

## (Re)Prendre sa vie en main

Devoir Inspiré du cours du Dr. Barbara Oakley et du Dr. Terrence Sejnowski sur Coursera : « Learning How to Learn » ou « Apprendre comment apprendre ».

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Des moments comme l'entrée à l'université, le passage de l'université au monde professionnel, la perte d'un emploi, la déprime, la solitude, les moments de rupture et de changements abrupts sont des circonstances où nous pouvons nous sentir isolés tout en devant faire montre de plus d'autonomie. Dans ces moments là nous pouvons nous sentir anxieux, déprimés ou isolés. Le cours « Apprendre comment apprendre » donne des clés intéressantes qui dépassent l'apprentissage pour réussir à un examen, elles peuvent aider à prendre sa vie en main et comme le dit le Docteur Sejnowski à améliorer tous les aspects de sa vie.

**CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ** : ceci est un document rédigé par un novice, je ne suis ni spécialiste, ni thérapeute. Ce document n'a pas vocation à soigner. Il s'agit juste d'un document destiné à obtenir une mention dans la formation « Apprendre comment apprendre » des Docteurs Oakley et Sejnowski sur Coursera, il correspond à une forme de synthèse entre mon expérience personnelle et la formation « Apprendre Comment Apprendre ».

**Si quelqu'un rencontre un problème grave d'anxiété, une dépression, ou tout autre problème d'ordre psychiatrique, ce document ne peut pas constituer une aide valable. Il est capital d'aller voir son médecin et de lui exposer le problème. L'aide d'un médecin psychiatre et d'un psychothérapeute pourront aussi se montrer utiles voire nécessaires.**

## Faisons un petit bilan

### L'isolement : le manque de sollicitations et de stimulations.

Il se peut qu'une vie professionnelle trop bien remplie ait fragilisé votre vie sociale. La pandémie du COVID a été aussi pour nombre d'entre nous un facteur désocialisant. Le Docteur Terrence Sejnowski évoque le manque de stimulation comme un facteur de perte de neurones notamment dans l'hippocampe région fortement liée à la mémoire. Aussi avoir des sources de stimulation (nous parlerons de l'importance de l'activité physique plus loin) est important.

Pour remédier au manque de stimulation et à l'isolement nous pouvons :

- Visiter plus souvent notre famille, nos proches, nos amis,
- Garder le lien avec nos proches et nos amis, téléphoner de temps en temps,
- Rejoindre des groupes de travail autour de la recherche d'emploi si c'est notre situation (Ateliers CV et lettre de motivation par exemple),
- Avoir des activités socialisantes, par exemple au travers d'activité associatives ou sportives,
- Utiliser un site de rencontres centré sur des sorties, il en existe au moins un en France,
- Aller au cinéma seul ou accompagné ainsi qu'au musée, à des expositions, au marché, discuter avec les commerçants,
- Avoir des activités créatives : le dessin, la peinture, les arts plastiques,
- Avoir des activités d'expression de soi : le dessin, la musique, le chant, le théâtre, danser,
- Avoir des activités de découvertes : voyages, randonnées, visite d'une ville, journée du patrimoine,
- Regarder des émissions sur des régions ou pays inconnus, lire des revues de voyage,
- Avoir des activités de découverte de la nature,
- Mener de petites actions de formation, comme suivre un MOOC sur internet pour gagner une compétence ou pour le plaisir,

Vous pouvez ici faire la liste d'activités qui à vos yeux pourraient vous permettre de créer du lien social, stimuler votre intellect ou encore votre créativité :

## La sédentarité : le manque d'activité physique

La sédentarité (souvent associée à l'isolement) est un problème à considérer. D'une part d'un point de vue pratique, la sédentarité mène souvent à une prise de poids. L'activité physique est un curseur important sur lequel on peut jouer pour améliorer les choses. D'autre part le Docteur Sejnowski indique que l'exercice physique est parmi les facteurs les plus importants dans le maintien en vie des neurones.

