



# ISABELLE FONTAINE

CONFÉRENCIÈRE

Outils concrets  
Pédagogie expérientielle

**VIVEZ  
L'EXPÉRIENCE  
ISABELLE!**

Neurosciences  
Expertise  
universitaire

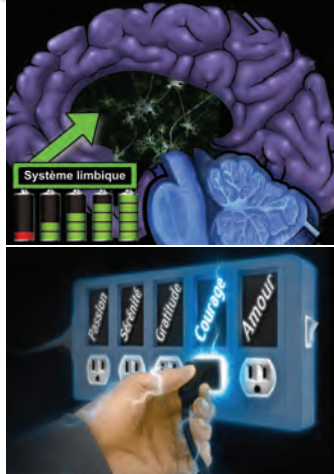
Boost d'énergie  
Émotions  
Intensité

## AIDE-MÉMOIRE

### LA MUSIQUE COMME PHARMACIE

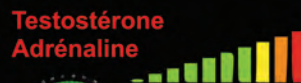
Sélectionnons nos «**Power Songs**» et créons nos «**Emotional Playlists**». Utilisons les trames sonores de nos «**Power Movies**» afin de générer des émotions spécifiques. Exploitions le pouvoir qu'a la musique à crescendo sur notre cerveau.

- Playlist 1 - Légèreté et bonne Humeur
- Playlist 2 - Courage et détermination
- Playlist 3 - Zen et calme
- Playlist 4 - Amour et gratitude



### LE CORPS COMME PHARMACIE

Sécrétons la biochimie du bonheur: endorphine, sérotonine, dopamine. Et la biochimie du courage: adrénaline, testostérone, etc. Quels sont nos «**Power Moves**»? Courir, danser, siffler, chanter, adopter des postures de pouvoir?



### LES ÉMOTIONS SONT CONTAGIEUSES

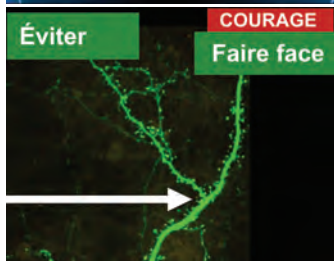
On fuit les **draineurs d'énergie** dont la négativité est radioactive! Tandis qu'au contraire, les **donneurs d'énergie** sont comme des *aimants qui attirent les gens (People Magnet)*; ils suscitent l'engagement émotionnel qui engendre l'**effort discrétionnaire**. Choisissons d'injecter de l'intérêt, de la sincérité et de l'admiration dans nos conversations.



Éviter **COURAGE**  
Faire face

### GÉNÉRER LA FORCE ET LA COMBATIVITÉ

Chassons la fatigue et le stress en sécrétant de la testostérone et de l'adrénaline via «**l'expiration explosée**» (KIAI) et l'entraînement à **intensité maximale** (ex: Tabata = 20 sec. à 100% de l'effort, suivi de 10 sec. de repos; en alternance) Pratiquons un **sport de combat** (karaté, boxe, etc.) pour réduire le niveau de cortisol et chasser le sentiment d'impuissance. Réveillons le lion en nous!



### NEUROPLASTICITÉ AUTO-DIRIGÉE

Pour plus de résilience, **musclons** de nouveaux circuits émotionnels : courage, enthousiasme, sérénité, etc. pour qu'ils deviennent des options automatiques. Ex: *conduire manuel* fut inconfortable au début, mais c'est maintenant un réflexe naturel.

P.S. Lorsqu'on expose un muscle à un effort ordinaire, il ne grossit pas... C'est la tension provoquées par l'**effort excédentaire** qui conduit à un **accroissement** de notre **potentiel**.

### GÉRER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

Si le nombre d'heures dans une journée est fixe, notre quantité d'énergie, elle, ne l'est pas. **Emotion = Energy in Motion!** À compétence égale, c'est l'énergie et l'émotion qui expliquent la **performance d'exception**. Ne restons pas le *piton collé* dans le négatif trop longtemps.

### CONTRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le cœur accélère à l'inspire, mais il ralentit lorsqu'on **expire lentement et longuement**. L'acétylcholine alors sécrétée nous détend en imposant le calme au corps anxieux (ex: inspirer en **4** temps puis expirer en **16** temps).

### BÂTIR EN SOI PLUS DE RÉSILIENCE

Le «*high du joggeur*» ou le second souffle des entraînements d'**endurance prolongée** (+ de 25 min.) = déferlement d'endorphine, l'hormone du bonheur. Ça nous rend résilient, plus solide psychologiquement.

### ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT EN FORME

Disciplinons nos émotions; ne les laissons pas nous contrôler! Ayons le courage de soutenir les moments inconfortables à **froid**. Ne devenons pas esclave de l'évitement ni du réflexe d'atténuer l'inconfort via des **substances engourdissantes** (alcool, nourriture, médicaments, fuite dans Facebook, etc.) Prenons position : confort à court-terme ou un progrès à long terme?



## RESTONS EN CONTACT

Si vous (ou vos proches) étiez intrigués par nos **formations** **ouvertes au public**, inscrivez-vous à notre infolettre!

Inscription à l'infolettre ici :  
[www.ISABELLEFONTAINE.CA](http://www.ISABELLEFONTAINE.CA)



Aimez ma page  
**facebook.**



**f** @isabellefontaine.ca

e-book de 200 suggestions de

# Power Songs

Téléchargez notre **PHARMACIE MUSICALE** :  
[www.ISABELLEFONTAINE.ca/pdfencadeau](http://www.ISABELLEFONTAINE.ca/pdfencadeau)

