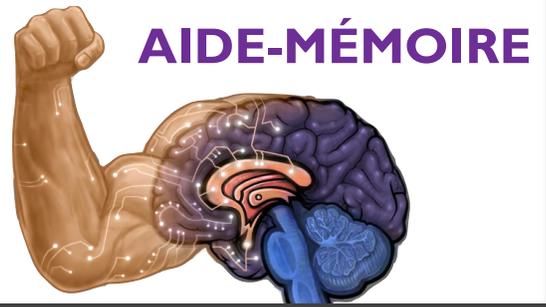




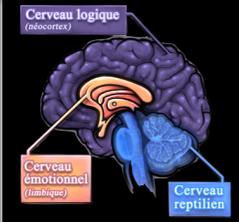
ISABELLE
FONTAINE

ENTRAÎNER LA PERFORMANCE

www.isabellefontaine.ca



AIDE-MÉMOIRE



UTILISER LE CORPS COMME PHARMACIE

Pour sécréter la biochimie du bonheur :
endorphine, sérotonine, dopamine.
La biochimie du courage: adrénaline,
testostérone, etc.

Quels sont nos « **Power Moves** » ?
Sauter, danser, siffler, chanter, jogger?

POUR CONTRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le coeur accélère à l'inspire, mais ralentit
lorsqu'on **expire lentement et
longuement**. L'acétylcholine alors
sécrétée nous détend. (ex: inspirer en 4
temps puis expirer en 16 temps).

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

CRÉER de la FORCE et de la COMBATIVITÉ

Chasser 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)
Pratiquer un **sport de combat** (karaté,
boxe, etc.) réduit le cortisol et chasse le
sentiment d'impuissance.

SE PRATIQUER À OFFRIR UNE ÉCOUTE ET UN REGARD ADMIRATIFS

Être un donneur d'énergie (pas un draineur).
Faire grandir l'autre en ayant l'intention
d'entendre ses forces de caractère, de
découvrir ce qu'il a dans le ventre.

NEUROPLASTICITÉ AUTO-DIRIGÉE

On vient au monde avec un «kit de base» en terme
de circuits neurologiques : des autoroutes
neuronaux vers nos émotions dominantes (+ et-).

Mais on peut «s'ajouter des options» en
s'entraînant à ressentir une émotion moins
familiale pour y accéder + facilement (ex:
conduire manuel devient un réflexe automatique)

IDENTIFIER NOS «POWER SONGS» ?

Des **listes de chanson/émotion** à générer!
Recourir aux **trames sonores** de nos «**Power
Movies**» (nos films inspirants).
Exploiter le pouvoir qu'a la «musique à
crescendo» sur notre cerveau.

AUGMENTER L'ESTIME DE SOI

Le cerveau ne fait pas la différence
entre un souvenir et la réalité.
Notons par écrit nos succès, nos
victoires, nos **moments magiques**,
nos belles **contributions** faites à la vie.

CRÉER SON ESPACE DE SÉCURITÉ

Imaginer un endroit où on ira se réfugier, se
ressourcer et **bâtir sa solidité intérieure**
afin de mieux faire face aux situations
difficiles. Imaginer une personne qui nous
aime et la visualiser étant très **fière de nous**.

LAISSER DERRIÈRE SOI UN MONDE UN PEU MEILLEUR

Par un regard, un sourire, un service, une
attention, un geste tendre. Savoir qu'une
personne a respiré plus librement grâce à nous.
Faire une différence en ajoutant de la
valeur à la vie.