme et paisible, de fermer les yeux et de se concentrer sur sa respiration.

-Ensuite, imaginer un petit sourire, chaleureux et doux qui naît au creux de notre ventre et qui se propage à tout le corps.

Sources :

1. <https://www.evolution-personnelle.fr/blog-evolution-personnelle/item/52-bienfaits-sourire>
2. <https://www.futura-sciences.com/santé/actualités>.
3. <https://www.medoucine.com/blog/le-sourire-interieur-une-pratique-taoiste-quotidienne-simple-et-puissante/>
4. <file:///C:/Users/gane/Desktop/Les%20hormones%20du%20bonheur.pdf>
5. Cohérence cardiaque, David O'Hare, IIFEDO Equilibrios (2022)

