

Cette conférence vous est présentée par



*La nature au service de l'agriculture durable*

---



# AVERTISSEMENT

Le conférencier et formateur que vous vous apprêtez à entendre n'est pas psychologue. Il est docteur en psychologie du sport. Alors, ne venez pas lui confier vos bébêtes, il a assez des siennes. De plus, il peut utiliser à l'occasion un langage coloré. Il est donc recommandé de ne pas prendre tous ses propos et ses blagues au premier degré.

Ne prenez rien personnellement, il s'améliore doucement.

On vous demande d'être indulgent avec lui.

Merci à l'avance pour votre compréhension et votre participation!

# Dans vos souliers .....



**« Il ne faut jamais juger quelqu'un avant d'avoir marché 1 mille dans ses souliers. »**

- Proverbe

# Dans vos souliers....

## VOUS AVEZ

- le sens du devoir bien fait

## VOUS N'AVEZ PAS

- peur du stress

## VOUS AIMEZ

- organiser
- les responsabilités
- le travail d'équipe
- aider les gens

## VOUS VOULEZ

- rendre les gens heureux
- vous accomplir et être heureux

## VOUS DEVEZ ÊTRE

- un leader
- un bon communicateur
- un psychologue

## VOUS ÊTES

- honnête et juste
- fier de votre travail
- **fatigué en maudit...**

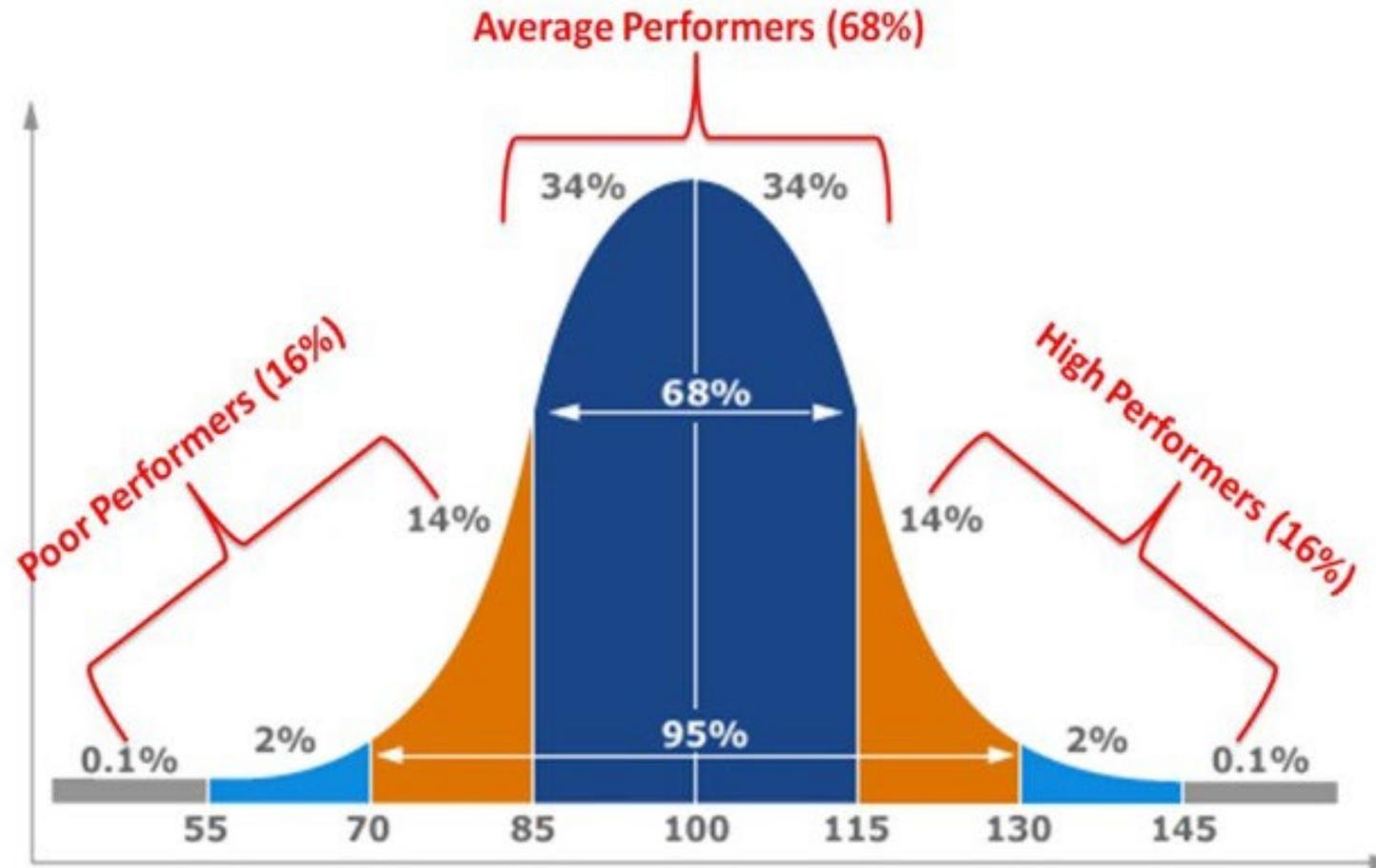
**C'est toujours les mêmes qui s'impliquent...**



