



## CLE : Les hormones du bonheur



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- Comprendre le fonctionnement des émotions agréables
- **Apprendre à doper les hormones du bonheur**, pour s'en servir au quotidien !

### PRINCIPE :

Les hormones du bonheur, au nombre de 4, sont des substances chimiques endogènes (c'est-à-dire produites par l'organisme), qui vont générer des émotions ou ressentis positifs et agréables. Leur fonctionnement a été étudié et prouvé par des recherches biologiques et d'imagerie cérébrale. Grâce à notre cerveau, chacune de ces hormones est sécrétée dans des situations spécifiques, à la suite de nos comportements et de notre hygiène de vie.

La production de ces hormones est donc à la portée de tous !

Comprendre leur fonctionnement est donc indispensable pour apprendre à les activer au quotidien, selon les besoins !

| Nom               | Qu'est-ce que c'est ?  | Comment l'activer ?   |
|-------------------|--|---|
| <b>DOPAMINE</b>   | <p>L'hormone de la joie, de l'action. Elle est liée au plaisir et aux sensations et fournit de l'énergie pour agir.</p> <p>Elle permet la motivation, la prise de décisions, la créativité, la régulation de la mémoire, la concentration, l'apprentissage et l'attention.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir en quantité suffisante</li><li>• Faire du sport ou en tout cas être en mouvement / dynamique</li><li>• Prendre conscience des choses positives</li><li>• Fêter les succès et faire/recevoir des feedback positifs</li><li>• Ecouter de la musique</li><li>• Manger des aliments que vous aimez</li></ul> |
| <b>OCYTOCINE</b>  | <p>L'hormone du lien social et des relations.</p> <p>Elle permet la confiance, l'intimité, la complicité, la loyauté, le respect et favorise les interactions sociales positives et les comportements altruistes.</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire des feedbacks positifs ou des compliments</li><li>• Sourire aux gens</li><li>• Prendre quelqu'un dans ses bras</li><li>• Faire une bonne action</li><li>• Méditer</li></ul>   |
| <b>SEROTONINE</b> | <p>L'hormone de l'humeur et de la confiance.</p> <p>Elle permet la sérénité, l'optimisme, la plénitude, le contentement et l'empathie.</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire une activité physique en plein air</li><li>• Pratiquer la gratitude</li><li>• Se rappeler de bons souvenirs</li><li>• Pratiquer les techniques de relaxation (méditation, yoga...)</li><li>• Changer de routine, adopter de nouvelles pratiques</li></ul>   |
| <b>ENDORPHINE</b> | <p>L'hormone du bien-être ou antidouleur.</p> <p>Elle permet un sentiment de calme, de détente. Elle réduit le stress, l'anxiété et a un effet antalgique.</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pratiquer un sport nécessitant un effort significatif</li><li>• Rire pendant quelques minutes</li><li>• Pratiquer une activité qui déclenche de l'amusement (regarder un film, écouter un humoriste...)</li><li>• Danser, chanter</li></ul>   |

### A NOTER :

« *Le bonheur n'est pas une destination mais une façon de voyager* » de Margaret Lee Runbeck (écrivaine).

Apprenez donc à voyager en activant vos propres hormones du bonheur !