Avoir une activité physique régulière peut avoir un effet positif de régulation de l'anxiété, certaines activités simples paraissent efficaces :

- La marche, sous toutes ses formes, balade seul ou en groupe, randonnée, marche active, marche rapide, marche nordique, etc.
- La natation,
- La musculation,

Vous pouvez ici faire la liste des sports qui vous fatiguent et vous détendent le plus :

- On peut aussi pratiquer :
  - Des sports de raquette,
  - Des sports de type gym/cardio, du vélo (vélo d'intérieur, VTT, vélo de route mais attention à sa sécurité sur la route), du jogging, course à pied, des sports d'endurance en général,

Vous pouvez ici faire la liste de sports que vous aimeriez faire ou que vous avez déjà pratiqué et que vous pourriez reprendre :

## Autres activité pour gérer son anxiété

Nous pouvons aussi envisager d'autres méthodes pour diminuer notre anxiété que des activités purement sportives, cela peut-être la relaxation, la sophrologie, le yoga, le tai-chi, le chi-gong, la méditation de pleine conscience,

Vous pouvez ici faire une liste d'activités qui vous pourraient vous permettre de développer votre calme, votre sérénité

## Des systèmes de récompense inappropriés

Lorsque nous ne nous sentons pas bien, nous pouvons avoir pris de mauvaises habitudes et adopté des systèmes de récompenses qui nous desservent sur le long terme :

- La nourriture : trop manger, ce qui induit une prise de poids, des problèmes digestifs,
- Internet : passer du temps sur internet au détriment d'activité socialisantes, ce qui contribue à l'isolement,
- Usage d'excitants : par exemple boire trop de café ou de thé,
- Usage de toxiques : dépasser la consommation modérée de cigarette ou d'alcool, ce qui contribue à dégrader la santé sur le long terme,

Vous pouvez ici faire la liste d'habitudes ou de systèmes de récompense que vous trouvez problématiques, et les conséquences sur le long terme à vos yeux

Habitude ou système de récompense que vous considérez comme problématique sur le long terme :	Quelle conséquence(s) problématique(s) voyez vous à long terme :
---	--

--	--

## Les petits plaisirs

Les petits plaisirs même s'ils sont petits n'en sont pas moins importants. Ils peuvent vous permettre de reprendre pied lors d'une mauvaise journée, ou juste de passer une bonne journée, ce peut-être de :

- Aller marcher à la plage,
- Se promener dans un espace vert, écouter les oiseaux,
- Lire le journal au calme,
- Boire un café ou un thé en terrasse,

Vous pouvez ici faire une liste de petits plaisirs qui peuvent vous faire du bien

## Les obligations

Il se peut aussi que nous devions mener à bien des actions, par exemple des démarches administratives que nous laissons de côté, pour des raisons liées à notre état d'esprit actuel. Vous pouvez ici lister des tâches que vous devez faire et que vous avez laissé de côté jusqu'à présent, cela peut être des tâches administratives, des tâches d'entretien de la maison, des tâches d'entretien de votre véhicule, des choses contraignantes mais que vous devez accomplir.

Vous pouvez ici faire la liste de tâches obligatoires que vous devez réaliser, des choses contraignantes que vous devez absolument accomplir.

Tâches contraignantes que vous devez accomplir	Freins ou croyances qui vous maintiennent dans l'inaction
--	---

--	--

## Qu'est-ce qui vous motive ? Quelles sont vos motivations, vos déclencheurs ?

Que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie privée, certaines situation nous motivent et nous nous lancer alors plus facilement dans l'action.

Vous pouvez par exemple :

- Aimer aider les autres,
- Aimer négocier,
- Aimer se rendre ou se sentir utile,
- Aimer apprendre, ou aimer expliquer des choses,
- Aimer conter des récits,

Vous pouvez ici faire une liste de motivations qui vous poussent généralement à l'action, que ce soit dans votre vie professionnelle comme dans votre vie personnelle. Vous pouvez aussi écrire à côté des situations concrètes où ces motivations vous ont conduit(e) à passer à l'action.