Pis là ils sont fatigués ... on a besoin de tout le monde oui vraiment tout le monde...

*Sylvain Geron.com*

# LA COURBE DE GAUSS (PARMI NOUS, IL Y A...)



# La rectomyopie...



# La rectomyopie...

Enfin des lunettes pour les rectomyopiens  
qui n'ont qu'un seul point de vue!



# Le trait d'union entre deux dates

Le temps, c'est comme...



# Le but de notre vie (album souvenirs)



# Chanter, danser et jouer quand...



# S'adapter



# Comment sortir gagnant en étant prudent!



*Sylvain Geron.com*

# L'être humain est un être social....



# Se tenir debout



**4 PERSONNES SUR 5 SOUFFRIRONT DE MAUX DE DOS  
AU COURS DE LEUR VIE.**

pleurer...



# Les peurs

1-

2-

3-



# L'ÉCHEC



# L'ÉCHEC



# Pourquoi y a-t-il si peu de champions ?

(des gens heureux qui réussissent)

*Parce qu'ils ont peur de l'échec*

*Mais pourquoi ont-ils peur de l'échec?*

*Parce qu'ils manquent d'estime de soi*

*Mais pourquoi manquent-ils d'estime de soi?*

*Parce qu'ils n'ont pas su relever des défis*

*Mais pourquoi n'ont-ils pas su relever des défis?*

*Parce qu'ils ont peur de l'échec*

# Le changement



avant



après

# Deux changements sur trois: Échec

## Pour réussir un changement:

- 1- le pourquoi
- 2- la finalité
- 3- la rétroaction
- 4- le plan
- 5- la communication
- 6- la mise en place du plan
- 7- les jalons
- 8- l'évaluation périodique
- 9- l'adaptation
- 10- l'évaluation finale

*le plus important la CÉLÉBRATION*



**C'est qui l'imbécile qui a dit ça?**

**« Le temps,  
c'est de l'argent »**

# PHYSIOLOGIE DU STRESS



# Trucs et astuces pour contrer le stress

Dre Johanne Lévesque, Ph.D., BCN et Dr Sylvain Guimond, D.O., Ph.D.



