

COMMENT GÉRER STRESS ET ÉMOTIONS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?



JULIEN "DOCBRAIN" RODRIGUES-VION

“Un neuropsychologue répond à vos questions sur le stress et les émotions dans un environnement digital.”

MOT DE L'AUTEUR

Quelle joie de te proposer un ebook sur le sujet si important de la gestion du stress et des émotions. Ce livre va te permettre d'avoir le sang-froid de terminator dans les moments difficiles, d'être efficace dans la vie même avec un gros stress. Parce que savoir ce que sont les émotions et le stress pour mieux les gérer va changer ta vie. Des exemples ? Eviter de péter les plombs au travail, diminuer le stress avant les RDV de travail ou galant, gérer les échecs, être un modèle pour ses enfants, ... et je pourrais continuer comme ça toute l'introduction. Cet ebook est un bon appui pour la vie personnelle comme professionnelle. C'est donc un livre qui te servira toute ta vie, même une fois ta carrière terminée. Mais avant ça, pour tout défoncer dans la vie, tes émotions vont être tes pires ennemies... ou alliées les plus puissantes ! Si tu veux savoir comment, il ne reste qu'à parcourir ce livre !

Edition Neuopro Consulting

Julien Rodrigues-Vion

Numéro éditeur : 978-2-492727

ISBN : 978-2-492727-02-3

EAN : 9782492727023

Année de publication : 2024





NEUROPRO CONSULTING
Evaluation Formation Performance

BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

Pour t'aider à travailler sur tes routines numériques tu peux compter sur moi. Si tu es anxieux, déprimé, si ton couple est en difficulté ou si tu as besoins de coaching pour dérouler un nouveau projet je suis là aussi.

- ✓ Thérapie numérique
- ✓ Coaching digital

Contacte-moi !



06 03 93 56 40
www.neuropro-consulting.fr



CONTENU

01

INTRODUCTION

02

**BASES THÉORIQUES POUR
COMPRENDRE LE STRESS ET LES
ÉMOTIONS**

03

**MÉTHODES POUR GÉRER LE
STRESS ET LES ÉMOTIONS DANS
LA VIE NUMÉRIQUE**

04

**RESSOURCES POUR
ALLER PLUS LOIN**

INTRODUCTION

01

Introduction

Qui suis-je ?

Julien « Docbrain » Rodrigues-Vion, neuropsychologue, scientifique, préparateur mental, coach. J'accompagne les humains dans leur vie depuis 2011 ! J'ai soutenu les projets de vie en individuel autant de professionnels du médico-social (aide-soignantes, infirmières, médecins,...) que du privé (salariés, cadres, chefs d'entreprises). Pour les groupes je propose des analyses de la pratique ou des coachings d'équipe en fonction des besoins.

Constat et projet ?

Simple et efficace : personne ne sait vraiment gérer ses émotions. Les comprendre est déjà compliqué, alors les gérer ! Je me suis revu avant de commencer mon entraînement aux compétences émotionnelles... Ce n'était pas beau à voir ! Mais une chose est sûre : je ne suis pas le seul. Toutes les personnes que je connais ont des émotions. C'est l'une des choses qui fait ce qu'on est. Mais si ça devient trop puissant ou toxique, les conséquences sur la performance et le bien-être sont énormes. C'est pour ça que je te propose un ebook pour y voir plus clair et avec des techniques efficaces pour gérer.

Déroulé ?

Pour te guider dans ce livre, j'ai eu envie de construire un dialogue entre deux personnages fictifs. L'un, Joao Beck est trentenaire, il a une femme et un enfant en bas âge. Il se met beaucoup de pression pour essayer d'être un bon parent et un mari aimant tout en gérant le travail. Il est venu voir une conférence sur un après-midi autour du thème de la gestion des émotions. L'autre, Jules Hernandez est neuropsychologue et intervenant dans la conférence.

A travers ces deux personnages (toute ressemblance avec des personnes est purement volontaire 😊), j'ai imaginé des échanges parfois naïfs et parfois volontairement caricaturaux. Pour moi, il était important d'éviter de paraître hautain ou moralisateur en amenant un peu d'autodérision dans mes personnages. J'ai aussi mis en scène une relation humaine entre deux personnes qui se rencontrent, se cherchent, se taquinent mais qui vont toujours se respecter et communiquer avec une réelle ouverture d'esprit.

Objectif du livre ?

Te donner les moyens de comprendre et gérer tes émotions pour qu'elles arrêtent de te pourrir la vie. J'ai intégré, pour ça, des liens avec des sites internet, des chaînes Youtube et je fais aussi référence à des ouvrages connus, d'autres moins et bien entendu avec la littérature scientifique la plus récente.

Pour terminer cette introduction, voici la découpe de chaque article pour que vous puissiez aller chercher directement les informations qui vous intéressent :

- Échanges entre les personnages avec interventions des conférenciers fictifs
- Réflexion sur les émotions / le stress
- Outils concrets pour comprendre et gérer le stress

Pendant la lecture, tu auras peut-être des questions ou envie d'échanger, si tu le souhaites, je t'invite à envoyer un mail à l'adresse suivante : contact@neuropro-consulting.fr. En effet, étant dans une démarche scientifique de confrontation et de débat constructif, je suis ouvert aux discussions sur tous les sujets. De même, cet ouvrage a pour vocation d'évoluer en même temps que la science et n'est donc qu'une image de ce qui se fait en 2024-25.





DISCUSSION

Joao et **Jules** se rencontrent dans la file d'attente d'une boutique de nourriture japonaise. En attendant la série de conférence de l'après-midi, il discutait autour d'un bol de ramen :

- **Joao** : J'ai hâte de voir ce que ça donne cette série de conférences !
- **Jules** : Yes, moi aussi, j'ai hâte de partager mes dernières trouvailles avec vous tous.
- **Joao** : Tu fais partie des conférenciers ? Tu n'as pas le look du scientifique que j'imagine !
- **Jules** : Haha, c'est sûr que si tu as l'image de l'inventeur un peu cinglé avec les cheveux dans tous les sens, c'est pas mon portrait-robot !

Ils rirent et Joao demanda :

- **Joao** : Je peux te poser une question avant la conférence ?
- **Jules** : Vas-y, j'ai du rab niveau contenu.
- **Joao** : Nice ! Bon, je suis un peu en galère en ce moment entre le taf, mon fils de 2 ans et la vie de famille, c'est compliqué. Comment ça se fait qu'on galère autant ? Parce que quand je demande autour de moi, j'ai l'impression que c'est pareil pour les autres.
- **Jules** : La 1^{ère} chose, c'est que personne ne nous apprend vraiment à gérer dans notre enfance les émotions. Il y a bien quelques sensibilisations à la maternelle maintenant, mais c'est largement insuffisant pour faire le taf. Il nous faudrait des cours de gestion des émotions tout au

long de notre scolarité pour apprendre de nouvelles connaissances et techniques qui correspondent aux évolutions liées à l'âge.