## Quels sont vos freins ?

Que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie privée, nous préférons éviter certaines situations, ou certaines situations n'ont pas de grand intérêt pour nous.

Ce peut-être des tâches qui nous angoissent, dans lesquelles nous ne nous sentons pas à l'aise, que nous n'aimons de prime abord pas faire du tout, Cela peut être par exemple :

- Ne pas aimer travailler en équipe,
- Ne pas aimer travailler seul,
- Ne pas aimer démarcher des clients,
- Ne pas aimer animer des réunions,
- Craindre de demander quelque chose pour soi, comme de l'aide ou une augmentation,
- Craindre de s'affirmer,

Vous pouvez ici faire une liste de situations qui sont à même de vous freiner dans vos actions.

## Se mettre en mouvement

### L'anxiété : la difficulté à prendre des initiatives, la peur de l'échec

Dans les chapitres précédents vous avez pu esquisser l'envie de vous lancer dans des activités ou listé des actions que vous deviez réaliser. Vous avez pu envisager des souhaits ou des actions à concrétiser, vos déclencheurs mais aussi vos des freins habituels.

Dans ce paragraphe, nous allons essayer de présenter des concepts et des méthodes pour améliorer notre situation : développer nos habiletés sociales, notre créativité et améliorer petit à petit notre vie au quotidien, rendre notre vie plus vivante.

### Bonne nouvelle : le cerveau est vivant, et il a un partenaire : l'intestin

Lorsque j'ai suivi une année de biologie après mon baccalauréat c'était au début des années 1990, on nous présentait le cerveau mature comme un organe abouti, avec des cellules totalement différenciées – les neurones – qui étaient en nombre fini et qui ne pouvaient que mourir au fur et à mesure du vieillissement de la personne.

Le Docteur Sejnowski présente le cerveau comme beaucoup plus vivant que ce que je l'avais appris en cours de biologie au début de mes études. D'une part, lorsqu'on apprend ou qu'on a des activités stimulantes, des neurones sont créés dans le cerveau, et notamment dans la région de l'hippocampe très impliqué dans la mémoire. Ces neurones vivent d'autant plus longtemps qu'ils sont stimulés. L'activité physique (très importante) permet aussi aux neurones de vivre plus longtemps.

Les neurones communiquent entre eux par des synapses, et le Docteur Sejnowski montre comment après une séance d'apprentissage et du sommeil de nouvelles synapses se créent au niveau des dendrites d'un neurone. Nous avons un million de milliards de synapses.

De plus, en plus des neurones, le cerveau comporte plusieurs types de cellules auxiliaires appelées « cellules gliales ». Les astrocytes (Sidoryk-Wegrzynowicz *et al*, 2011) sont les cellules gliales les

plus abondantes dans le cerveau humain ; ils apportent les nutriments aux neurones, maintiennent l'équilibre ionique extracellulaire et interviennent dans les réparations suite à des blessures.

On entend parler aujourd'hui de plasticité cérébrale (Vidal, 2012) : elle s'exprime par la capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones notamment lors d'apprentissages. Le cerveau est ainsi qualifié de « plastique » ou de « malléable ».

Le sommeil est invoqué comme un paramètre crucial dans la santé du cerveau, il permet à celui-ci de se nettoyer de ses toxines métaboliques accumulées dans la journée (Journal le monde, 2013) et de faire le tri entre ses souvenirs, ceux qui deviennent moins importants et ceux dont nous avons besoin de nous souvenir. Le sommeil n'est pas une absence d'activité cérébrale, durant le sommeil des zones du cerveau s'activent. Il joue un rôle important dans l'apprentissage (Bertran *et al*, 2013) et (Masson, 2016).