*Sylvain Guimond.com*

# Hans Selye



## Le père du concept du stress

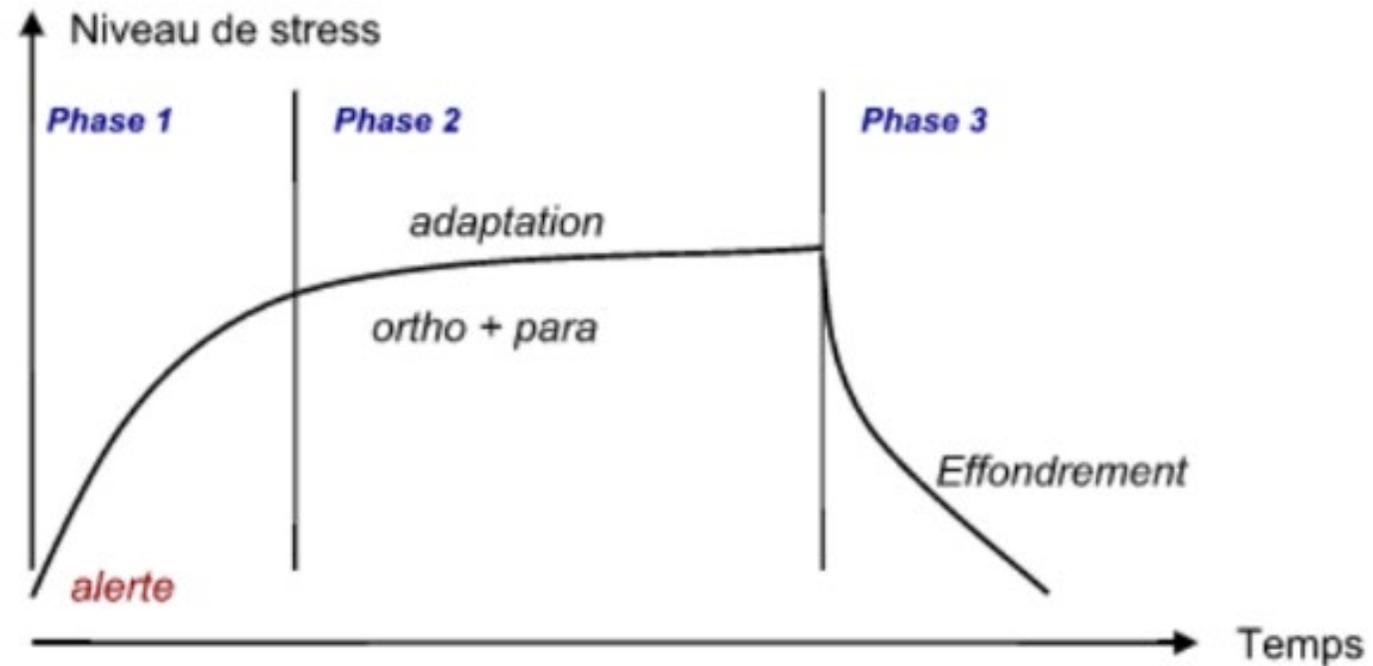
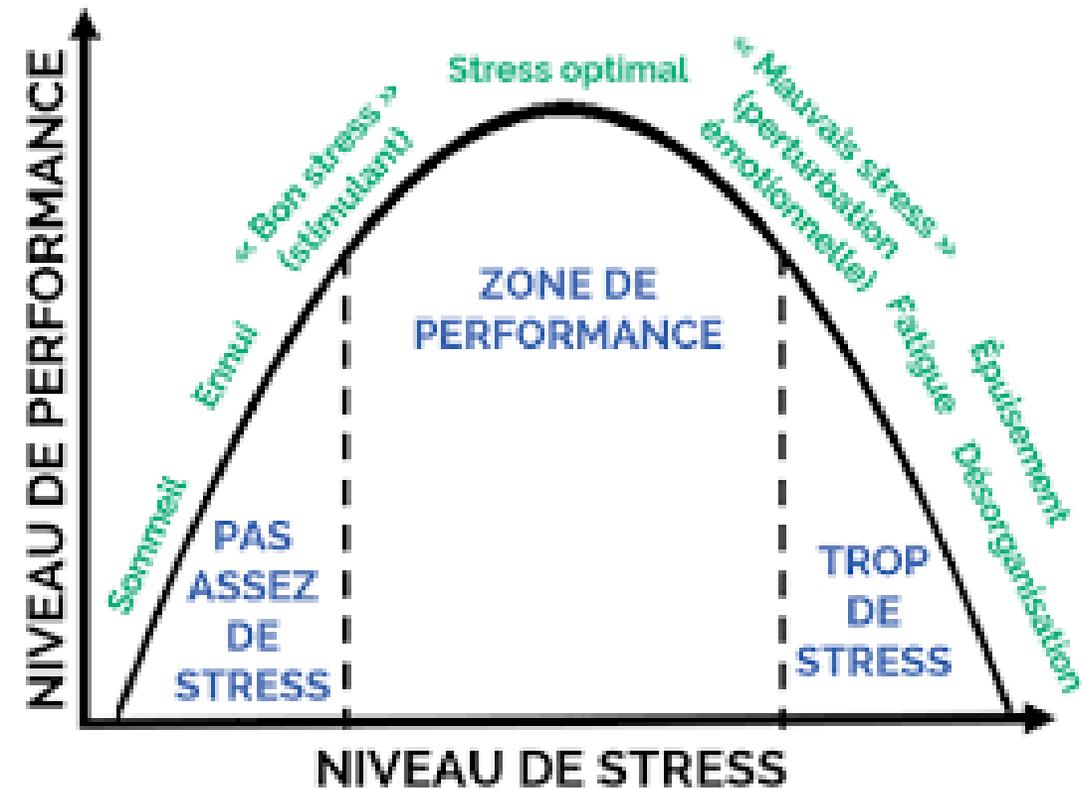
Selye met de l'avant le concept d'*Eustress* qui signifierait *bon stress*. Selon lui, il existerait un *stress positif* et un *stress négatif*. Un *stress négatif* ne permettrait pas un retour à l'équilibre, mais alimenterait l'état de détresse de l'organisme causé par les stimuli. **Il est cependant possible de changer un stress négatif en stress positif.**