- **Joao** : J'avoue que j'aurais préféré passer du temps à comprendre mes émotions quand j'étais ado et que c'était le bordel dans ma tête
- **Jules** : Et moi donc ! On est vraiment sensible à cet âge-là. Mais bon, autant se concentrer sur aujourd'hui et ce qui se fait en neurosciences sur le sujet. Le professeur Gross, qui passe en 1^{er}, est d'ailleurs l'un des pionniers dans la régulation des émotions. Je suis ses travaux depuis longtemps. C'est un des plus grands chercheurs dans le domaine de l'émotion. Depuis 1998¹ et sa théorie fondatrice sur la régulation des émotions², il s'amuse à explorer les moyens de gérer nos émotions. Pour te donner un exemple de ce qu'il cherche, c'est que plus tôt tu as conscience des émotions, plus tôt tu peux les gérer efficacement.
- **Joao** : Excellent ! Tu utilises ça avec les personnes que tu accompagnes ?
- **Jules** : Yes, dès qu'une personne vient avec des émotions en vrac, c'est un des points que j'aborde assez rapidement.
- **Joao** : Euh, ça te dérangerait si je te parlais de mes émotions ?
- **Jules** : Vas-y, mais il va falloir que tu me paies ! Dit-il en rigolant. Non, je plaisante, dis-moi.
- **Joao** : Le truc c'est qu'au taf, il y a une pression assez intense. Je suis conseiller bancaire et j'ai des objectifs très élevés, pour ne pas dire infaisables, et une hiérarchie qui ne veut rien entendre et envoie des pics toutes les semaines si on n'atteint pas ces objectifs. Tu aurais des pistes pour gérer ce type de pression ?
- **Jules** : Je peux t'en donner 2 pour illustrer l'approche du Pr Gross, comme ça tu pourras te projeter aussi sur la conférence. Dans cette méthode, il a montré que les 2 étapes les plus efficaces pour gérer ses émotions, c'est le focus attentionnel et le changement de pensée. Pour ta situation, ce qui pourrait être intéressant, c'est de réfléchir à des moments dans ta journée où tu peux mettre ton attention ailleurs.
- **Joao** : Me distraire, par exemple.
- **Jules** : C'est une possibilité, mais pas la meilleure. Parce que la plupart des gens maintenant essaient de se distraire avec leur smartphone et notamment les réseaux sociaux. Malheureusement, ça a l'effet inverse.
- **Joao** : Ha, mince, c'est ce que je fais tout le temps.
- **Jules** : Rassure-toi, tu es loin d'être le seul ! Ce qui, par contre, est efficace c'est de mettre ton attention sur toi, par exemple. La méditation de pleine conscience peut être un outil pour ça. Tu peux aussi mettre ton attention vers quelque chose de constructif mais qui n'a rien à voir avec le travail. J'aime bien prendre l'exemple des réunions ennuyeuses. Lorsque le sujet n'est pas pertinent ou intéressant et que tu as envie de t'échapper, prends un morceau de papier et un crayon et note des idées pour les vacances par exemple, ou sur ton sport préféré, ta passion. Plus tu te concentres sur le sujet, plus tu vas te détacher de tes préoccupations actuelles. Même si ce n'est que quelques minutes, ça pourra te soulager.
- **Joao** : Ok, j'ai capté et la deuxième ?
- **Jules** : Pour le changement de pensée, l'idée c'est la reformulation positive. Tu as peut-être appris dans ta carrière à reformuler une réponse négative pour essayer de faire réfléchir le client
- **Joao** : Clairement !
- **Jules** : Ici c'est la même chose, mais la personne à convaincre c'est toi ! Je te donne un exemple. Imagine, tu vois tes objectifs et tu te dis « C'est infaisable, je n'y arriverai jamais ! ». Cette formulation ne laisse aucune place à l'arrangement, à l'action ce qui amène fatalement des émotions difficiles à vivre comme la colère, la tristesse ou la culpabilité. Si par contre tu reformules ta pensée d'une autre manière « Je vais me concentrer sur les objectifs les plus

¹ i.e. Gross & Thompson, 2007

² Gross, 1998

atteignables et faire de mon mieux pour me rapprocher des objectifs ». Là, tu de donnes une direction, tu ouvres tes perspectives sans te voiler la face. C'est bien plus efficace pour développer ensuite une stratégie qui pourra te mener à des émotions agréables comme la joie lorsque tu atteindras des paliers que tu te seras fixés.

- **Joao :** Je comprends le principe, après il faut y penser quand tu es au taf et que tu as la tête dans le guidon.
- **Jules :** C'est sûr, ça demande un peu d'entraînement, c'est tout le principe des compétences émotionnelles. Tu peux vraiment progresser si tu as la bonne méthode. Tiens, la conférence va commencer. On continue à parler après ?
- **Joao :** Avec plaisir, allons rencontrer le Pr Gross.

Sur cette phrase, les deux hommes s'installèrent pour écouter la conférence du Pr Gross.

RÉSUMÉS DES CONFÉRENCES

PR GROSS ET PR BAUMEISTER





PR GROSS

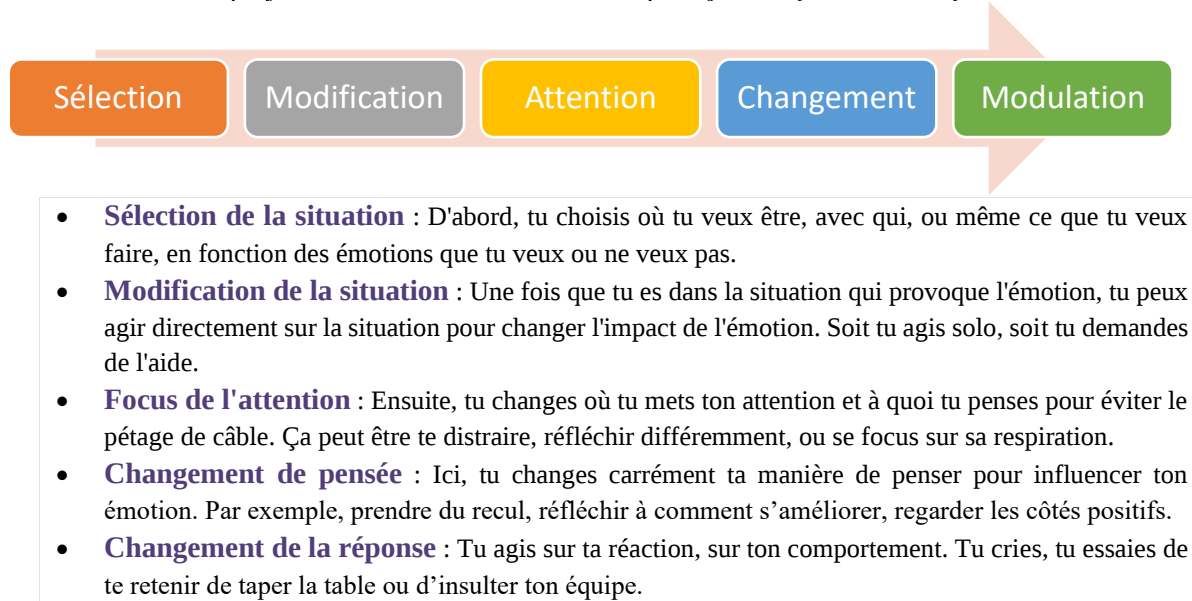
Résumé de la conférence

Qu'est-ce que c'est la régulation des émotions pour vous ?

La régulation des émotions, c'est gérer la force de l'émotion. La force, ce n'est pas seulement la puissance, mais ça peut être aussi la durée d'une émotion. Cette gestion peut être faite par soi-même ou avec quelqu'un d'autre. Deux exemples simples : faire durer la joie liée à des retrouvailles ou réprimer la colère face à un échec.

Comment régulons-nous nos émotions ?