On entend aussi parler de l'intestin, le système nerveux entérique est qualifié de « deuxième cerveau » (Enders, 2015), qui sécréterait une partie non négligeable de la sérotonine dont nous avons besoin (L'Humanité, 2019). La sérotonine est un neurotransmetteur qui influence fortement la vie sociale, elle est notamment impliquée dans la gestion des humeurs, considérée comme un neurotransmetteur qui permet de combattre la dépression et possiblement l'agressivité (Young, 2007). Lorsqu'elle est à un taux équilibré, elle réduit la prise de risque. La sérotonine est le neurotransmetteur sur lequel agissent les antidépresseurs de type ISRS ou Inhibiteurs Sélectifs de Recapture de la Sérotonine. Des études sont faites sur le microbiote intestinal (Dossier Inserm, 2021), ces bactéries qui vivent en symbiose avec notre organisme dans notre intestin. La santé de l'intestin et de son microbiote pourrait influencer notre moral.

Ce paragraphe est une vulgarisation et n'a pas la prétention d'une exactitude scientifique, mais il montre comment les connaissances qui m'ont été enseignées il y a de cela une trentaine d'années ont évolué vers quelque chose de plus dynamique qui laisse la part belle à l'entretien de son cerveau, en prenant en charge la santé de celui-ci : en ayant des activités stimulantes, en faisant de l'activité physique, en étant vigilant sur son sommeil et sur son alimentation. Le cerveau et plus largement le corps apparaissent comme des écosystèmes vivants dynamiques dont il faut et dont on peut prendre soin. Il est donc possible d'améliorer notre condition au quotidien.

## **Les modes de pensée concentré et diffus et lutter contre la procrastination**

Le cerveau peut fonctionner suivant deux modes :

- Dans le mode concentré, nous travaillons consciemment, avec concentration de façon analytique, sur une tâche bien définie. Cela consiste souvent à utiliser une recette, un algorithme, une solution ou un outil pour résoudre un problème bien délimité.
- Dans le mode diffus, on se laisse plus aller, c'est un mode de fonctionnement plus global, où des associations/connexions entre méthodes, souvenirs, apprentissages peuvent se faire. C'est un mode de travail plus inconscient, plus intuitif. Il vous permettra parfois de faire



remonter un souvenir enfoui qui vous confortera dans une impression, ou il vous permettra parfois d'esquisser une solution à un problème de façon intuitive. Cette intuition vous donnera une conjecture que vous devrez vérifier en mode concentré. Les solutions esquissées en mode diffus ne fonctionnent pas toujours, lorsqu'on les met à l'épreuve d'une analyse consciente. Mais c'est un formidable réservoir à idées créatives, dans lequel on peut puiser. On peut accéder au mode diffus s'écartant du mode concentré par exemple en se détendant, en se relaxant, en dormant ou en rêvant. Pensez à Archimède qui trouva le principe de la poussée d'Archimède dans son bain : « Eurêka ».

La procrastination est la tendance à remettre à demain ce qu'on peut faire le jour même. Elle est la réponse à un signal inconfortable (on va devoir affronter une tâche qui, selon nous, nous angoisse, nous fait peur, qui nous paraît trop difficile,...). Face à cet inconfort, il est facile d'abandonner et de passer à une activité secondaire pour tuer le temps. Deux outils peuvent nous aider à lutter contre la procrastination.

Pourquoi lutter contre la procrastination ?

La procrastination est un fléau en ce qui concerne l'apprentissage ou notre propre évolution, elle nous pousse à accumuler des notions que nous ne voulons pas apprendre ou des tâches que nous ne voulons pas traiter pour des raisons souvent injustifiées liées à des croyances peu rationnelles. Traiter ces tâches au dernier moment, notamment lorsqu'il s'agit d'apprendre nous prive de pouvoir répéter et tester nos apprentissages pour vérifier que nous avons bien appris. Nous ne pouvons pas faire tranquillement d'erreurs dans l'optique de les corriger et d'améliorer votre pratique. Cela nous prive de nombreuses phases de sommeil pendant lesquels notre cerveau traiterait les notions en mode diffus ou ferait un peu de ménage. Bachoter au dernier moment, nous permettra dans le meilleur des cas d'obtenir une matière à un examen, mais ce que nous aurons appris dans ces conditions sera vite oublié.

