

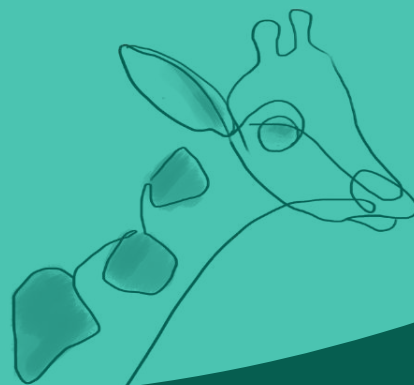
GUIDE

10 habitudes
pour prévenir l'épuisement et
s'épanouir

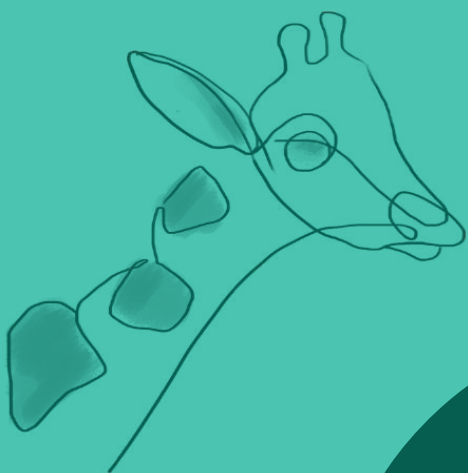


Sommaire

Page 4	Bienvenue
Page 5	Pourquoi ces 10 habitudes
Page 6	Où en êtes-vous aujourd'hui ?
Page 8	Comment utiliser ce guide ?
Page 9	Le piège à éviter
Page 10	Découvrir les 10 habitudes
Page 22	Et maintenant ?



“Au travail comme à la maison,
prenons soin de la santé mentale
et du pouvoir d'agir de chacun
pour une humanité plus épanouie”





Bonnes découvertes!

*Conférencière, formatrice
et professionnelle de l'accompagnement
pour **prévenir l'épuisement et s'épanouir***

En tant que fondatrice de Feel&Woop, je suis ravie de vous accueillir dans mon univers dédié à l'épanouissement personnel et professionnel.

Forte de plus de 15 ans d'expérience dans l'humanitaire, mon engagement se nourrit principalement des apports issus de la psychologie positive, de la pleine conscience et de l'approche centrée solutions.

Mon souhait est d'**accompagner les individus et les collectifs à développer des ressources durables pour une vie épanouissante, au travail comme à la maison; tout en valorisant celles qui sont déjà là !**

Animée par l'amour de l'apprentissage, je me forme en continu auprès d'organismes renommés, à la recherche de nouvelles **pépites** pour accompagner chacun à agir en faveur de sa santé mentale et de son pouvoir d'agir.

Chaque jour est selon moi, une découverte, un pas vers un monde meilleur, empli de sourires échangés avec gratitude.

Je vous souhaite de belles découvertes en parcourant ce guide et espère de tout cœur qu'il fera déjà une différence pour vous, si minime soit-elle !

CAREment vôtre

Emmanuelle Ducassé

Fondatrice de Feel&Woop



Pourquoi ces 10 habitudes ?

Saviez-vous que près de 30 % des actifs se disent épuisés mentalement ou physiquement à cause de leur **travail** ? Ce chiffre reflète une réalité qui touche chacun d'entre nous, que vous soyez dans un bureau, en télétravail, ou à jongler entre responsabilités familiales et professionnelles. **Sans routines adaptées pour relâcher la pression, le risque d'épuisement est multiplié par trois.** Cela se répercute aussi à la **maison**, où les tensions s'accumulent, ou dans un contexte d'apprentissage, où la fatigue nuit à la concentration et à l'efficacité.