Le modèle que j'ai construit se déroule dans le temps. Il y a 5 étapes comme tu peux le voir :



Exemple concret :

Sarah est ingénieure dans une entreprise qui crée et fabrique des pièces pour l'aéronautique. Elle est face à un dilemme. Après une expertise sur une pièce, il semble que celle-ci ait un défaut. Elle est mal à l'aise car il va falloir qu'elle réagisse (**situation émotionnelle**). Elle a le choix (**sélection de la situation**), remettre à plus tard le rapport qu'elle a à remettre sur la constatation (**évitement**) ou remettre le rapport et organiser une réunion avec la section production de la pièce en question (**confrontation**). La procrastination aura pour effet de la soulager sur le court terme, mais le problème restera présent tout comme l'émotion. Elle décide donc de faire face à son malaise et d'organiser la réunion pour favoriser les émotions positives sur le long terme. La réunion arrive et elle doit faire face à son responsable ainsi qu'à celui du secteur production. Pour éviter d'accuser directement le secteur production et risquer un conflit (**modification de la situation**), elle expose la pièce en question à son auditoire tout en la décrivant objectivement (**action directe**). Elle demande ensuite l'avis des deux responsables sur la pièce en question pour l'aider à rendre son avis définitif (**demande d'aide**). Pendant l'observation de la pièce et l'argumentation, Sarah respire plus lentement pour diminuer son stress et se concentre sur sa respiration (**orientation attentionnelle par la pleine conscience**). Elle réfléchit ensuite aux conséquences de son geste (**changement cognitif**). Certes, cela peut réduire la production, entraîner des retards de commandes, mais les gains seront, à terme, bien supérieurs à ces éléments. Cela prévient le mécontentement des clients, les procès liés au défaut de la pièce et aux accidents potentiels. Cette décision sauvera sans doute des vies et la production n'en est qu'à son début. Elle se rassure avec cette idée et tente de paraître détendue et sûre d'elle (**suppression des émotions**) face aux responsables. Ceux-ci, convaincus du bien-fondé de l'expertise stoppent la production et modifient le processus de construction.





PR BAUMEISTER

Résumé de la conférence :



Pour gérer tes émotions, il faut avoir l'énergie et la motivation pour y arriver. C'est là que la gestion de notre énergie entre en jeu. Tu passes entre 3 et 4 heures par jour à résister à des envies (manger, dormir, te divertir, ...), tu fais aussi des activités complexes (travailler / réfléchir), tu gères tes émotions fortes (éviter de pétage de plomb) et tu prends plein de décisions (de "comment je m'habille aujourd'hui" à "quelle stratégie je vais utiliser pour améliorer ma vie"). Chaque minute passée à utiliser toutes ces capacités te fatigue. Si tu ne fais pas attention, tu risques d'être à court d'énergie mentale. Plus tu es sur la réserve, plus tu as une quantité limitée de volonté. Du coup, on peut se retrouver à s'énerver plus facilement, à se gueuler sur ses proches, ou juste craquer.

Tu utilises ta volonté pour gérer 4 grandes catégories de contrôle :

- **Contrôler tes pensées** : (ex : un étudiant qui révise « je dois penser aux examens et pas à ma série préférée qui passe à la TV »)
- **Contrôle émotionnel** : (ex : un salarié régule ses émotions « je dois éviter de mettre une claque à mon collègue insupportable »)
- **Contrôle des impulsions** : (ex : une personne qui veut arrêter de fumer « je dois éviter de fumer une cigarette même si j'en ai envie »)
- **Contrôle des performances** : (ex : un entrepreneur qui crée son projet « je dois me gérer, être motivé et moduler mes efforts »).

Chaque jour, tu passes par toutes ces catégories pour mener ta vie. Plus tu utilises ton contrôle dans la journée, plus ta réserve se vide vite. C'est pour ça que c'est important d'intégrer dans ton emploi du temps des créneaux de récupération.

Exemple concret :

Reprenons l'exemple Sarah, l'ingénieur qui a un problème avec une pièce. Pour être bien préparée et faire face aux deux responsables, il y a quelques éléments à prendre en compte :

- Elle organise la réunion en début de journée (la réserve de volonté a plus de chance d'être remplie) ;
- Elle prend un petit-déjeuner complet pour remplir cette réserve (le cerveau a besoin de glucose pour remplir sa réserve) ;
- Elle prépare son argumentation assez tôt (plus le travail est structuré, plus le cerveau est libéré de la planification, moins il va dépenser d'énergie) ;
- Elle définit clairement son objectif principal et aborde ce point crucial en premier (plus elle aura d'activité en amont, moins elle aura d'énergie pour débattre et défendre son point de vue) ;
- Elle reporte des événements (tâches) non urgent(e)s qui interviennent avant l'échéance de la réunion en l'inscrivant sur son agenda (pour éviter l'effet Zeigarnik³ et la fatigue liée à la résolution de problèmes) ;
- Elle se relaxe pour diminuer son stress car elle a conscience qu'elle peut être nerveuse dans ce genre de situation, (les émotions fortes vont vider plus rapidement la réserve).

³ Effet Zeigarnik : le cerveau maintient en mémoire et focalise l'attention sur les tâches qui ne sont pas terminées ou planifiées concrètement.





FIN DE DISCUSSION

- **Jules :** Alors tu en as pensé quoi Joao ?
- **Joao :** Si j'ai bien compris le dernier, gérer ses émotions et tout ce qu'on fait tous les jours ça fatigue énormément. En gros, il faut faire attention à sa réserve d'énergie pour pas péter les plombs ou s'effondrer.
- **Jules :** Exact, le cerveau n'a pas une énergie infinie ! C'est vrai que ça serait sympa, mais pas réaliste.
- **Joao :** Dommage, mais bon, normal, les muscles c'est pareil. Si tu cours un marathon avant de faire un match de foot c'est la même. Tu vas être cramé.

Ils rient ensemble, et Jules reprit :

- **Joao :** Par contre, je savais pas qu'on pouvait gérer les émotions comme le Pr Gross l'a expliqué. Je pensais pas qu'il y avait pleins de moyens avant / pendant / après une situation par exemple.
- **Jules :** Yes, c'est le cas de la plupart des gens.
- **Joao :** Le deuxième m'a fait penser à ma situation perso. J'ai un enfant en bas âge. Une fille, Nina, qui a 3 ans. Elle est adorable mais... elle nous rend dingue ! J'ai l'impression d'exploser de l'intérieur parfois tellement je me contiens. Après, c'est dans le couple que ça ressort une fois qu'elle est endormie. J'ai l'impression que les émotions explosent après.

- **Jules** : Belle analyse, c'est exactement ça. Plus tu te contiens, plus ton énergie se vide. Du coup, lorsqu'elle est à sec et que tu as encore des émotions à gérer, tu finis par les lâcher.
- **Joao** : Bon, j'ai pas envie de t'embêter avec ça, tu n'es pas à ton cabinet...
- **Jules** : Haha, t'inquiètes pas. J'aime parler de ça, c'est l'une de mes passions... même quand c'est gratuit !
- **Joao** : Haha, d'accord, bon alors une petite astuce pour la route avant ton intervention ?
- **Jules** : Les pauses neuronales.
- **Joao** : Les quoi ?
- **Jules** : Pauses neuronales, comme les neurones. C'est le terme que j'utilise pour illustrer les quelques moyens qui existent pour reposer réellement son cerveau. Il en existe de plusieurs types : relaxantes, ludiques, sportives, sociales ou solidaires. Chacune d'entre elles va avoir son intérêt en fonction du contexte et de quelles capacités tu utilises le plus. Par exemple, dans ta situation où tu contrôles beaucoup tes émotions. L'idée c'est d'aller vers l'opposé, donc le relâchement. Deux options s'offrent donc à toi : le côté relaxant pour se détendre ou le sportif pour exploser dans un cadre adapté.
- **Joao** : Merci pour le partage et bonne conférence !
- **Jules** : Merci !

BASES THÉORIQUES POUR COMPRENDRE LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

02



Base théorique

JE DÉCOUVRE LES
COMPÉTENCES
ÉMOTIONNELLES



Base théorique 1 : C'est quoi les compétences émotionnelles ?

Une **émotion**, c'est un texto de ton cerveau qui te dit de **bouger**, de **réagir** à quelque chose. Quand le stress débarque, t'as un genre de démangeaison, tu ne sais pas pourquoi mais tu as l'impression qu'il "faut faire quelque chose" pour stopper ça. Mais le message n'est pas toujours super clair, c'est là que ça devient important de te connaître, de comprendre comment marche ton côté émotionnel. Plus tu sais reconnaître et capter tes émotions ou ton stress, mieux tu peux comprendre ce que ton corps te raconte. Ces messages, que ton cerveau envoie, sont comme des gâchettes pour t'activer dans le monde, un peu comme des **pouvoirs d'agir**. Ce message qui arrive, c'est un des motivateurs qui te booste. Par exemple, si le cerveau dit "j'ai besoin de contact social", là tu te motives à sortir et à faire des activités pour rencontrer du monde.

