

Célébrer la vie

Celebrating life

RACHEL ROBICHAUD
@STUDIOMIEUXETRE



Processus pas seulement le résultat / Process not just the results

L'accomplissement pas seulement la perfection ou le succès / Achievement, not just perfection or success

Célébrer / Celebrate

Individuel
Équipe
Communauté
/ Individual
Team
Community

L'accélération contemporaine des quotidiens / The increasing speed of everyday life

Ce n'est pas naturel dans notre culture / It's not natural in our culture

Niveaux de célébration / Celebration Levels

Petit
Moyen
Gros / Small
Medium
Large

Le circuit de la récompense et du plaisir dans notre cerveau / The reward and pleasure circuit in our brain

Augmentation de la dopamine / Increases dopamine

Motivation augmente / Increases motivation

Multiplier les effets positifs / Multiplies positive effects

Célébrer avec d'autres personnes / Celebrating with others

Habitude
Anticipation / Habit
Anticipation



L'intégrité

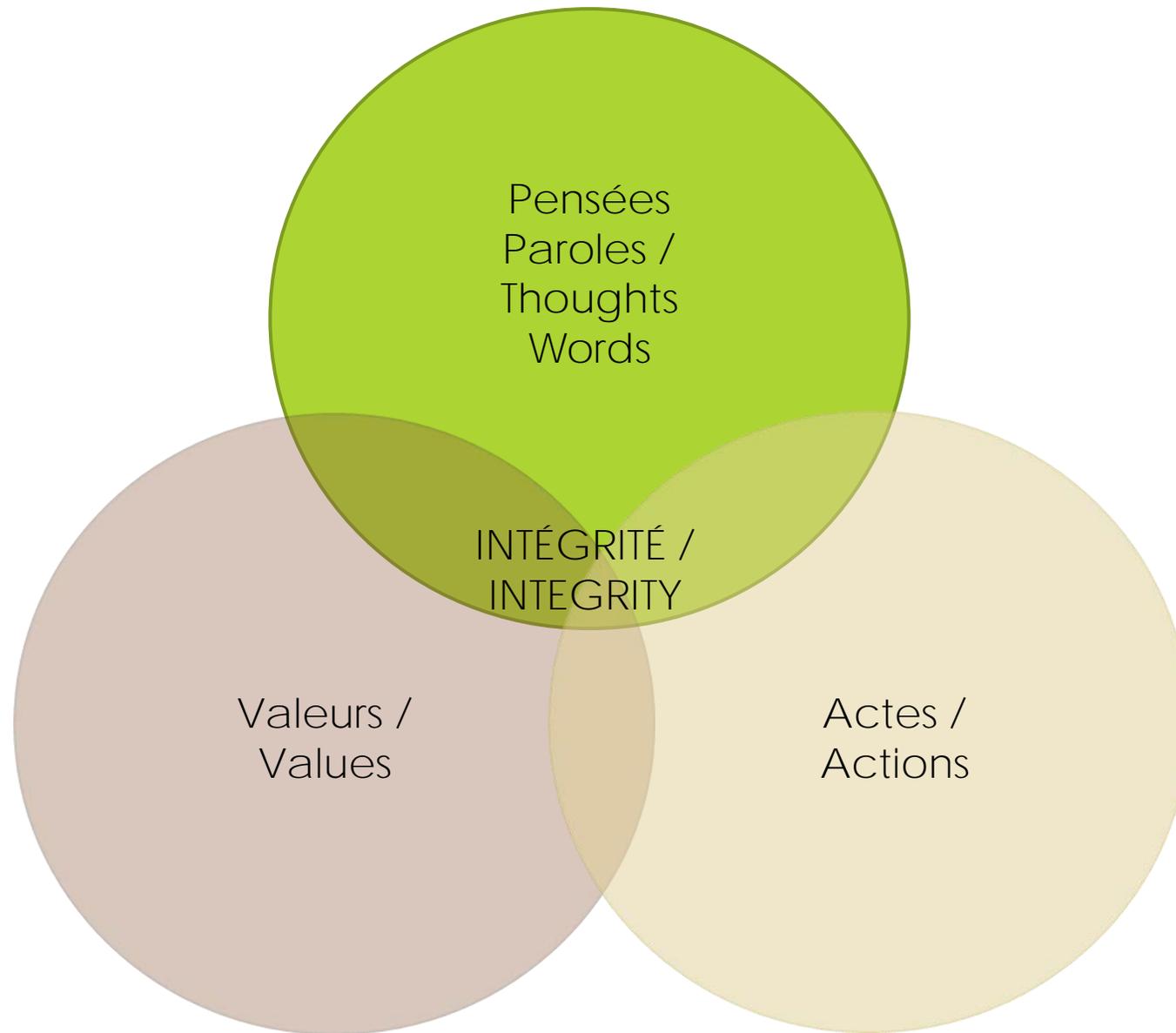
Integrity

L'intégrité, c'est de ne pas se mentir à soi-même;
l'honnêteté, c'est de dire la vérité aux autres.

