

As-tu eu ta DOSE de bonheur?

DOPAMINE : PLAISIR

La dopamine est un neurotransmetteur impliqué dans la motivation, la vigilance, la concentration, l'énergie, etc.

Activités qui favorisent la dopamine :

- Découper les tâches en petits objectifs atteignables.
- Transformer un désir en objectifs et en actions concrètes.
- Faire des activités créatives (jardinage, construction, réparation, arts, etc.).
- Se fixer des petits objectifs atteignables, tous les jours.
- Se dire "J'ai réussi." le plus souvent que possible.
- Recevoir des marques d'encouragement et de valorisation.
- Écouter de la musique qui nous donne des frissons.



OCYTOCINE : AMOUR

L'ocytocine est une hormone responsable de la confiance et de la création de liens significatifs.

Activités qui favorisent l'ocytocine :

- Prendre un bon bain chaud.
- Recevoir et donner un massage.
- Chanter et danser.
- Donner des câlins et recevoir des câlins (20 sec. et +).
- Câliner son animal de compagnie.
- Démontrer des signes d'affection à des gens qu'on aime.
- Prononcer des mots affectueux.
- Parler avec une personne de confiance, une personne avec qui vous vous sentez bien.
- Penser à quelqu'un qu'on aime.
- Regarder des photos de gens qu'on aime.



SÉROTONINE : BONHEUR

La sérotonine est un neurotransmetteur responsable de la stabilisation de l'humeur, diffusée principalement lorsqu'on se sent utile et important.

Activités qui favorisent la sérotonine :

- Se remémorer des événements heureux (victoires, succès, réalisations, bons coups).
- Prendre un bain de soleil.
- Méditer (quelques secondes de pleine présence suffisent).
- Pratiquer la gratitude : journal de gratitude, énumérer 5 belles choses observées/vécues dans la journée, remercier la vie, remercier quelqu'un, se remercier soi-même, etc.
- Entraîner notre attitude positive.
- Faire du yoga et des étirements.



ENDORPHINE : DÉTENTE

L'endorphine est une hormone qui agit sur la douleur et la détente, en plus d'inciter au sommeil.

Activités qui favorisent l'endorphine :

- Pratiquer un sport d'endurance pendant +/-30 minutes : randonnée, raquette, vélo, course à pieds, etc.
- Pratiquer un sport de groupe.
- Faire des étirements.
- Se faire un massage ou se faire masser.
- Entretenir sa vie sociale : discuter, avoir des conversations agréables, appeler un ami, etc.
- Rire : faire des blagues, écouter un spectacle d'humour.
- Partager un repas ou un moment avec une personne aimée.