Pour que tu comprennes bien tes émotions, faut que tu saches que tu as **plusieurs compétences émotionnelles**. Ces compétences, tu peux les retrouver dans le tableau que le Pr Moïra Mikolajczak⁴, une chercheuse française, nous a proposé cette approche. Pour cet ebook, nous allons nous concentrer sur la partie sur le Soi.

Les skills	Soi	Les autres
Identification	Je suis capable d'identifier mes émotions	Je suis capable d'identifier les émotions chez autrui
Compréhension	Je comprends les causes et les conséquences de mes émotions	Je comprends les causes et les conséquences des émotions d'autrui
Expression	Je sais exprimer mes émotions pour que mon entourage le comprenne	Je permets aux autres d'exprimer leurs émotions
Régulation	Je suis capable de réguler la force de mes émotions	Je suis capable d'aider les autres à réguler l'intensité de leurs émotions
Utilisation	J'utilise mes émotions pour guider mes actions et prendre des décisions	J'utilise les émotions des autres pour guider mes actions et mes décisions

Si tu regardes bien ce tableau, il faut commencer par identifier et comprendre ses émotions. Pour ça, tu peux regarder le schéma dans la prochaine partie théorique. Il permet de comprendre comment faire.

⁴ Mikolajczak, 2014



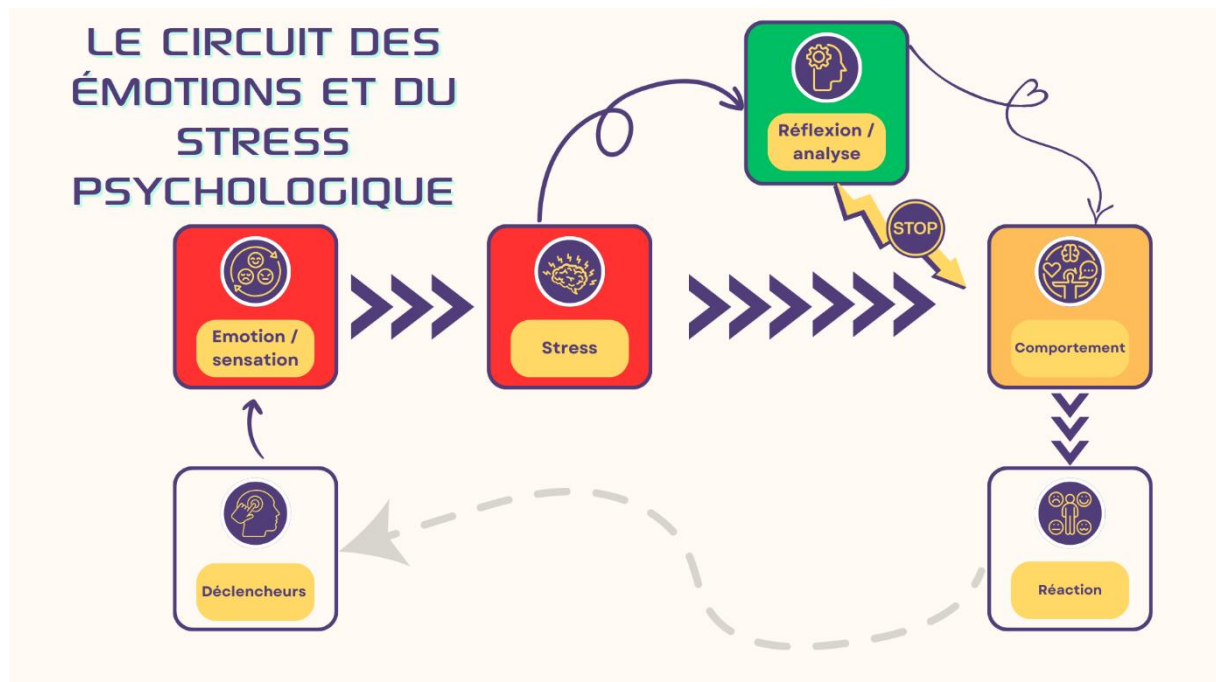
Base théorique

J'EXPLORE LE
CIRCUIT DES
ÉMOTIONS ET DU
STRESS



Base théorique 2 : comment comprendre ce qui se passe dans ma tête quand les émotions et le stress sont activés.

Commençons ce schéma inspiré du modèle de Ledoux qui a repris et confirmé au fil des années⁵ :



Alors, pour identifier tes émotions, tu dois déjà accepter qu'elles existent pour tout le monde. Que c'est obligatoire, que tu es obligé de les vivre (plusieurs dizaines par jour !). C'est l'**acceptation des émotions**. Ensuite, apprendre comment ça marche va te permettre de **comprendre**. La base c'est qu'il y a toujours un **déclencheur**. Tu peux trouver dans ta tête (idées, pensées, souvenirs) ou à l'extérieur (les gens, taf, la société, ...). Une fois que ton cerveau repère ce déclencheur, tu commences à ressentir des **sensations** et des **émotions**. Et là, le **stress** arrive.

Si tu te sens submergé et que tu es en mode pilote automatique, c'est le **mode chacal** qui prend le relais (il est en rouge sur le schéma avec les grosses flèches). Tu réagis direct, sans filtre, avec une réaction rapide, un peu floue et souvent disproportionnée = tilt, pétage de câble, insulte, toxicité, ... Et souvent, ça se fait sans vraiment comprendre pourquoi tu réagis comme ça.

Maintenant, la deuxième voie, c'est le **mode girafe** qui prend de la hauteur (mode contrôlé). Là, c'est plus réfléchi, tu peux prendre des décisions précises sur comment gérer tes émotions. C'est beaucoup plus conscient, avec plein de stratégies positives. Comme tu peux le voir, elle peut arrêter le chacal pour éviter de péter les plombs. C'est ce que tu fais quand tu te retiens de crier ou de balancer ses quatre vérités à ton collègue ou à tes proches. Et le bon plan, c'est que tu peux plus facilement changer ta façon de penser avec cette voie.

⁵ Ledoux et Pine, 2016

Finalement, tes **comportements** (chacal ou girafe) vont provoquer des **réactions** chez les autres. Si elles sont positives ou négatives, elles peuvent revenir pour déclencher ton circuit encore une fois et renforcer le chacal ou la girafe. Donc, faut bosser sur une approche plus cool pour ne pas être esclave de tes émotions. Tu peux le faire en **nommant** les **émotions**. C'est la technique qui fait le lien entre l'étape d'expression et de régulation des émotions. Je te propose de voir ça dans un prochain chapitre.



Base théorique

JE FAIS LE LIEN
ENTRE VIE
NUMÉRIQUE,
STRESS ET
ÉMOTIONS





Bas théorique 3 : Stress, émotion et numérique : quel constat ?