Imaginez un quotidien où vous vous sentez plus aligné et énergique, capable de relever vos défis avec sérénité : terminer un projet important avec lucidité, rester patient face aux demandes de vos enfants, ou persévérer dans un apprentissage exigeant.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, des stratégies simples, comme **développer des routines positives, renforcer les liens sociaux ou apprendre à gérer le stress, sont des leviers puissants pour préserver son bien-être mental et physique.** Ces pratiques renforcent la résilience face aux pressions du quotidien et permettent de **mieux équilibrer vie professionnelle, familiale et personnelle.**

Ne rien changer, c'est risquer de rester pris dans la spirale du stress, avec des conséquences comme des tensions relationnelles, une perte de motivation ou un impact durable sur votre santé et votre bonheur. À long terme, cela peut affecter vos relations au travail, créer des malentendus en famille ou freiner vos progrès dans un projet ou un apprentissage.

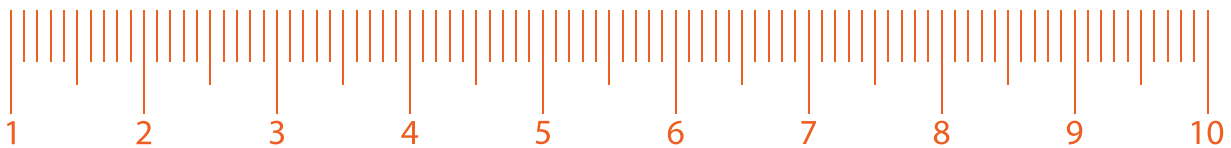
Les 10 habitudes que vous allez découvrir sont des **micro-changements** simples, validés par la recherche, pour **transformer votre quotidien.** Que vous soyez un professionnel en quête d'efficacité, un parent souhaitant plus d'harmonie familiale, ou un apprenant déterminé à atteindre ses objectifs, ces pratiques vous donneront des outils concrets pour avancer. Prenez soin de vous, un pas à la fois.

Où en êtes-vous aujourd'hui ?



Avant de découvrir les 10 habitudes, prenez un moment pour évaluer votre niveau d'énergie et d'épanouissement.

Sur une échelle de 1 à 10, où vous situez-vous actuellement en termes d'énergie et d'épanouissement ?



1 étant votre niveau le plus faible, et 10 le plus élevé.

Pour aller plus loin dans votre réflexion, voici quelques questions pour vous guider :

- Quelque soit l'endroit où vous vous situez sur cette échelle, qu'est-ce qui vous fait être **déjà** là où vous êtes ? Et quelles sont vos **ressources actuelles** pour prévenir l'épuisement ?
- Si vous pouviez changer une seule chose aujourd'hui, pour vous sentir mieux, laquelle serait-elle ?
- Pour vous, à quoi ressemblerait **une journée avec énergie et épanouissement** ?

Prenez le temps de répondre à ces questions. Si possible, **notez vos réflexions** par écrit. Les recherches en psychologie, notamment celles de Pennebaker (1997), montrent que l'écriture aide à clarifier nos pensées, à structurer nos idées et à renforcer notre bien-être émotionnel.

Ces réponses ne sont pas seulement un point de départ pour mieux comprendre vos besoins actuels, elles vous aideront aussi à **prioriser les habitudes** proposées dans ce guide. Vous pourrez ainsi **avancer à VOTRE rythme**, en :

- **identifiant celles qui sont déjà intégrées à votre quotidien pour les poursuivre et/ou les renforcer;**
- **vous concentrant sur celles qui résonnent le plus avec vos compétences et vos ressources déjà présentes.**

10 habitudes pour prévenir l'épuisement et s'épanouir





Comment utiliser ce guide ?

Pour chaque habitude vous retrouverez :

- un éclairage scientifique
- des exemples pratiques dans 2 sphères différentes pour rendre cela plus concret et vous inspirer :



Au travail



A la maison



Et une action immédiate à réaliser:

cette action vous permet de faire un premier pas, d'observer ce que cela vous fait vivre, et ainsi décider de prioriser ou non cette habitude dans les prochaines semaines, pour améliorer votre niveau de bien-être quotidien.

Belles découvertes !

Le piège à éviter...