Voici deux techniques faciles à appliquer pour lutter contre la procrastination :

- La technique du Pomodoro : Le Pomodoro est un minuteur qui permet de chronométrer nos activités. Lorsque nous sommes face à une tâche qui nous conduirait à procrastiner, on peut débiter la tâche par une session Pomodoro de 25 minutes. Puis faire une pause une fois la session terminée, on pourra aussi s'accorder une récompense, comme boire un café, aller marcher un peu. Pensez que le plus coûteux est souvent de débiter une tâche peut nous être utile. Avec le Pomodoro, peu importe si la tâche sera terminée, il suffit de s'y attaquer par une session de 25 minutes. Puis on pourra continuer par d'autres sessions Pomodoro pour avancer dans la problématique jusqu'à la terminer. Travailler par session Pomodoro diminue la pression car l'enjeu d'une session de 25 minutes est moins impressionnant que l'enjeu de réaliser toute la tâche d'un seul coup.
- Penser processus : devant une tâche importante, nous pouvons être tentés comme un cheval de reculer ou de faire demi-tour devant l'obstacle. Cette tâche importante peut-être vue comme une montagne à grimper, et cela peut sur le moment nous paraître impossible. Mais nous ne sommes pas tenus de grimper la montagne en une seule fois. De même devant une

tâche qui nous paraît trop importante, ne considérons par le produit fini, raisonnons en termes de processus. L'important est d'avancer sur la problématique, en commençant à travailler dessus par une session de Pomodoro (processus) par exemple, et en continuant à travailler dessus par d'autres sessions de Pomodoro. La succession de processus plus petits amène à terminer la tâche importante qui nous impressionnait au début. Bien entendu pour espérer terminer notre tâche, plus nous nous mettrons au travail tôt, plus nous auront la possibilité de respecter les délais.

## La notion de PIECE (Paquet d'informations ou ensemble compact encodé)

Un PIECE est un ensemble de notions qui sont reliées entre elles par le sens ou par l'usage.

Imaginons que nous voulions « faire du yoga », il nous faudra réunir certaines compétences :

- Chercher un club de yoga, probablement sur internet, il faut donc savoir se servir d'un ordinateur,
- Téléphoner et prendre des informations,
- Aller à des premières séances pour tester,
- Opérer un choix si vous devez choisir entre plusieurs clubs en vous fiant à vos impressions,
- Pratiquer le yoga, et donc apprendre différents gestes et postures pour faire du yoga.

Si nous faisons cela pour la première fois, nous aurons à faire ces étapes consciemment, avec une certaine charge cognitive. Mais une fois que nous aurons travaillé ces étapes nous pourrions les ranger dans un PIECE « faire du yoga ».

Imaginez que vous vouliez trouver un appartement, votre PIECE « faire du yoga » va pouvoir vous aider :

- Chercher des agences de gestion locative, probablement sur internet,
- Téléphoner et prendre des informations,
- Aller à des entretiens et faire des visites,
- Opérer des choix et candidater aux offres de logement,
- Enfin vous installer dans l'appartement que vous aurez obtenu, ouf.

Vous créerez facilement un PIECE « trouver un logement » inspiré de votre PIECE « faire du yoga ».

Lorsque vous aurez besoin de vous lancer dans une démarche de recherche il vous suffira de penser « je veux chercher telle chose » et tout une liste d'habiletés et de démarches à effectuer vous apparaîtront accessibles et plus naturelles.

Le PIECE « trouver un logement » pourra vous être fort utile pour trouver un emploi, beaucoup de compétences sont transférables dans une activité de recherche d'emploi.

Si vous disposez d'une bonne bibliothèque de PIECE, vous disposerez de suffisamment d'habiletés pour résoudre des problèmes habituels mais aussi des problèmes nouveaux. Cela vous permet de développer votre créativité.