L'attrait des écrans est lié au contenu proposé et à la manière de le proposer. Le contenu, c'est ce qui va activer dans un 1^{er} temps le circuit de la récompense / du plaisir. Il va taper là où ça fait du bien : nourriture, sexe, confort, information, pouvoir / statut social. Il peut aussi être en lien avec les besoins non satisfaits ou les valeurs que j'aborderai dans une Masterclass dédiée. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il répond à nos besoins de plaisir ou psychologiques mais avec une force décuplée. C'est ce qui s'appelle des super-stimuli. Ils vont passer devant tous les stimuli naturels qui sont moins puissants. Par exemple, une vidéo très colorée, avec des mouvements rapides et des sons percutants, va être très difficile à reproduire avec uniquement un environnement naturel. Notre cerveau va être attiré par ces contenus ultra-puissants pour ensuite avoir du mal à trouver d'autres centres d'intérêts pour amener à des comportements répétitifs. Tu l'auras compris, c'est le chemin de l'addiction comportementale. Aujourd'hui, les addictions numériques reconnues par les instances internationales de psychologie (DSM V et CIM 11) sont les addictions à la pornographie et aux jeux vidéo. Mais la présence des écrans peut avoir un autre impact négatif et provoquer stress et émotions négatives. Dans sa revue de littérature, le Dr Renata Santos et son équipe⁶ faisaient le point :

- Un temps d'écran important est associé à la dépression, l'anxiété, le stress négatif, le burn out et un bien-être moins important
- Le remplacement du temps non professionnel par le temps d'écran est moins bon pour la santé mentale que dormir ou faire du sport
- Le temps d'écran récréationnel est associé à la dépression contrairement au temps pour le travail / l'école
- L'utilisation des écrans et réseaux sociaux sont associés à la dépression, l'anxiété, la solitude et la peur de manquer (Fear of missing out – FOMO)
- En plus du temps d'écran, le type d'appareil et leur utilisation simultanée peuvent être associés à des problèmes de santé mentale.
- De manière générale, les tablettes / smartphone vont augmenter l'interruption des activités, amoindrir la capacité à gérer son temps et réduire la qualité du temps passé avec les enfants

Tu l'auras compris, l'utilisation excessive et incontrôlée des écrans peut te diriger vers une souffrance psychologique importante. Pour éviter ça, tu peux trouver mes recommandations dans la suite du livre.

⁶ Silva santos et al., 2024

MÉTHODES POUR GÉRER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS DANS UN MONDE NUMÉRIQUE

03





Outil 1

**JE COMPRENDS ET
JE NOMME MES
ÉMOTIONS**





Outil 1 : Comment comprendre et gérer mes émotions en même temps avec l'expression des émotions

Pour lier compréhension et gestion des émotions, il y a une technique. C'est facile à comprendre, mais pas toujours aussi simple à mettre en place au début. Ça s'appelle **l'expression des émotions**, c'est juste **mettre des mots sur ce que tu vis**. Par exemple, si tu as peur de quelque chose, dis à voix haute (ou par écrit) : « J'ai peur de ça ». Ça va faire baisser la pression de l'émotion. En gros, ça réduit l'impact de l'émotion négative quand tu la nommes. Ça peut marcher avec la plupart des gens, mais pour certains, il faut d'abord passer par des exercices pour prendre conscience et comprendre leurs émotions. Si tu ne sais pas ce qui se passe dans ton cerveau, ça va être difficile de nommer précisément l'émotion. Un outil concret pour ça, c'est un tableau, que ce soit en digital ou sur papier. Au début, tu notes les trucs importants qui t'arrivent. Après, tu check une **liste de mots émotionnels** (sur le net tu en trouves plein) pour mettre une émotion sur chaque événement. Quand tu fais le lien entre émotions et événements, tu vas mieux comprendre le type d'émotion que tu as régulièrement. Comme ça, tu peux te fixer des objectifs précis pour gérer les émotions les plus puissantes et les plus fréquentes.

Un exemple concret :

Situation / déclencheur	Emotions / niveau de stress (1-10)	Sensations	Réflexion / analyse sur ce qui déclenche mes émotions (ex : besoins non satisfaits)	Comportement / solution
Je viens de rater ma présentation aux collègues	Tristesse (4/10), Honte (7/10)	Boule au ventre, fatigue, crispation	J'ai l'impression d'avoir perdu la confiance de mes collègues, j'ai une perte de l'estime de moi, j'ai besoin de réconfort / soutien	Nommer mes émotions : « Je suis triste d'avoir raté ma présentation », « J'ai honte de ne pas avoir fait une présentation efficace »

Nommer les émotions, c'est une première étape très importante, mais elle ne suffit pas forcément. Si tu as besoin d'avoir plus de solutions, tu en trouveras d'autres dans les prochains chapitres !



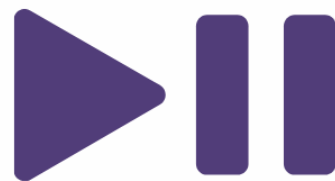


Outil 2



**JE RÉGULE MON
ÉTAT DE FATIGUE
AVEC LES PAUSES
NEURONALES
(NEUROBRAKE)**





Outil 2 : Les neurobrakes / pauses neuronales, des outils variés pour permettre au cerveau de vraiment récupérer

Les pauses neuronales ou neurobrakes sont un moyen de se poser, de se reposer et de préparer son cerveau à passer d'un mode « activité intense » à un mode « chill ». Grâce à ces neurobrakes, tu peux recharger la réserve d'énergie de ton cerveau dont parlait le Pr Baumeister. C'est un moyen de garder un niveau constant dans la vie et donc d'éviter les problématiques liées à la fatigue. C'est aussi un basique pour pouvoir réguler avec les techniques dont je vais te parler après. Si tu n'as pas d'énergie, tu ne pourras pas avoir la volonté et la motivation pour utiliser les outils.

Plusieurs possibilités de pauses neuronales :

- **Relaxante** : sieste, relaxation, méditation de pleine conscience, massage, écoute musicale calme
- **Ludique** :
 - Création / détachement du jeu : bricolage léger, jardinage, dessin, écriture, jouer d'un instrument...
 - Fun : regarder un sketch, rire avec sa famille / ses amis
- **Sportive** : tous les sports et les activités qui font bouger et se concentrer sur son corps
- **Sociale** : activités (hors travail / centre de préoccupation) qui permettent de se lier avec les autres
- **Solidaire** : soutien, bénévolat, faire des choses pour les autres, ...

Si tu veux en savoir plus, tu peux aller plus loin. Pour la sieste, par exemple, tu peux retrouver un article que j'ai écrit ici : <https://www.neuropro-consulting.fr/sieste-productivite-performance-entreprise-travail-prevention-risques-psychosociaux/>.

Il existe aussi une version en podcast sur ma chaîne professionnelle Mr Doc Brain : https://www.youtube.com/watch?v=8Ti2XEOgUws&ab_channel=MrDocBrain (Podcast du doc : gagner en productivité avec les power nap (c'est pour ne pas dire sieste ^^) !

Pour optimiser, pense aux **activités opposées**. Si tu es toute la journée sur ton PC, privilégie des pauses hors écran. Si tu ne sais pas trop comment faire ou les mettre en place, pense à demander, envoyer un message ou récupérer le pack de fiches sur les pauses neuronales pour plein d'exemples concrets.

Tu trouveras aussi un exemple pour une **journée avec des neurobrakes en Annexe I**.

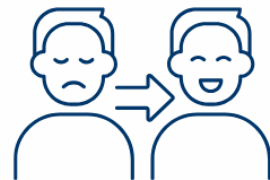




Outil 3

**JE RÉGULE MES
ÉMOTIONS AVEC
LES 5 ÉTAPES DU
PR GROSS**





Outil 3 : 5 étapes pour gérer son stress et ses émotions plus efficacement.

Avec ce modèle, nous allons explorer plusieurs situations communes en lien avec la vie quotidienne et le numérique. Le livre très complet de Mikolajczak et Desseilles⁷ m'a permis de construire l'exemple de Joao avec son souci de stress au travail et proposer un exemple de ce qui peut être fait avec l'approche du Pr Gross.

Sélection de la situation

Dans cette phase, l'idée c'est de comprendre comment tu peux faire face aux situations très stressantes. Est-ce que tu te confrontes à ces situations ou tu les esquives ? Est-ce que tu le fais de manière consciente ? Te rends-tu compte de ton fonctionnement et est-ce que tu l'assumes ? L'intérêt pour toi, c'est prendre conscience de ce qui se passe.

Cas pratique avec Joao

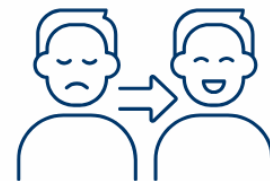
Joao a des difficultés à gérer son stress avant les réunions où il doit faire des présentations. Il galère tellement que ça va jusqu'à le déconcentrer juste avant de parler et rate souvent son introduction. Que peut-il faire pour changer ça ?