En parcourant ce guide, **vous pourriez être tenté(e) de mettre en place plusieurs habitudes en même temps**, pensant accélérer votre transformation. Cependant, cette approche est souvent contre-productive. Pourquoi ? Parce que notre cerveau, bien qu'extraordinaire, n'aime pas être submergé par trop de changements à la fois.

Les recherches en psychologie et en sciences comportementales confirment que **se concentrer sur une habitude à la fois est beaucoup plus efficace pour instaurer un changement durable**. Par exemple, Gardner, Lally et Wardle (2012) ont montré que l'automatisation d'une nouvelle habitude peut prendre jusqu'à 66 jours, et que la constance est un levier fort de réussite.

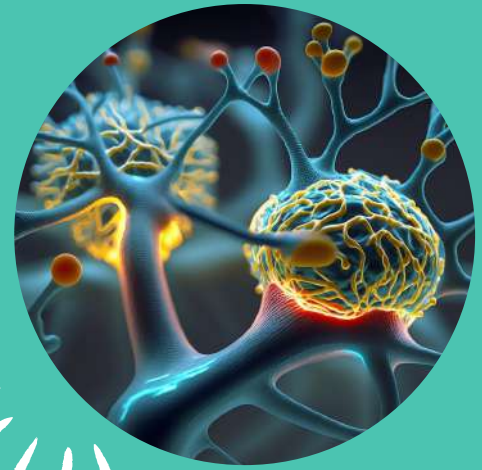
De plus, une étude de Job, Dweck et Walton (2010) souligne l'importance de notre perception de l'effort : **en nous concentrant sur une seule habitude, nous évitons de nous épuiser mentalement et restons motivés plus longtemps**. Enfin, Arlinghaus et Johnston (2019) ont démontré que le succès dans **l'adoption de petites actions cohérentes renforce notre sentiment d'efficacité personnelle**, ce qui facilite l'ajout progressif d'autres habitudes.

Commencez petit, mais commencez bien.

Choisissez une habitude à mettre en place parmi celles proposées, en fonction de ce que vous faites déjà, de vos besoins et de vos priorités. Une fois que cette habitude sera bien ancrée, vous serez prêt(e) à passer à la suivante.

Un pas à la fois !

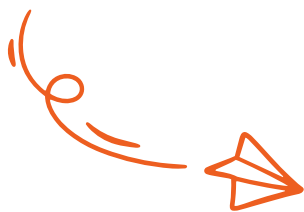




Votre cerveau et les habitudes : comprendre pour transformer

Notre cerveau est incroyablement adaptable grâce à sa plasticité. Cela signifie qu'il est capable de **créer de nouvelles connexions neuronales** tout au long de la vie. Chaque fois que vous répétez une action ou une pensée, vous renforcez un réseau neuronal spécifique, un peu comme si vous creusiez un sentier dans une forêt. **Avec le temps, ce sentier devient une route, rendant l'habitude plus automatique.**

Des recherches (Hebb, 1949) montrent que "les neurones qui s'activent ensemble se lient ensemble", ce qui explique pourquoi les petits changements, lorsqu'ils sont constants, peuvent mener à de grandes transformations.



Astuce :

En vous concentrant sur une seule habitude à la fois, vous permettez à votre cerveau de construire des "autoroutes neuronales" solides et durables.

Maintenant que vous comprenez pourquoi chaque petit pas compte, découvrez les 10 habitudes concrètes qui transformeront votre quotidien, un pas après l'autre.



#Habitude 1

Respirez pour vous recentrer

Mettre votre cerveau dans un transat pour souffler, c'est possible et nécessaire !

La respiration consciente, utilisée dans des pratiques comme la pleine conscience et la cohérence cardiaque, a des effets démontrés sur la gestion du stress et des émotions. Par exemple, Kabat-Zinn (1990) a mis en évidence **son rôle dans la réduction du stress perçu**, tandis que McCraty et al. (2003) ont montré qu'une respiration régulière et lente synchronise le rythme cardiaque, activant ainsi le système parasympathique, responsable de la relaxation. Ces bénéfices offrent un soutien précieux pour cultiver calme et résilience au quotidien.