## Modèle de Selye

ou « **théorie du syndrome d'adaptation général** », comprend trois phases où l'organisme répond à des agressions

- **réaction d'alarme** : l'organisme réagit à un agent stressant auquel il n'est pas adapté.
- **phase de résistance** : continuation de la phase contre-choc, l'organisme s'adapte à l'agent stressant qui se prolonge ;
- **phase d'épuisement** : seuil où l'organisme cesse d'être en mesure de s'adapter au stimulus provoqué par l'agent stressant. Cette phase entraîne l'épuisement de l'organisme et peut mener à de graves troubles et maladies, voire la mort.

# L'anxiété et le stress ...le mal du siècle...



# 1ÈRE VAGUE

- Hypothalamus → surrenales → adrénaline
- Alerte et vigilant

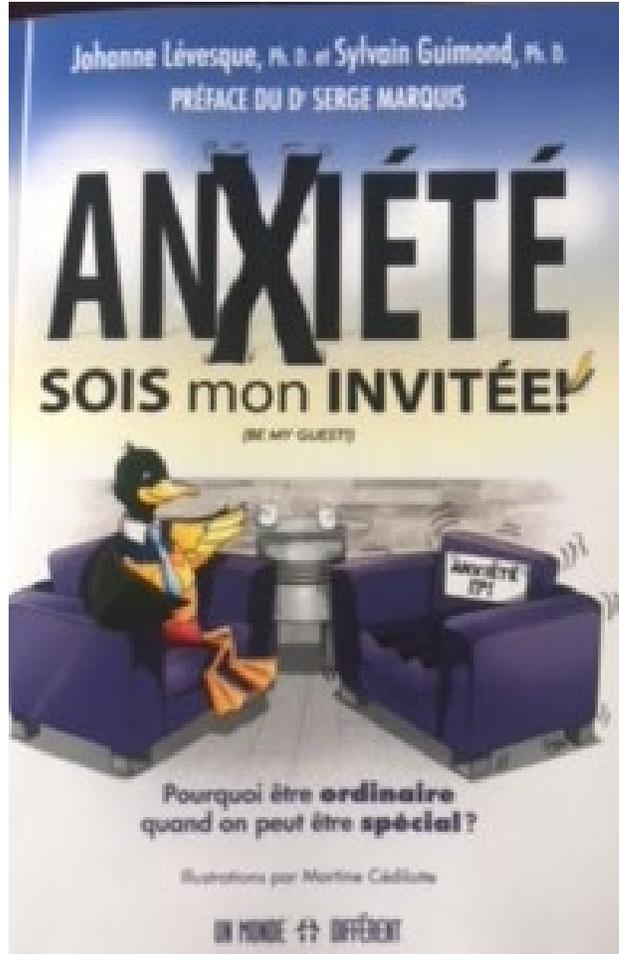
# 2<sup>E</sup> VAGUE

- **Production de cortisol ou hormone de stress**

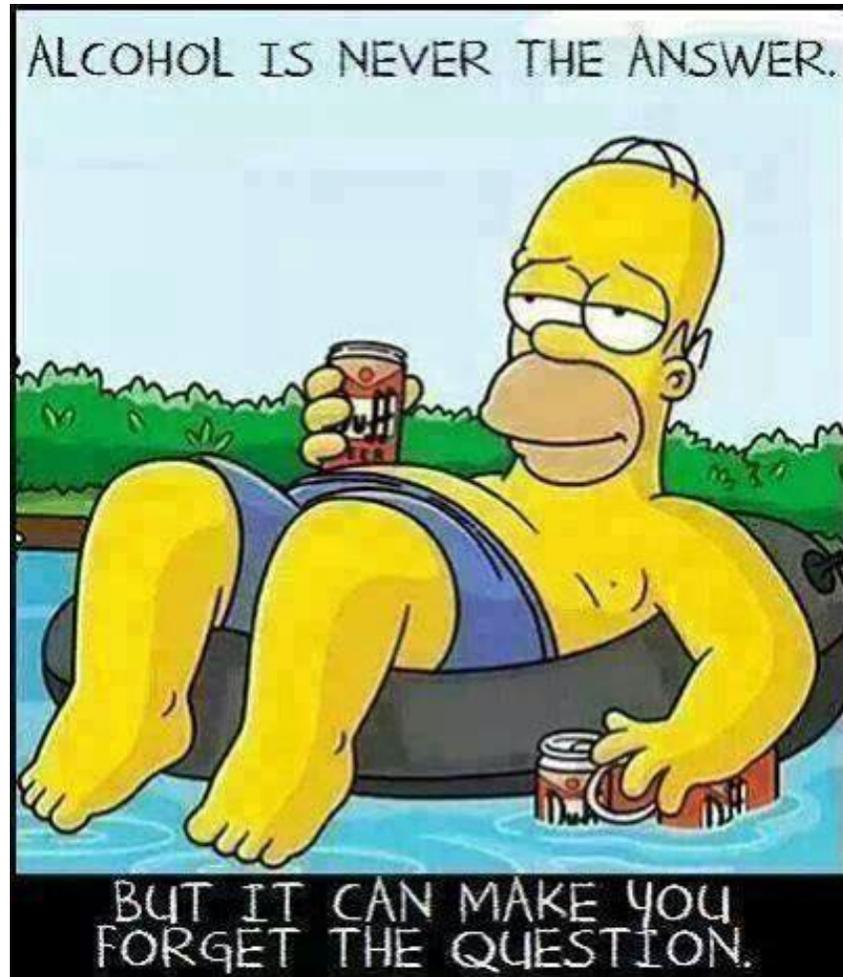
**Effets quand le stress devient chronique:**