Plusieurs options :

- Décider de faire face et travailler sur sa routine pré-intervention
- Choisir de se faire accompagner par un préparateur mental voir un psychologue pour éviter d'être seul face au stress
- Réfléchir aux points principaux pour le mettre en confiance dès les premières minutes
- Imaginer les moyens pour gérer son stress le jour J

Il doit donc sélectionner ce qu'il doit faire pour ensuite le mettre en place à la prochaine étape.

⁷ Mikolajczak et Desseilles, 2015



Modification de la situation

Ensuite, l'objectif va être de mettre en pratique ce qui a été réfléchi sur l'étape d'avant. Qui ? Quand ? Quoi ? Où ? Comment ? Ces questions peuvent t'aider à réfléchir à la modification de la situation.

Cas pratique avec Joao

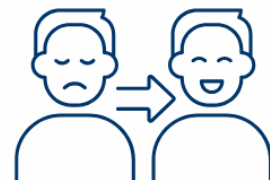
Imaginons que Joao ait fait le choix de travailler sa routine avec Jules. Il a déjà répondu au qui (Jules et lui) et à quoi (travailler la routine). Maintenant, quand peut-il travailler ses routines ? Il peut commencer par faire sa présentation solo à l'heure de la réunion les jours précédents sa présentation. Au départ, c'est important de le faire le plus souvent possible jusqu'à ce que ça devienne automatique. Il peut aussi le refaire plusieurs fois par jour, notamment l'introduction, pour que ça soit quasi automatique. Le quoi va dépendre du travail avec le préparateur mental, ça peut être soit de créer une routine soit de réorganiser celle déjà présente. Le comment va impliquer les techniques que tu vas découvrir dans les parties suivantes, comme focaliser son attention, son souffle, réfléchir différemment à la présentation ou respirer pour moduler la réponse.

Orientation de l'attention

Si tu regardes ce que Joao a fait dans l'étape d'avant, tu verras qu'au lieu de subir, il a décidé de passer à l'action. C'est le moyen le plus efficace pour gérer ses émotions et son stress. Si tu es passif et que tu te laisses faire par tes émotions, tu risques de te faire submerger. Si tu agis et que tu te bats (efficacement) pour les guider, tu peux les utiliser comme une force. Pour t'aider, tu peux utiliser ton focus. Celui que tu utilises lorsque tu travailles ou que tu te concentres sur des activités. La seule différence, c'est que tu dois le faire dans d'autres contextes. Je te propose un exemple pour y arriver.

Cas pratique avec Joao

Pendant ses discussions avec Jules pour modifier ses routines, Joao s'est rendu compte qu'il tournait en boucle sur des pensées négatives : « je vais être stressé et je vais me craquer », « qu'est-ce que les autres vont dire de moi si je n'y arrives pas ? » ; « Si je perds pieds dès le départ, mon équipe va en pâtir »,... Il s'est rendu compte que plus il se concentrait là-dessus, plus son stress et sa peur montaient. Pour éviter que son cerveau reste bloqué là-dessus, Jules lui a proposé de choisir sur quoi il pouvait se concentrer à la place de ses idées. Joao propose de se concentrer sur ce qui est important dans sa présentation et quelles conséquences positives il y aura quand il aura réussi à convaincre. Depuis, dans sa routine, il se focalise sur toutes les stratégies. Dès qu'il a ses anciennes pensées qui reviennent, soit il se reconcentre sur les stratégies, soit il les reformule. C'est ce que nous allons voir dans la prochaine partie.



Le changement de pensée

La situation émotionnelle va être liée à des idées et des pensées. Celles de Joao dans l'exemple, au-dessus, lui ont pourri la vie au point d'en devenir un poids pour lui et son équipe. Quand le focus sur autre chose n'est pas suffisant, tu peux aussi essayer de reformuler tes pensées.

Cas pratique avec Joao

Si tu reprends les phrases de Joao, Jules lui a proposé des manières de les reformuler pour en faire une force plutôt qu'une faiblesse :

- Je vais être stressé et je vais me craquer $\neq$ je peux être stressé, si c'est le cas je vais utiliser les techniques de gestion des émotions que j'ai apprises
- Qu'est-ce que les autres vont dire de moi si je n'y arrive pas ? $\neq$ je vais voir avec mes collègues pour avoir du soutien dans les moments de doutes
- Si je perds pied dès le départ, mon équipe va en pâtir $\neq$ Si je suis stressé et que ça touche mon équipe, je vais travailler pour que ça soit de moins en moins le cas

Si tu regardes, les phrases de base sont en fait des pensées négatives. Il imagine que ce qu'il pense va se réaliser, il croit que ça va se passer comme ça. Malheureusement, c'est souvent le cas. Si tu te dis en commençant une activité, ça va mal se passer, il y a plus de chance que ça se passe mal. La reformulation proposée par Jules permet de passer de ce que je crois à ce que je fais. Plutôt que ça reste dans sa tête et que ça lui mette la pression, Joao peut maintenant agir et faire changer la situation. Il l'a fait uniquement en reformulant les phrases dans sa tête.

Le changement de la réponse

La réponse, c'est comment toi et ton corps réagissez quand vous êtes stressés. Dans cette situation, Joao n'est plus focus, il a du mal à réussir ce qu'il fait très bien d'habitude. Il a aussi des palpitations, il se sent mal dans son corps, il a la boule au ventre. Pour limiter la puissance de la réponse, il doit changer certaines choses.

Cas pratique avec Joao

Quand le corps est stressé, il réagit la plupart du temps comme celui de Joao : soit dans le ventre, soit autour du cœur et des poumons. Pour éviter ça, Joao a décidé sur les conseils de Jules, de travailler sur sa respiration avec la cohérence cardiaque. Cette technique permet de gérer les problèmes corporels très efficacement. Il l'utilise dans sa routine d'avant sommeil, voire parfois dans la journée de travail avant les moments difficiles.

Outil 4

JE LIMITE LES
ÉMOTIONS
DÉSAGRÉABLES
AVEC LA
PSYCHOLOGIE
POSITIVE





Outil 4. Comment provoquer mes émotions positives pour éviter de tout voir en noir

Pour cette partie, mes conseils vont s'appuyer sur les excellents livres de Christophe André⁸ et de Rebecca Shankland⁹ sur la psychologie positive. Pour limiter le négatif, les émotions positives agissent comme une contremesure. Toute seule, l'intelligence ne fait pas le poids pour faire face aux émotions négatives, surtout si elles sont trop fortes. Ton objectif, ici, est d'utiliser, réutiliser ou amplifier les émotions positives. C'est grâce à ça que tu peux te battre contre les peurs et le stress liés à l'inconnu et à la nouveauté. Tu peux utiliser le modèle du Pr Gross pour gérer ça avec la technique du "savoring" (savourer), qui va s'appliquer à toutes les étapes du modèle :

- **Sélection** : Choisis les événements ou les situations qui te donnent du bien-être et de la joie.
- **Modification** : Arrange ou transforme les situations pour les rendre plus plaisantes.
- **Attention** : Oriente ton regard vers le positif ou recentre-toi sur ton corps pour retrouver l'équilibre.
- **Changement** : Interprète les situations pour en tirer des leçons, des bénéfices à long terme et des aspects positifs.
- **Modulation** : Exprime et partage tes émotions positives.