## Concilier vie et travail – créer un fil conducteur en s'organisant

Par travail nous entendons ici réaliser ses tâches ou actions quotidiennes, que ce soit des démarches administratives, un travail rémunéré, organiser des vacances ou faire une activité physique. Il s'agit d'une activité qui mobilise nos ressources physique et/ou psychique afin d'accomplir nos objectifs personnels ou professionnels, elle se distingue du repos. Mettons nous dans la situation d'une personne anxieuse ou déprimée isolée pour qui même réaliser des activités de loisir demande un effort et de la planification.

L'organisation et la planification seront les piliers de votre quotidien, elle vous permettra d'avoir une raison de vous lever le matin, de ne pas passer des moments de vide à angoisser ou à procrastiner, de faire avancer votre vie même si les avancées sont minimes. Cumuler de petites avancées conduit à des avancées tout court.

- Pour s'engager dans l'action, écrire une fois par semaine dans votre agenda, une liste de vos tâches principales.
- Préparez le soir la liste des tâches du lendemain afin que le cerveau puisse assimiler les objectifs. Cela permet de les atteindre plus facilement.
- Ecrire une liste vous permet de gérer votre temps et de rester attentif à la réalisation de vos objectifs, cela contribue à vous protéger des éventuelles distractions en restant concentré.
- Ecrire une liste de tâches libère la mémoire de travail, au profit de la résolution de problème.
- Tous les matins ouvrez vos volets au réveil, cela vous aidera à vous mobiliser, la lumière est bonne pour stimuler votre humeur et vous donner de l'énergie,
- Commencez par faire ce qui vous paraît le plus difficile dès le matin. Vous pouvez vous occuper d'une tâche qui touche à vos freins habituels, par exemple vous devez passer un entretien annuel avec votre supérieur hiérarchique et vous n'êtes pas à l'aise à l'oral. Préparer votre entretien, mémoriser les points clé et avoir une trame écrite pour vous repérer vous permettra de mieux vous comporter lors de l'entretien. N'hésitez pas à préparer le terrain lorsque vous sentez que la tâche à effectuer touche à un de vos points faibles. Vous pourrez vous occuper d'autres tâches et revenir sur cette tâche dans la journée : vous aurez ainsi le bénéfice du recul.
- Faire au moins un Pomodoro au réveil peut vraiment être efficace pour débiter une tâche difficile.

- Intégrez à votre liste des tâches une activité physique, cela peut être une activité sportive ou simplement du rangement. Ces activités peuvent constituer des pauses où le mental travaille en mode diffus.
- Vous pouvez alterner les modes de pensée concentré et diffus, mais n'essayez pas de gérer plusieurs tâches simultanément c'est en général néfaste.
- Donnez-vous chaque jour une heure à laquelle vous devrez vous arrêter de travailler. Le travail est infini, la journée et votre temps de vie ne le sont pas. Il est donc très important chaque jour de donner une limite à votre durée de travail, cela permet de se réserver des plages pour votre vie privée et votre repos mais aussi de rester plus motivé et focalisé sur vos activités de travail dans la journée.
- Planifier le temps d'arrêt est aussi important que planifier le temps de travail.
- Notez que vous vous améliorerez rapidement en devenant plus juste quant à ce que vous pouvez raisonnablement réaliser dans un temps donné.
- Se donner comme but de terminer sa journée à 17 heures est possible.
- Organisez votre travail en une suite de petits défis. Récompensez vous quand vous avez accompli une tâche, mais pas avant.
- Sachez vivre dans le moment présent et profiter des petits plaisirs que vous avez listés précédemment.
- Privilégiez des environnements de travail calmes où vous serez moins exposés aux signaux déclencheurs de procrastination.
- Faites confiance à votre nouveau système.
- Travaillez dur pendant des périodes de concentration intense.
- Pour certaines tâches, ayez un « plan B » au cas où la crainte de l'échec vous conduirait à procrastiner.
- Souvenez vous de la loi de la sérendipité : « Dame Chance favorise ceux qui essaient ».
- Essayer de bien planifier fait partie de l'effort à investir. Ne perdez pas de vue votre objectif personnel, et essayez de ne pas vous laisser perturber par des obstacles occasionnels :  