- **Augmentation de l'appétit et du stockage des graisses**
- **Diminution de la masse musculaire et de la masse osseuse**
- **Altération de la neurochimie et du fonctionnement neuroélectrique du cerveau**
- **Atrophie des cellules du cerveau**
- **Suppression de l'immunité**

# La solution au stress (c'est une joke...)



# Le stress



# Méditation: qu'est- ce que les études nous ont appris?

- Un meilleur contrôle de la pression sanguine.
- Une diminution de l'anxiété.
- Une amélioration de la concentration et de l'attention.
- Un ralentissement du vieillissement.
- Une baisse des symptômes chez les personnes souffrant de maladies gastro-intestinales (syndrome du colon irritable, maladie de Crohn, etc.).
- Une amélioration de la fonction cardiaque.
- Une amélioration des symptômes de certaines maladies cutanées (psoriasis, eczéma).
- Une manière efficace de soulager la douleur.
- Un renforcement du système immunitaire.



# Activité sportive: qu'est-ce que les études nous ont appris?

## Impact sur le plan émotionnel:

- Efficace contre l'anxiété et la dépression, surtout si:
  - On aime l'activité
  - Nécessite de l'endurance
- Nécessite la pratique d'une activité d'intensité modérée (55 à 69% VO2 max) à élevée (70 à 89% VO2 max), car entraîne une augmentation de la sécrétion de dopamine, de sérotonine et d'endorphine.
- Améliore la résistance au stress.

## Impact sur le plan cognitif:

- Améliore la prise de décision
- L'attention
- La mémoire de travail
- La capacité de prévoir