Ce qui est cool avec cette approche, c'est qu'elle peut se mettre en place avant, pendant et après un événement. Prenons un exemple avec deux des stratégies les plus efficaces, l'orientation de l'attention et le changement cognitif, pour une séance cinéma avec un film hyper attendu :

	Orientation de l'attention	Changement cognitif	Mode automatique négatif à éviter
Avant	Tu utilises la visualisation pendant quelques jours avant la séance pour te projeter.	Tu prends un point de vue positif et optimiste pour le film et le moment passé avec tes potes.	Tu penses qu'il va être raté, tu commences à te rappeler les mauvais souvenirs des autres films du réalisateur.
Pendant	Tu es full focus sur le film, tu remarques les éléments positifs (scénario, effets spéciaux, ...) sans évoquer le négatif.	Tu prends en compte le film en entier, tu arrives à mettre de côté les éléments négatifs, et tu focus les choses à retenir.	Tu critiques la moindre faute, tu te plains pendant tout le film, tu descends les acteurs
Après	Tu utilises tes souvenirs pour voyager dans le film et te remémorer les meilleurs moments	Tu debrief avec tes potes ce qui a été intéressant, beau ou plaisant, tu exprimes le plaisir pris dans l'activité.	Tu soulignes la médiocrité, tu te concentres uniquement sur les points négatifs, tu ne fais que parler de ça

⁸ André (2016)

⁹ Shankland (2014)



Pourquoi tu ferais ça ? Qu'est-ce que tu as à y gagner ? La réponse ici :

- Avant : ça booste l'envie, la motivation et l'engagement, ça limite les coups émotionnels négatifs s'ils pointent le bout de leur nez, et ça te procure des émotions positives sans sacrifier le plaisir à venir.
- Pendant : tu vas encore plus apprécier tous les bienfaits de la méditation pleine conscience, une meilleure santé physique et mentale, une dose de bonheur en plus, et une réduction du risque de déprime.
- Après : c'est la prolongation du bonheur, la découverte des trucs cool après coup, utiliser ces souvenirs pour limiter les pensées négatives

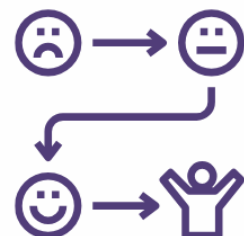
Entre nous, adopter ce mindset, comme le racontent souvent ceux qui ont frôlé la mort, c'est hyper important. Ça booste ta motivation à agir, à explorer et à savourer. Rébecca Shankland le souligne dans son livre : les émotions positives te transforment en ami attentif, t'activent, te rendent créatif, te rendent plus fort pour résoudre les problèmes, et t'orientent vers des comportements qui aident les autres. En gros, en te faisant du bien, tu as naturellement envie de partager la vibe positive avec les autres !



Outil 5

JE DÉVELOPPE
MES STYLES
ÉMOTIONNELS
AVEC LES
TRAININGS DE
DAVIDSON



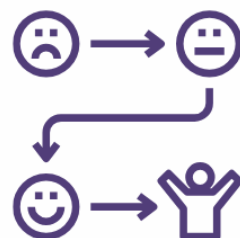


Game 5 : Training des styles émotionnels de Davidson

Cette partie est basée en grande partie sur le livre de référence de Davidson¹⁰. Voici, d'après cet auteur, les 6 dimensions qui permettent de réguler les émotions :

- **La résilience** : C'est comme notre capacité à se remettre d'un coup dur émotionnel. Plus vite on peut transformer une émotion négative en une émotion positive, plus on est résilient. Prends l'exemple d'une présentation ratée. Il y a des collègues pour qui c'est assez simple de repartir et pour d'autres moins. Pour creuser, Boris Cyrulnik a des vidéos sympas, comme celle-ci : <https://www.youtube.com/watch?v=3kugoEI0-JU>.
- **La perspective et le maintien** : Ici, c'est une question de voir l'avenir et de faire des choix quand les émotions arrivent. Soit, tu les transformes, soit tu les maintiens. Le maintien, c'est garder une base émotionnelle et la cultiver. C'est aussi lié à la résilience. Plus tu peux maintenir une base positive malgré les échecs, mieux tu résistes aux émotions négatives.
- **L'intuition sociale** : Ça, c'est ton radar à émotions sociales, à l'empathie et à la reconnaissance des émotions des autres. Bien équilibré, ça te rendra super efficace dans ton monde social. Par exemple, si t'as l'habitude de demander à tes collègues comment ils vont pour les soutenir si besoin, c'est la bonne voie.
- **L'ouverture à soi** : C'est quand tu te connectes à ton corps, que tu écoutes les signaux, par exemple le mal-être ou les pensées qui trottent dans ta tête. Certains galèrent avec ça, mais c'est une compétence à développer, comme on en a parlé dans l'approche dans le tableau de Mikolajczak.
- **La sensibilité au contexte** : C'est un peu comme l'intuition sociale, mais à l'échelle de ton univers social en général. Tu sais sentir l'ambiance dans un groupe ou les bases d'une équipe pour te calibrer sur les tensions et humeurs. C'est ce qui te rend plus adaptable dans des environnements parfois un peu difficiles.
- **La dimension attentionnelle** : Ça, c'est ta capacité à rester concentré sur une tâche même dans les moments tendus ou que le public / les réseaux te déconcentrent. Être attentif, ça te rend plus fort dans les compétences sociales (intuition sociale et sensibilité au contexte) et dans les compétences plus persos (maintien et ouverture à soi). Bref, plus tu peux te focaliser sur les choses qui te permettent de t'adapter plus facilement, plus tu es efficace dans tout ce que tu fais.

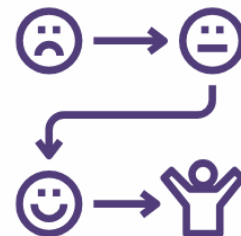
¹⁰ Davidson et Begley, 2012



Voici un exemple d'utilisation de ces capacités dans le quotidien :

Styles émotionnels	Joao / toi ?
Résilience	Suite à un changement de chef de service, Joao et ses collègues vont mettre quelques jours / semaines à s'adapter aux changements.
Maintien	Un objectif important de l'année a été atteint. Les collègues organisent une fête pour célébrer ça et en reparlent pendant plusieurs jours pour prolonger le bonheur.
Intuition sociale	Le cadre de Joao est attentif aux expressions et aux postures des autres pour voir s'il doit leur apporter du soutien.
Ouverture à soi	Joao se rend compte que dès qu'il fait une présentation, il a chaud, envie de se cacher et de pleurer. Il va pouvoir travailler dessus.
Sensibilité au contexte	Pour éviter de se sentir exclu lors de ses premiers jours dans une nouvelle équipe, Joao va observer, suivre, adapter son rythme à celui de ses collègues.
Dimension attentionnelle	Pour rester focus en fin de journée malgré la fatigue, Joao pratique la méditation en pleine conscience pour s'entraîner à être concentré au maximum dans tous les contextes.





Bien sûr, le **training** avec deux exemples pour pouvoir transformer ton style émotionnel et donc mieux réguler tes émotions :

- **Training résilience** : prépare-toi à l'échec. Comment tu peux réagir, quels mots tu peux dire, quelles sont les choses sur lesquelles tu vas te focus ? Si tu réponds à ces questions, tu seras mieux préparé et tu pourras bien mieux gérer la frustration liée à l'échec. Si tes émotions sont toujours aussi fortes, tu peux aussi ajouter des exercices de gestion du stress (cohérence cardiaque ou méditation de pleine conscience, par exemple).
- **Training perspective et maintien** : Pour cette partie, trois exercices à te proposer pour bosser sur comment tu vois la vie, l'avenir, et comment tu maintiens des bases positives. Voici trois petits exercices du Dr Davidson, à faire pendant une semaine :
 - Écris quelque chose de positif sur toi et sur tes potes ou proches, trois fois par jour ou le soir en te couchant.
 - Exprime ta gratitude régulièrement, bien concentré, en regardant la personne dans les yeux et en ressentant ça au fond de toi. Note ça dans un carnet quand tu le fais.
 - Lâche des compliments à tout le monde (que ce soit des inconnus ou des potes), et note ça aussi dans ton journal.