Integrity means not lying to yourself;
honesty means telling the truth to others.

-Spencer Johnson







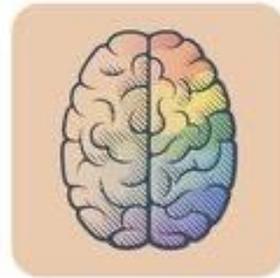
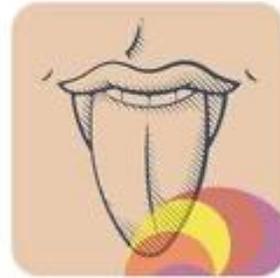
Développer son 6^e sens

Developing your 6th sense



Le sixième sens est une expression faisant référence à des **perceptions extrasensorielles**, c'est-à-dire n'étant pas issues des cinq sens physiologiques : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat.

Le sixième sens serait une fonction supplémentaire de perception.



The sixth sense is an expression referring to **extrasensory perceptions**, i.e. perceptions that are not derived from the five physiological senses: sight, hearing, touch, taste and smell.

The sixth sense would be an additional function of perception.

Notre **6ème sens**, c'est bien l'animal en nous qui cherche à survivre à tout prix en prenant le temps d'observer son environnement, de "flairer" pour se prémunir du danger. Il est donc très utile, c'est notre **héritage ancestral**.



Our **6th sense** is the animal in us that seeks to survive at all costs, taking the time to observe its environment and "sniff" out danger.

It's our **ancestral heritage**.

6^e sens 6th sens

S'exprime **en une fraction de seconde**, bien avant la pensée.

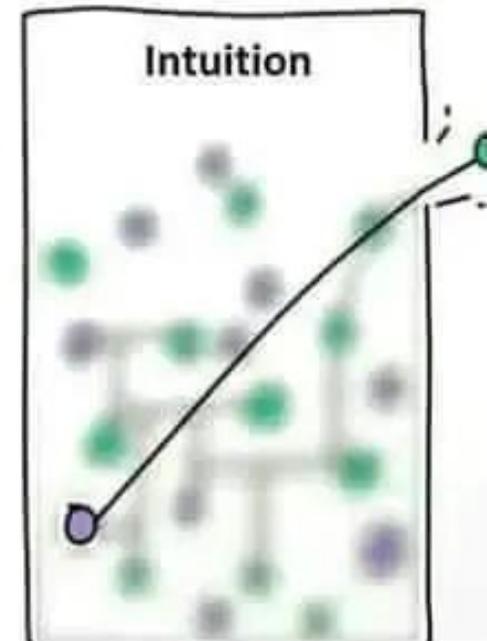
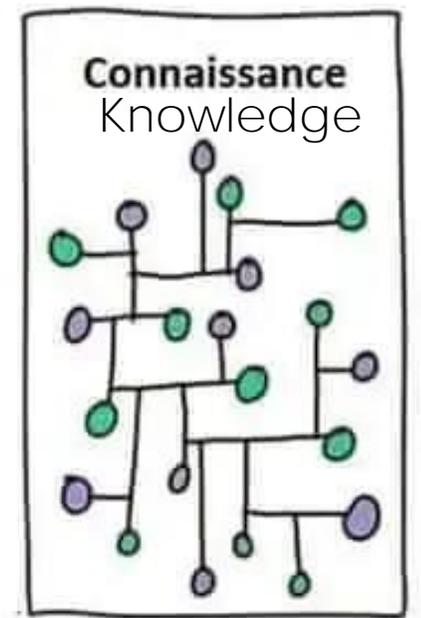
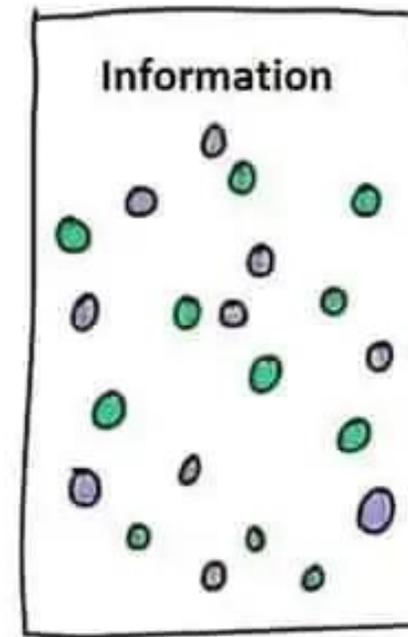
Un **élan naturel inné** qui exclue toute forme de connaissance, de raisonnement ou de volonté.