« Le sage ne connaît pas la difficulté car tout lui est difficile ».
- Notez dans votre agenda ce qui marche et ce qui ne marche pas.
- Faites régulièrement le bilan de vos actions réalisées et savourez vos avancées.
- Amusez-vous à tester ces bonnes pratiques, et améliorez vous au fil du temps !
- Soyez bienveillant envers vous même et ne vous découragez pas.
- Soyez conscient des compétences que vous aurez développées sous forme de PIECE et sachez en tirer partie pour résoudre de nouveaux problèmes.

- Souvenez-vous qu'à l'impossible nul n'est tenu et pensez processus : un objectif qui n'est pas rempli un jour pourra souvent l'être dans les jours qui suivent, l'important est de s'atteler à la tâche. Penser processus au lieu de produit fini vous permettra de tolérer certains écarts à vos objectifs quotidiens.

## Objectifs d'hygiène de vie

- Alimentez vous correctement.
- Prévoyez des plages de sommeil suffisantes. Prenez la question du sommeil très sérieusement. Le sommeil permet à votre cerveau de se nettoyer de ses toxines métaboliques et de restructurer votre mémoire, ne pas bien dormir la veille d'un examen vous fera perdre une grande part de votre clairvoyance. Il en est de même pour vos activités quotidiennes, en dormant mal vous vous privez d'un cerveau en pleine possession de ses moyens.
- Soyez attentif à réguler vos petites addictions, pensez aux inconvénients qu'elles présentent sur le long terme.
- Mettez en place de bonnes habitudes qui vous permettent de passer à l'action en mode automatique, par exemple ouvrir vos volets rapidement après votre réveil, prévoir un créneau vaisselle tous les jours à une heure donnée ou en cloturant la journée, profiter de certains de vos moments d'inactivité pour faire un peu de rangement, créer un endroit ou ranger systématiquement vos clés. Cela vous permettra de structurer votre quotidien et de ne pas vous retrouver avec un monceau de tâches domestiques à faire le jour où vous devez passer à des actions « de plus haut niveau » par exemple aller à un entretien d'embauche, c'est un moment où vous apprécierez d'avoir du linge propre, de savoir où sont vos clés, etc. De même si vous devez recevoir un ou des invités, vous apprécierez d'avoir un logement présentable.
- Concernant votre organisation, notez dans votre agenda :
  - Les démarches administratives ou factures dont vous devez vous acquitter. C'est très important pour votre tranquillité d'être à jour en ces domaines,
  - Prévoir dans la semaine des activités socialisantes et/ou créatives,
  - Prévoir dans la semaine des activités sportives,
  - Prévoir dans la semaine des activités relaxantes ou reposantes,
- Une fois dans le mois ou dans l'année prévoir une activité particulière qui vous sorte de votre zone de confort s'inscrire à voyage organisé pour vos vacances par exemple.

Pour vos activités, vous pouvez les inclure à votre agenda petit à petit, de façon non systématique, et dans les proportions que vous trouvez possibles et bonnes pour vous, il n'est pas question de performance ici. L'important est d'avancer et de trouver un équilibre. Rechercher l'adresse, par exemple, d'un club de sport est en soit une avancée. Le but est de prendre du plaisir, pas de se sentir dépassé. N'oubliez pas que « Qui veut aller loin ménage sa monture ».

Pour choisir les activités de loisir ou vos activités physiques, vous pouvez vous appuyer sur les listes que vous avez dressées ainsi que sur la liste de vos motivations/déclencheurs pour voir ce qui pourrait faciliter pour vous une mise en mouvement, un passage à l'action.

La liste de vos motivations et de vos déclencheurs peut aussi vous aider à trouver une activité bénévole dans laquelle vous pourriez vous investir. Pensez toutefois à ne pas vous surcharger, un égoïsme sain est nécessaire, avant de vouloir apporter votre aide à d'autres personnes, il faut d'abord vous occuper correctement de vous-même.