Exemples pratiques :



Avant une réunion potentiellement tendue : respirer en prendre une pause pour clarifier ses pensées et éviter des réactions impulsives.



Après une dispute familiale: prendre le temps d'apaiser ses émotions et choisir sa façon de gérer la situation plutôt que de la subir, et ainsi pouvoir renouer le dialogue avec respect



Action immédiate :

Arrêter ce que vous êtes en train de faire et prenez le temps de respirer 3 fois, le plus profondément possible, à votre rythme. Puis remarquez comment vous vous sentez là, maintenant.



#Habitude 2

Donnez un sens à vos actions

Donner du sens à ses actions est un **pilier fondamental de la motivation et de l'épanouissement**. Viktor Frankl (1946) a démontré que la quête de sens est une force motrice essentielle, même dans les contextes les plus difficiles. Seligman (2011) et Baumeister & Vohs (2002) soulignent que relier ses actions à ses valeurs personnelles **améliore la satisfaction et la résilience face aux défis**. Enfin, Steger (2009) a établi que ceux qui perçoivent leur vie comme ayant du sens rapportent **des niveaux de bien-être plus élevés et une meilleure santé mentale**.

Exemples pratiques :



Relier ses objectifs professionnels à une valeur personnelle comme la créativité ou l'entraide, renforce sa motivation.



Expliquer à ses enfants les valeurs que nous souhaitons leur transmettre (*ex: respect, générosité, partage*) à travers les règles familiales établies. Cela favorise une meilleure compréhension et adhésion de leur part.



Action immédiate :

Identifiez **3 valeurs fondamentales pour vous** (*par exemple, respect, créativité, ou solidarité*). Choisissez une sphère (*personnelle, familiale, ou professionnelle*) et **réalisez une action concrète qui reflète l'une de ces valeurs**.

Observez comment cela impacte votre ressenti et votre motivation.

#Habitude 3



Créez des micro-rituels ressourçants

Les routines et les rituels ont des **effets puissants sur la gestion de la fatigue mentale et la régulation émotionnelle**. Baumeister et Tierney (2011) expliquent que les habitudes préservent notre énergie mentale en automatisant certaines décisions, réduisant ainsi la surcharge cognitive. Par ailleurs, les micro-rituels contribuent à réduire le stress en apportant des repères dans nos journées parfois chaotiques (Fiese et al., 2002). Enfin, des études montrent qu'**introduire des moments courts mais réguliers pour soi augmente la résilience et le bien-être général** (Kabat-Zinn, 1990).

Exemples pratiques:



Démarrer un rituel de début ou de fin de journée, comme prendre une minute pour écrire une intention pour sa journée.



Instaurer un moment "cœur à cœur" avec chaque enfant, comme 5 minutes pour discuter ou jouer avec ses enfants en pleine présence.



Action immédiate :

Planifiez un micro-rituel de 5 minutes dans votre journée, par exemple : une pause pour faire une marche rapide en extérieur, un moment pour écrire 3 choses agréables vécues dans la journée ou encore un moment pour envoyer un message à une personne qui compte pour vous.

Répétez ce rituel chaque jour pendant une semaine et notez son impact sur votre énergie et votre humeur.

#Habitude 4



Allégez votre charge mentale pour retrouver clarté et sérénité

La charge mentale, est définie par l’OMS, comme le **stress résultant de la gestion simultanée de nombreuses responsabilités personnelles, familiales et professionnelles**, et peut conduire à de l’anxiété, du stress chronique, de la fatigue ou des troubles du sommeil. Les recherches de Leone et al. (2020) et de Cheng & McCarthy (2021) montrent que des stratégies simples et intentionnelles peuvent réduire cet impact :

- Fractionner les grandes tâches en étapes plus petites et gérables.
- Établir des priorités claires en distinguant l’essentiel de l’accessoire.
- Pratiquer des pauses régulières pour restaurer l’énergie mentale.
- S’appuyer sur des outils de gestion visuelle (to-do list, calendrier).