## Favorise un sommeil plus sain



# LA MOTIVATION AU TRAVAIL



UN PERSONNE, C'EST COMME UNE FLEUR



*Sylvain Gannon.com*

ÇA PREND DE LA BONNE TERRE, DE L'EAU ET DE L'AMOUR

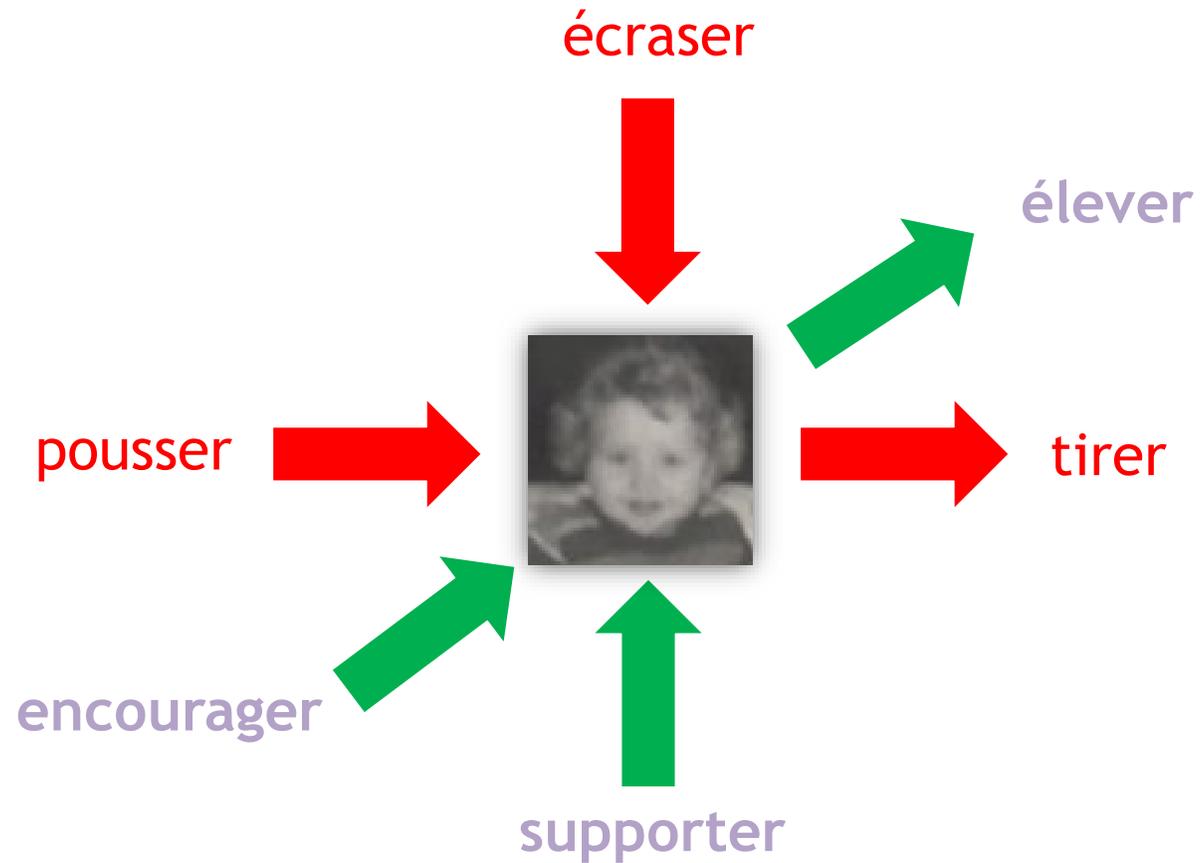


*Sylvain Gannon.com*

# UN JARDIN ...



# Encouragement



# Ce que nous et nos enfants avons besoin...

## Qu'est-ce que pour vous ?

- L'estime de soi  
Qu'est-ce que je vauX?  
Mon évaluation de moi....
- La confiance en soi  
Est-ce que je suis capable?  
Mon évaluation de la tâche à accomplir...
- L'image de soi  
Qu'est-ce que je vais avoir l'air?  
Mon évaluation de ma perception que les autres ont de moi...