L'idée est de voir si intégrer petit à petit dans vos habitudes quelques activités physiques, d'acquisition de calme intérieur, et de savourer vos petits plaisirs, peut instaurer un climat propice à vous sentir mieux et à vous permettre de diminuer petit à petit de mauvaises habitudes comme trop manger, trop fumer, trop dormir, trop boire de café ou de thé.

## Conclusion

Vous l'avez compris, ce fascicule vise à vous aider à faire le point sur vos intérêts, sur les activités que vous aimeriez bien faire, sur vos obligations et quelques mauvaises habitudes pour ensuite vous mettre en mouvement vers un mieux être.

Ce processus, tout comme apprendre, prend du temps : « Changez le naturel et il revient au galop », dit-on. Pour un changement en profondeur, il vous faudra essayer, gagner du terrain, parfois en perdre un peu, pour en regagner, le changement ne sera pas immédiat, il pourra prendre plusieurs mois (ou des années pour de grands changements) mais avec le recul vous verrez que ce n'était pas si coûteux. Comme changement global et systémique, il vous demandera d'essayer des choses, et de prendre goût à ce que vous avez mis en place suffisamment pour abandonner petit à petit vos mauvaises habitudes et les remplacer par des gratifications plus épanouissantes pour votre corps et votre esprit.

Nous avons vu que le cerveau était un outil précieux que l'on pouvait entretenir, par la stimulation intellectuelle, artistique, l'expression de soi, la socialisation et l'exercice physique. Nous avons aussi vu que l'appareil digestif pouvait jouer un rôle dans la régulation de nos humeurs, une alimentation saine et variée est donc souhaitée. Le sommeil de part ses différentes fonctions est aussi très important, il est d'une importance capitale.

Nous avons essayé de vous donner ici des outils pour avoir une prise sur votre quotidien, en ayant des objectifs qui vous permettent d'évoluer, en santé. Mettre en place de bonnes habitudes, bonnes pour la santé, pour diminuer la part des moins bonnes habitudes, et vous permettre d'affronter le quotidien dans de meilleures conditions.

Votre organisation et votre planification doivent pouvoir vous permettre de tenir le cap et d'intégrer petit à petit certaines activités à votre agenda, mais aussi de savoir savourer de petits plaisirs nécessaires à l'existence.

## Références

Bertran, F., Harand, C., Doidy, F. & Rauchs, G. (2013). Rôle du sommeil dans la consolidation des souvenirs. *Revue de neuropsychologie*, 5, 273-280. <https://doi.org/10.1684/nrp.2013.0283>

Enders, G. (2015). Le charme discret de l'intestin, tout sur un organe mal aimé. Actes Sud, pp158-183.

Inserm (2021). Microbiote intestinal (flore intestinale) - Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies. <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>

L'humanité (2019). Microbiote : les intestins, une véritable usine à humeurs. Journal l'Humanité (<https://www.humanite.fr/societe/sante/microbiote-les-intestins-une-veritable-usine-humeurs-668070>).

Le Monde avec AFP (2013). Dormir permet au cerveau de se nettoyer. Journal le Monde ([https://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/10/18/dormir-permet-au-cerveau-de-se-nettoyer\\_3498019\\_1650684.html](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/10/18/dormir-permet-au-cerveau-de-se-nettoyer_3498019_1650684.html))

Masson, S. (2016). Aider les élèves à transformer leur cerveau en espaçant les périodes d'apprentissage. *Vivre le primaire*, 29(2), 29.

Sidoryk-Wegrzynowicz, M., Wegrzynowicz, M., Lee, E., Bowman, A. B., & Aschner, M. (2011). Role of astrocytes in brain function and disease. *Toxicologic pathology*, 39(1), 115-123.

Vidal, C. (2012) La plasticité cérébrale : une révolution en neurobiologie. Dans Spirale 2012/3 (n° 63)2012/3 (n° 63), pages 17 à 22, Éditions Érès.

Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 32(6), 394.