Exemples pratiques :



Bloquer des plages horaires pour des tâches spécifiques, afin de limiter les interruptions en se coupant du mieux possible de toute source de distraction et gagner en efficacité.



Établir un tableau de répartition des tâches en famille pour alléger le poids des responsabilités quotidiennes et stimuler l’autonomie des enfants par la même occasion.



Action immédiate :

Identifiez une responsabilité qui vous pèse actuellement (*professionnelle, familiale ou personnelle*). Évaluez si elle peut être simplifiée, déléguée ou reportée. Expérimentez une solution aujourd’hui, comme planifier cette tâche pour plus tard ou demander de l’aide. Observez l’effet de cette action sur votre niveau de fatigue et votre état mental.

#Habitude 5

Adoptez un mindset de croissance et orienté solution

Le mindset de croissance est un concept développé par Carol Dweck (2006) qui montre que **croire en notre capacité à apprendre et à évoluer favorise la résilience et la réussite**. Contrairement à un mindset fixe, qui perçoit les talents comme innés et immuables, un état d'esprit de croissance valorise les efforts, les apprentissages et la capacité à surmonter les défis. En parallèle, l'approche centrée solutions (de Shazer, 1985) invite à **focaliser sur ce qui fonctionne déjà** et sur les petits pas possibles pour progresser, renforçant ainsi une dynamique positive et de croissance.

Exemples pratiques :



Quand une tâche semble insurmontable, identifier un succès précédent similaire et explorer ce que nous avons fait pour réussir. Puis, réfléchir à comment adapter cette stratégie au défi actuel.



Transformer les moments de tension en opportunités d'apprentissage et de coopération. Si un conflit survient, se poser la question : « *Que peut-on faire différemment, pour que ça se passe mieux la prochaine fois ?* »

Action immédiate :

Listez trois moments récents où vous avez surmonté une difficulté ou accompli quelque chose dont vous êtes satisfait ou fier, même si cela semble petit. Demandez-vous : Qu'est-ce qui a fonctionné ? Et comment puis-je réutiliser ces ressources et compétences dans d'autres situations ?



#Habitude 6

Nourrissez vos liens sociaux

Les recherches scientifiques ont largement démontré que **les relations sociales de qualité sont essentielles pour notre bien-être et notre épanouissement**. Selon Richard Davidson, les interactions positives stimulent le cerveau et diminuent les effets du stress, ce qui favorise un meilleur équilibre émotionnel. Une étude de Harvard sur le vieillissement a révélé que la qualité des relations sociales est un facteur clé de la longévité et de la satisfaction de vie, surpassant même la santé physique. En outre, des travaux de Seligman et Ryff ont mis en évidence que des relations sociales solides sont directement liées à une plus grande satisfaction personnelle et à une meilleure régulation émotionnelle. Bowen et Taylor et al. (2002) ont également montré que des liens sociaux soutenus contribuent à réduire l'anxiété et à renforcer notre capacité à faire face aux défis de la vie.

Exemples pratiques :



Offrir une aide spontanée à un collègue ou le féliciter pour un de ses accomplissements récents.



Prendre un moment pour écouter un membre de sa famille, et lui offrir un soutien sincère, sans jugement.



Action immédiate :

Aujourd'hui, proposez spontanément votre aide ou votre soutien à quelqu'un, que ce soit un collègue, un proche ou un ami.

Prenez conscience de l'impact positif que cela peut avoir sur vous deux et observez comment cela influence votre propre bien-être.



#Habitude 7

Bougez pour mieux penser

L'activité physique libère des endorphines, réduit le stress et stimule la concentration (Ratey, 2008). Bouger régulièrement ne profite pas seulement au corps, mais aussi à l'esprit. Selon Ratey (2008), **l'activité physique stimule des hormones comme la dopamine et la sérotonine, qui favorisent la bonne humeur, réduisent le stress et améliorent les capacités de concentration.** Elle encourage aussi la création de nouvelles connexions neuronales, facilitant ainsi l'apprentissage et l'acquisition de nouvelles habitudes.