C'est comme une **pulsion**.

Expressed in a **fraction of a second**, long before thought.

An **innate natural impulse** that excludes any form of knowledge, reasoning or will.

It's like an **impulse**.

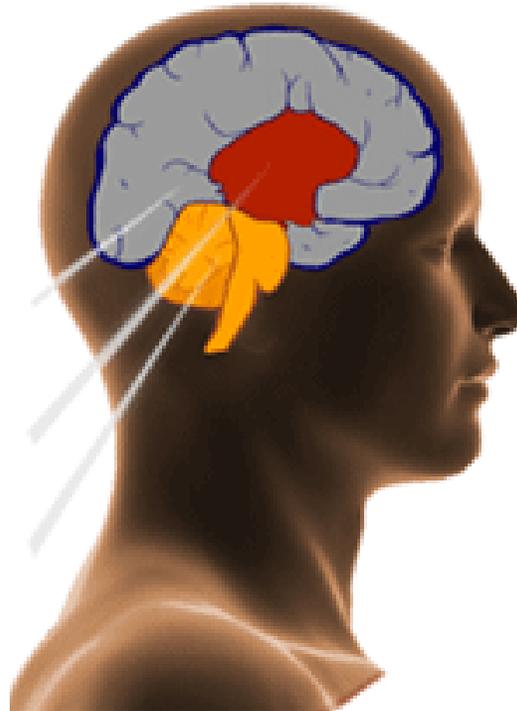


Le cerveau reptilien

The reptilian brain

- ▶ Le cerveau reptilien est présent depuis 500 millions d'années chez les espèces animales.
- ▶ Le cerveau reptilien est souvent nommé « cerveau instinctif », puisqu'il gère les fonctions vitales de l'organisme.

Notre cerveau reptilien nous envoie un message brut de l'ordre de l'impression immédiate, d'une certitude, de l'inexplicable.



- ▶ The reptilian brain has been present in animal species for 500 million years.
- ▶ The reptilian brain is often referred to as the "instinctive brain", since it manages the body's vital functions.

Our reptilian brain sends us a raw message of immediate impression, of certainty, of the inexplicable.

Comment reconnaître les messages du 6^e sens? How to recognize messages from the 6th sense?

- **Sensation physique** : frisson, nœud à l'estomac, sensation de chaleur, souffle court
- **Une émotion** : malaise, gêne, dégoût, peur (quand ça dit non en nous), confort, paix, sérénité, plaisir (quand ça dit oui en nous)
- **Un signal** (attirance, rejet)



- **Physical sensation**: shiver, knot in the stomach, sensation of heat, shortness of breath
- **An emotion**: discomfort, embarrassment, disgust, fear (when it says no in us), comfort, peace, serenity, pleasure (when it says yes in us)
- **A signal** (attraction, rejection)

Différence entre l'ego et 6^e sens

Difference between Ego and 6th Sense

Ego

- ▶ Offre une explication / Offers an explanation
- ▶ Change d'idée / Switch ideas
- ▶ Collecte de l'information, organise les idées et analyse le tout / Gathers information, organizes ideas and analyzes
- ▶ Doute / Doubts
- ▶ Incertitude / Uncertainty

6^e sens / 6th Sense

- ▶ Ne changera pas de son premier choix / Won't change his/its first choice
- ▶ Cette impression n'a aucune explication rationnelle, c'est pourquoi souvent elle nous déroute et nous intrigue / This feeling has no rational explanation, which is why it often baffles and intrigues us.
- ▶ Là où il n'y a en réalité aucun sens à trouver ! / Where there is really no meaning to be found!
- ▶ Je le sais / I know it
- ▶ Certitude / Certainty
- ▶ Source de connaissances sur nous-même très précieuse ! / An invaluable source of self-knowledge!