Après la semaine, pense à ce qui a changé dans ta vie quotidienne. Note si tu as ressenti un mieux-être ou si tes relations avec les autres ont évolué. Ensuite, promets-toi de continuer régulièrement tout au long de l'année, que ce soit sur des journées spéciales ou pendant une semaine en particulier, pour rester en forme. En intégrant ces actions, tu vas voir ton point de vue changer vers le positif. En prime, ça te donnera de nouvelles façons d'interagir et de noter les trucs sympas dans ta journée. Si tu veux un truc similaire, essaie de noter chaque jour les trois moments positifs que tu as vécus - c'est un bon exercice à côté ou en complément.



Outil 6

JE CHANGE MON
HYGIÈNE
NUMÉRIQUE
QUOTIDIENNE





Outil 6 : Faire face aux écrans : les conseils pour équilibrer sa vie digitale

Pour réfléchir à sa vie digitale, la première chose à faire c'est de voir réellement **combien de temps** tu passes sur les écrans. Pour ça maintenant c'est assez simple, il suffit d'aller sur ton smartphone pour avoir un récapitulatif des temps passés et des activités. Ensuite, tu peux y ajouter un chronomètre pendant 1 semaine pour les activités que tu peux faire hors smartphone. Pour évaluer ça, tu peux utiliser le **habit tracker** que je te propose en annexe. Ensuite, l'objectif ça va être de l'analyser. Pour commencer avec le temps par jour. Ici c'est le temps global pro + perso. Prenons l'exemple de Joao qui est conseiller bancaire et qui passe en moyenne 8h sur son PC dans la journée pour le travail + 3h d'écran récréatif. Voilà comment il essaie de réduire l'impact négatif :

- Le corps : il bouge régulièrement, marche et s'étire une fois / jours. Il a demandé et obtenu une souris ergonomique pour éviter les problématiques de poignet.
- Le cerveau : il imprime des documents pour limiter les écrans quand il peut. Il a ramené un roman de chez lui pour éviter de passer toutes ses pauses sur son smartphone ou d'écouter de la musique les yeux fermés.
- Les habitudes à la maison : il évite d'utiliser son smartphone en présence de sa fille. Avec sa femme, ils ont décidé de faire des soirs sans écran dans la semaine pour éviter la facilité de la routine écran après manger et une fois leur fille endormie.

Pour aller plus loin, nous allons explorer le temps d'écran récréatif en prenant les chiffres que tu as relevés sur ton smartphone + tracker. Prenons l'exemple de Joao avec ses 3h d'écran récréatif / jour. La répartition en moyenne sur 1 semaine pour lui serait de :

Activités	Temps	Objectifs
Instagram	30mn	- Réduction entre 30 min et 1h30 pour remplacer par : activité sportive / loisirs hors écran / occupation maison / femme / enfant.
Snapchat	15mn	
Tiktok	1h	- Média à réduire le plus possible : Tiktok / Instagram = plus addictifs.
Youtube	30mn	- Pour limiter l'impact négatif, essayer d'alterner : 1 jour avec RS, 1 jour sans pour éviter les mauvaises habitudes.
Série / film	45 mn	



Tu l'auras compris, les écrans et les activités qui leur sont associées ne sont pas nocives en soi. C'est la manière de les consommer qui les rend dangereuses. Pour éviter d'en souffrir, voici **3 commandements** qui te permettront de limiter les risques :

- **Avec parcimonie, je geekerais** : contrôle / limite ton temps d'écran récréatif en déterminant tes limites.
- **Un jour sur deux je jeunerai** : évite de proposer à ton cerveau les écrans tous les jours pour limiter la formation d'habitudes négatives
- **Dans mon temps libre, mes activités je diversifierai** : propose à ton cerveau plusieurs activités différentes hors écrans pour lui permettre de prendre du plaisir / de la joie ailleurs.





Dernier outil

**JE METS EN
PLACE MON PLAN !**



PLAN D'ACTION

OBJECTIFS

RAISONS ?

MOTIVATION

DÉBUT

FIN

RÉCOMPENSES

OBSTACLES A SURMONTER

RESSOURCES

GRANDES ETAPES

PETITES ETAPES



NOTES

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

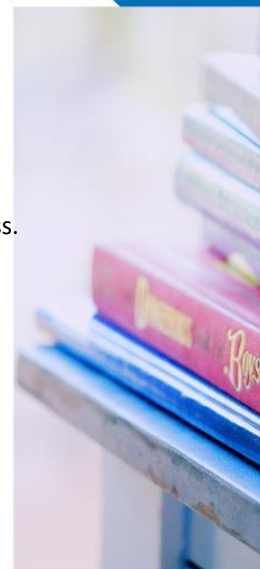
04



BASE DE DONNÉES : BIBLIOGRAPHIE ET VIDÉOS POUR ALLER PLUS LOIN

LIVRES DE RÉFÉRENCE :

- André, C. (2016). *Et n'oublie pas d'être heureux : abécédaire de la psychologie positive*. Odile Jacob.
- Mikolajczak, Moïra. *Les compétences émotionnelles*. Dunod, 2014
- Mikolajczak M. et Deseilles, M. (2015). *Traité de régulation des émotions*. De Boeck.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. in Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Edition : Guilford press.
- Wagner, D.D. & Heatherton, T.F. in Vohs, K.D. et Baumeister, R.F. (2017). *Handbook of self-regulation : research, theory and applications*. Edition : guilford publications.
- Frijda, N.H. (2017). *The laws of emotion*. Edition : psychology press.
- Davidson, R.J. & Begley S. (2012). *The emotional life of your brain*. Edition : Hudson street press.
- LeDoux, J.E. & Pine, D.S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety : a two system framework. *American journal of psychiatry*, 173(11), P 1083-1093.
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Dunod.



ARTICLES SCIENTIFIQUES :

- Baumeister, R.F. (2002). Ego depletion and self-control failure : an energy model of the self's executive function. *Self and identity*, 1, P 129-136.
- Silva Santos, Renata Maria, Ventura, Samara, Nogueira, Yago, Mendes, Camila, de Paula, Jonas, Miranda, Débora, Romano-Silva, Marco. (2024). The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Journal of Technology in Behavioral Science*.
- Di Fabio, A. & Kenny, M.E. (2016). Promoting well being : the contribution of emotional intelligence. *Frontiers in psychology*, 7, article 1182.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 2 : neuroanatomy and importance of inner speech. *Social and personality psychology compass*, 5(12), P 1004-1017.
- Torrisi, S.J., Lieberman, M.D., Bookheimer, S.Y., Altshuler, L.L. (2013). Advancing understanding of affect labeling with dynamic causal modeling. *Neuroimage*, 15(0), P 481-488.



VIDÉOS

Chaîne YT : Andrew Huberman

Vidéos : Mental health toolkit : tools to bolster your mood & mental health

Science-based tools for increasing happiness / Huberman Podcast #98

The science of emotions & relationships

Tools for managing stress & anxiety

Chaîne YT : Mr Doc Brain

Vidéos : Podcast du doc : venez découvrir la neuro-écologie et le green well-being !

Gagner en productivité avec les powernap



Annexe 1 : planning pour les neurobrakes

PLANNING NEUROBRAKES

Date :

APENSER

07H00

08H00

09H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00

21H00

22H30

23H00

NEUROBRAKES À PLACER

☐☐☐☐☐☐

OBJECTIFS DU JOUR

☐☐☐☐☐☐

EXEMPLE DE PLANNING NEUROBRAKES

Date :

07H00

08H00

09H00

10H00 MUSIQUE CALME 10MN

11H00

12H00

13H00 SIESTE + MARCHE

14H00

15H00 SKETCH HUMOURISTIQUE

16H00

17H00

18H00 SMS FAMILLE / AMIS

19H00

20H00

21H00

22H30 COHÉRENCE CARDIAQUE

23H00

APENSER

**Réveil pour penser aux
neurobrakes**

NEUROBRAKES À PLACER

☐ Relaxantes

☐ Ludiques

☐ Sportives

☐ Sociales

☐ Solidaires

☐

OBJECTIFS DU JOUR

☐

☐

☐

☐

☐

☐