En complément, des études ont démontré que bouger, même modérément, réduit le cortisol (l'hormone du stress), renforce le sommeil et aide à mieux gérer les émotions (Mutrie & Faulkner, 2004 ; Thayer, 2001). C'est une ressource accessible et efficace pour équilibrer santé mentale et bien-être quotidien.

Exemples pratiques :



Faire une pause active de 5 à 10 minutes, comme marcher dans le couloir ou faire quelques étirements près de votre bureau. Cela améliore la concentration.



Organisez une mini-session de danse ou de jeu actif avec vos enfants pour partager un moment joyeux tout en bougeant.

Action immédiate :

Prenez 10 minutes aujourd'hui pour bouger : marchez, dansez ou faites des étirements. Ces quelques minutes peuvent transformer votre énergie et votre clarté mentale.



#Habitude 8

Pratiquez la gratitude

Exprimer sa gratitude améliore le bien-être en favorisant des émotions positives, en réduisant les niveaux de stress et en renforçant les liens sociaux (Emmons & McCullough, 2003). Des études montrent que la gratitude stimule la sérotonine et la dopamine, des neurotransmetteurs associés au bonheur (Kini et al., 2016). Elle contribue également à une meilleure qualité de sommeil, une réduction des symptômes dépressifs et une amélioration de la résilience face aux difficultés (Wood et al., 2008). En renforçant la coopération et l'empathie, elle agit aussi comme un levier de cohésion dans les groupes, que ce soit au sein des familles ou des équipes (Shankland, 2020).

Exemples pratiques :



Créer un mur de gratitude virtuel où les collaborateurs peuvent exprimer leurs remerciements et souligner les réussites collectives, favorisant ainsi un climat de travail positif, même à distance.



Lors d'un repas hebdomadaire, chaque membre de la famille exprime un « merci du cœur », que ce soit envers une personne, un événement ou une expérience marquante vécue dans la semaine.

Action immédiate :

Aujourd'hui, prenez un moment pour noter trois choses pour lesquelles vous ressentez de la reconnaissance. Cela peut être un geste reçu, une expérience vécue ou simplement un instant de joie.

#Habitude 9



Osez dire non avec bienveillance

Savoir poser des limites avec bienveillance est essentiel pour préserver son équilibre personnel et relationnel. Cela consiste à exprimer ses besoins et refus de manière respectueuse, sans céder à la pression sociale ni imposer son point de vue (Mejía et al., 2018; Dawson et al., 2019). Poser des limites permet d'être acteur de ses choix et contribue ainsi à nourrir son besoin d'autonomie (Deci & Ryan, 2000), tout en développant la confiance en soi.

Les recherches montrent également que **s'affirmer respectueusement réduit le stress et améliore la qualité des relations sociales en établissant des attentes mutuelles claires** (Rosenberg, 2003). Dire non avec bienveillance, c'est protéger son équilibre tout en restant connecté positivement aux autres.

Exemples pratiques :



Refuser une tâche supplémentaire en expliquant vos priorités tout en proposant une solution alternative au collègue concerné.



Refuser une demande de son enfant avec bienveillance: "je t'aime, et la réponse est non".



Action immédiate :

Repérez une situation où vous pourriez dire non avec bienveillance pour respecter vos priorités. Mettez-le en pratique dans les prochains jours en préparant votre phrase pour vous aider à la formuler plus aisément et avec confiance le moment venu.

#Habitude 10

Célébrez vos réussites



Reconnaître et célébrer ses réussites, même petites, favorise une dynamique positive qui soutient la motivation et renforce le sentiment de compétence (Dweck, 2006). Cela s'appuie sur la mentalité de croissance, où chaque progrès est une opportunité d'apprentissage. Célébrer active également la libération de dopamine, un neurotransmetteur lié au plaisir et à la motivation, renforçant ainsi l'envie de poursuivre ses efforts (Fredrickson, 2009).