Quelques conseils pour amplifier votre 6ème sens :

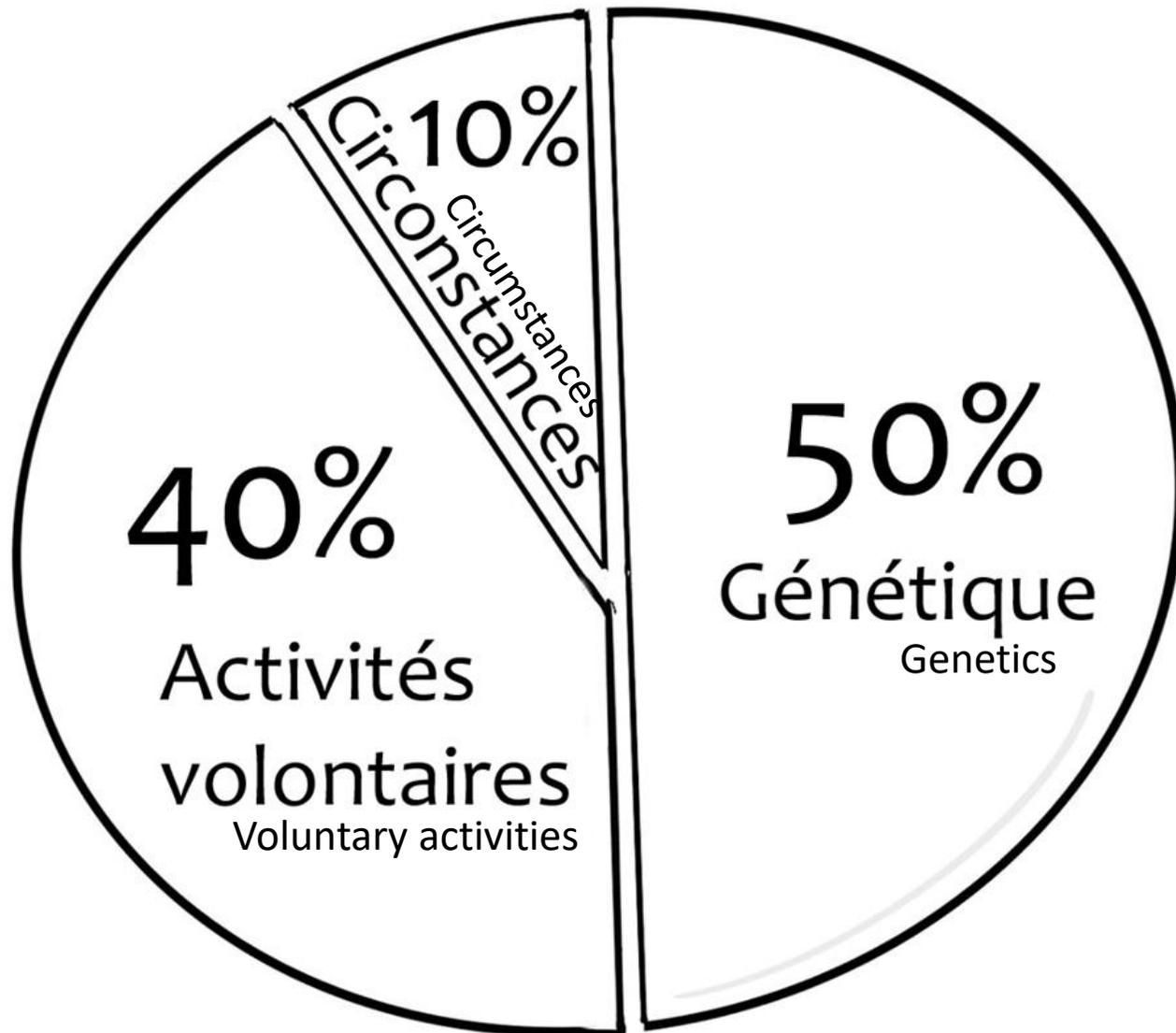
Some tips to amplify your 6th Sense:

- Faites confiance à vos ressentis.
 - Exercez votre esprit à vagabonder, faites place à votre imagination.
 - Prêtez attention aux signes du quotidien, ils sont souvent révélateurs.
 - Tenez un carnet de vos rêves (notez les détails), ces derniers vous étonneront peut-être !
 - Tentez la méditation et la visualisation pour libérer également votre esprit.
- Trust your feelings.
 - Allow your mind to wander and your imagination to take over.
 - Pay attention to the signs of everyday life they can often be revealing.
 - Keep a notebook of your dreams (write down the details), they may surprise you!
 - Try meditation and visualization to free your mind too.