***Comment augmenter notre confiance et comment donner de la confiance aux autres?***

# LE LEADERSHIP ET LE SUCCÈS UNE HISTOIRE DE Q

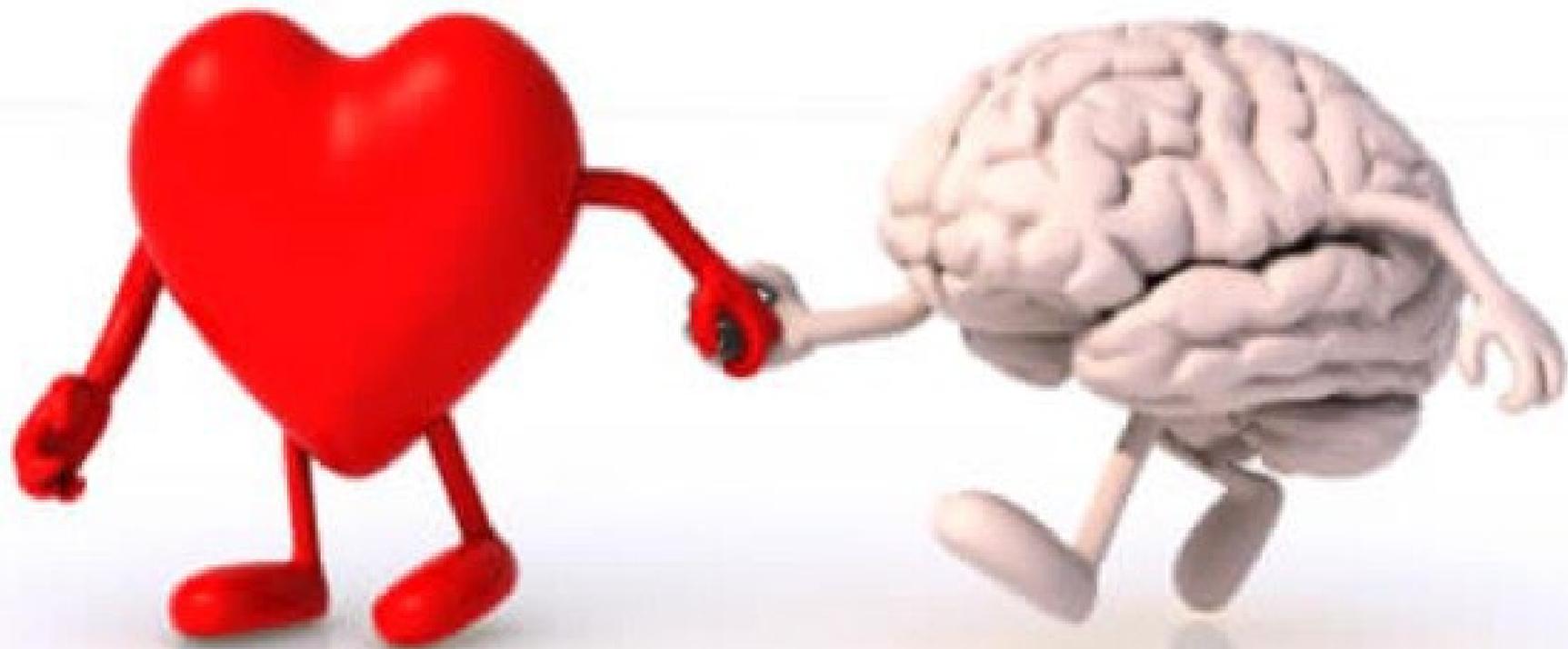
- Le savoir faire Q Intellectuel
- Le faire savoir Q Relationnel
- Le savoir être Q Émotionnel
- Le savoir pourquoi Q Motivationnel
- Le savoir rire Q Humoristique
- Le savoir Qu'on ne sait rien Q Questionnement

# Soliloque



**Le succès, c'est dans la tête**

J'ai une bonne et  
une mauvaise nouvelle  
pour vous... vous voulez  
laquelle en premier?



Communiquer

# ***Gardez seulement***

---

***1- vrai***

***2- bon***

***3- utile***

**Un bon leader....**

**La sincérité ne consiste pas à dire tout ce que l'on pense...  
Mais de penser tout ce que l'on dit.**

# RÉUSSIR...

*Réussir*, ce n'est pas toujours ce que l'on croit  
ce n'est pas toujours ce que l'on voit

Réussir, ce n'est pas devenir riche et célèbre  
ce n'est pas devenir puissant et contrôlant

Réussir, c'est sortir de son lit le matin  
c'est vivre sa journée avec entrain

Réussir, c'est être heureux de ce qu'on fera durant la journée  
c'est être si heureux qu'on a l'impression de s'envoler

Réussir, c'est travailler avec des gens qu'on apprécie  
c'est être connecté pleinement à la vie

Réussir, c'est se coucher le soir et savoir qu'on fait du mieux qu'on a pu  
C'est d'entrer dans le cœur de l'inconnu

Réussir, c'est connaître la joie, la liberté et l'amitié.  
C'est de se connaître et de s'aimer tel qu'on est

Réussir, c'est servir pour s'accomplir

*Sylvain Giron*.com

# Mon poème pour vous

## ET SI L'AMOUR GUÉRISAIT TOUT?

As-tu déjà aimé?

Aimé assez pour pardonner?

Pardonner même à l'étranger?

Étranger avec toi-même

Toi-même, est-ce que tu t'aimes?

T'aimes-tu assez pour oublier?

Oublier qu'on t'a fait de la peine?

La peine de ne pas être aimé

Aimer sans demander

Demander qu'à être aimé

- Sylvain Guimond

*Sylvain Guimond.com*

# Un peu de lecture