De plus, **valoriser ses réussites nourrit la confiance en soi et aide à se concentrer sur ce qui fonctionne**, ce qui peut être particulièrement bénéfique en période de doute ou de stress (Bandura, 1997). Cette démarche s'inscrit dans un cercle vertueux : en mettant en lumière ses réussites, on renforce sa perception d'efficacité personnelle, ce qui **alimente la motivation pour atteindre d'autres objectifs**.

Exemples pratiques :



Organiser un rituel d'équipe, en présentiel ou à distance, où chacun partage un succès de la semaine, même modeste.



Tenir un cahier de réussites familiales et le lire ensemble une fois par semaine pour célébrer les accomplissements et progrès de chacun.



Action immédiate :

Notez une petite victoire du jour et partagez-la avec vos proches.

Les 10 habitudes en 1 coup d'oeil !



- Quelles habitudes faites-vous déjà ?
- Laquelle souhaitez-vous développer pour renforcer votre bien-être ?

Et maintenant ?!



Activez votre pouvoir d'agir

Quel sera votre prochain petit pas pour prévenir l'épuisement et cultiver l'épanouissement ?

Rappelez-vous : un pas à la fois, une habitude à la fois.

Ce qui fera la différence, c'est la **répétition** et la **constance**.

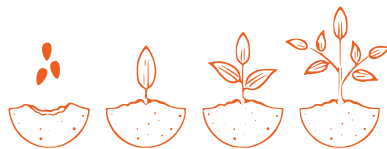
Mettre en place une nouvelle habitude demande du temps, de la patience, et de l'engagement, car ses effets ne se manifestent pas toujours immédiatement.

Mais votre cerveau, grâce à sa plasticité, peut apprendre, s'adapter et **transformer ces petits pas en grands changements**.

Action immédiate :

Choisissez une habitude à intégrer dès aujourd'hui.

Notez votre intention et engagez-vous à la pratiquer régulièrement, pendant au moins une semaine. Puis notez les différences observées pour vous et votre entourage.



C'est en semant des graines chaque jour qu'on récolte un jardin fleuri.

Notez vos observations et découvertes ici !



Soyez fiers et célébrez vos prises de conscience, vos petits pas, vos actions et chaque progrès réalisés !



Et enfin, partagez vos découvertes !

La transformation est contagieuse ! **Partagez votre expérience pour inspirer d'autres personnes et leur donner envie**, à leur tour, de prendre soin de leur santé mentale et améliorer leur mieux-être quotidien.

Envie de partager votre expérience avec moi ?
N'hésitez pas un instant, je serai ravie de vous lire !

Comment ?

par mail: contact@feel-and-woop.com
ou sur les réseaux sociaux !



"CHAQUE INDIVIDU QUI CULTIVE SES RESSOURCES
PSYCHOLOGIQUES CONTRIBUE À UN CERCLE VERTUEUX
D'ÉPANOUISSEMENT COLLECTIF.

CAREment votre



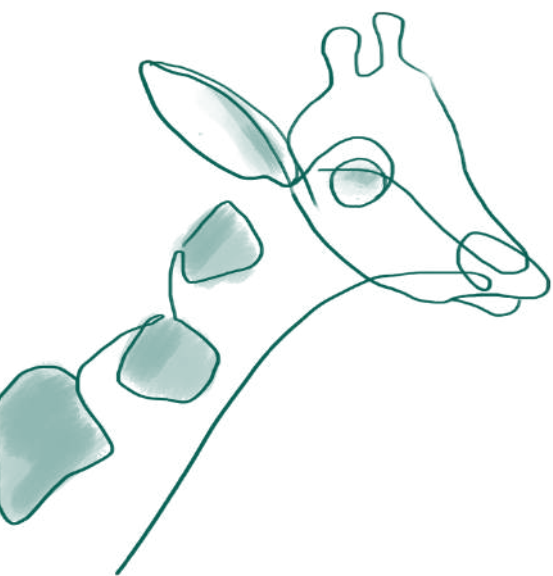
+33 - 6 13 10 17 02



contact@feel-and-woop.com



www.feel-and-woop.com



Feel&Woop

Emmanuelle Ducassé EI

Siret : 449 481 530 00029