Le bonheur

Happiness



Tu n'est pas responsable du
programme que tu as reçu
dans ton enfance.

En revanche, une fois adulte tu
es 100% responsable de sa
mise à jour.

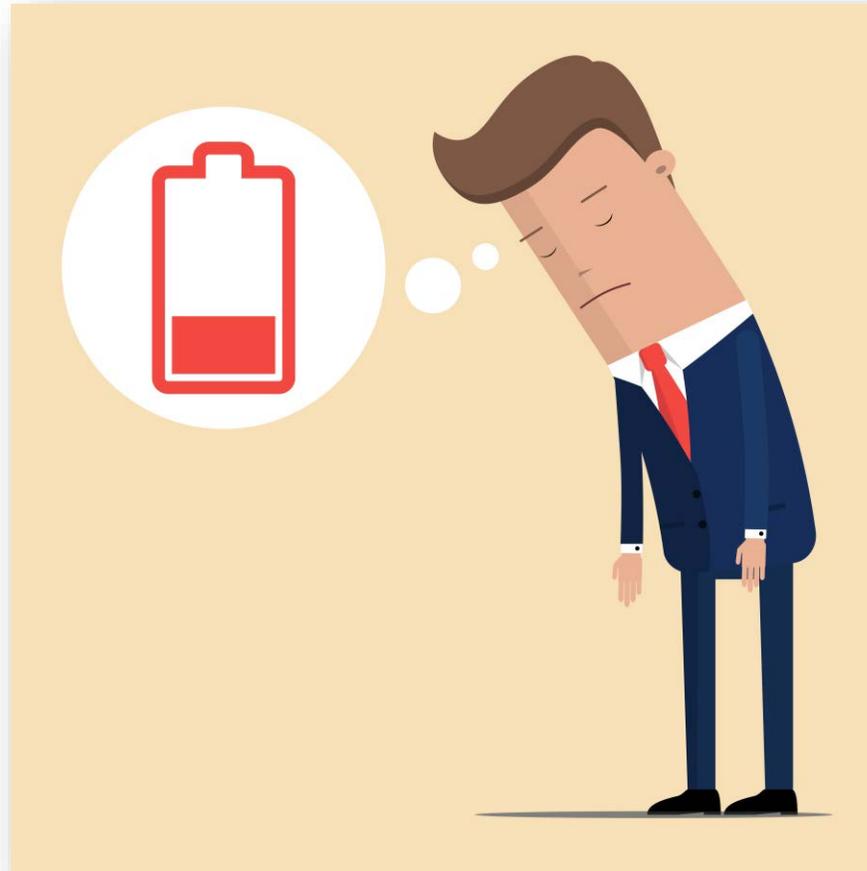
You're not responsible for the
program you received as a
child.

However, as an adult, you are
100% responsible for updating it.

Nous **manquons d'énergie** non pas parce que nous faisons trop de choses qui nous épuisent, mais parce que nous faisons trop peu de choses qui nous nourrissent.

Prenez le temps de vous demander:

« Qu'est-ce qui me nourrit? Qu'est-ce qui redonne de la vie à ma vie? » et autorisez-vous à le placer parmi vos priorités



We lack energy not because we do too many things that exhaust us, but because we do not enough things that nourish us.

Take the time to ask yourself:

"What nourishes me? What gives life back to my life?" and allow yourself to place it among your priorities.

Les gens disent souvent « **J'aime** tellement mes enfants que je donnerais ma vie pour eux »

D'accord, mais est-ce que tu es prêt(e) à **VIVRE** pour eux?

- Vraiment vivre, pas simplement survivre.
- Faire de meilleurs choix.
- Mieux prendre soin de ta santé physique, mentale et ton mieux-être.
- Te choisir...

Vos enfants **n'ont** pas besoin que vous mourrez pour eux, ils ont besoin que vous **VIVEZ PLEINEMENT**.

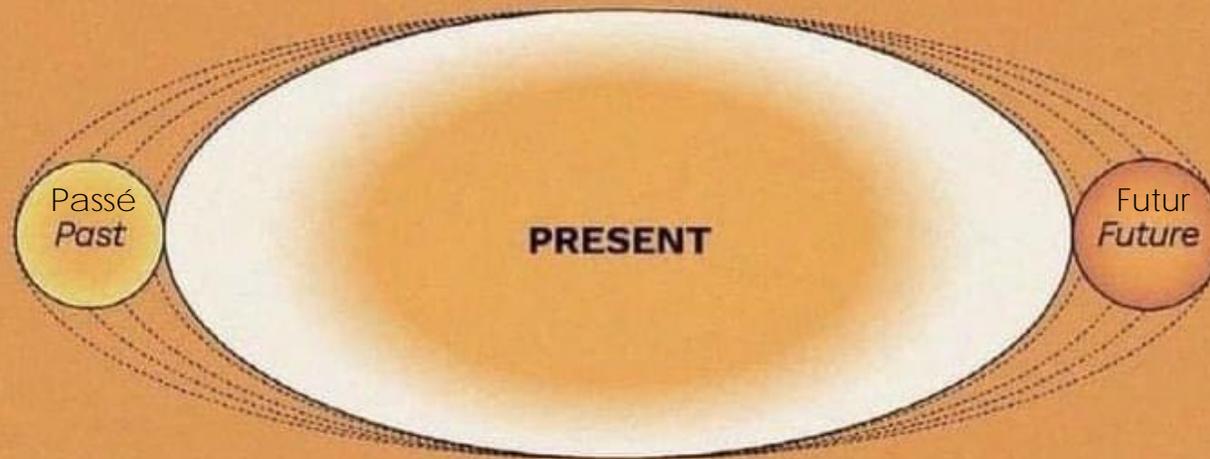
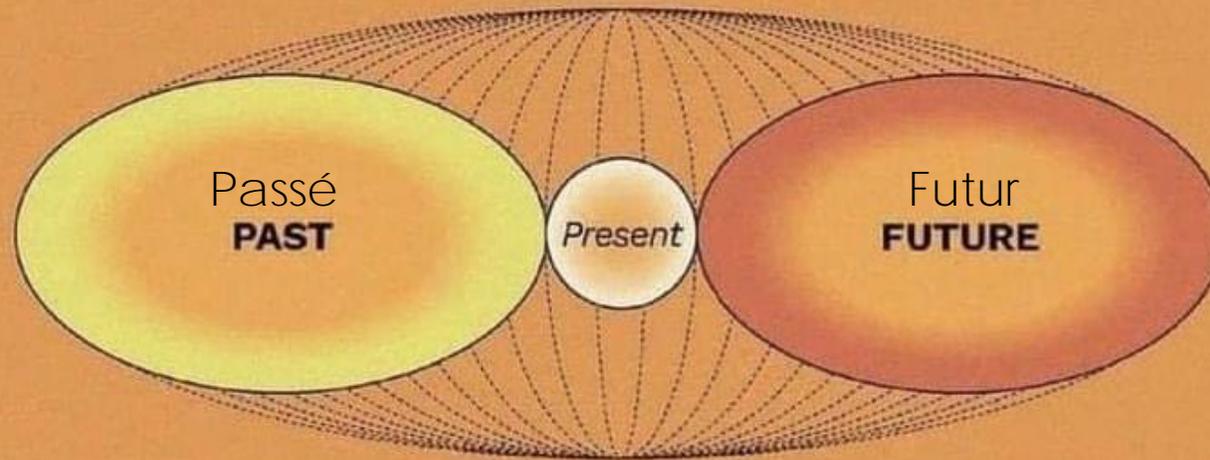
People often say, "I love my children so much I'd give my life for them.

Okay, but are you ready to **LIVE** for them?

- Really live, not just survive.
- Make better choices.
- Take better care of your physical and mental health and well-being.
- Choose yourself...

Your children don't need you to die for them, they need you to **LIVE FULLY**.





Les bienfaits du rire

The benefits of laughter

- ▶ Stimule la libido
- ▶ Réduction du stress et amélioration de l'humeur
- ▶ Renforcement du système immunitaire
- ▶ Diminution de la douleur
- ▶ Amélioration des fonctions cognitives
- ▶ Renforcement des relations sociales
- ▶ Promotion de la détente
- ▶ Amélioration de la qualité de vie

- ▶ Stimulates libido
- ▶ Reduces stress and improves mood
- ▶ Strengthens the immune system
- ▶ Pain relief
- ▶ Improved cognitive function
- ▶ Strengthens social relationships
- ▶ Promotes relaxation
- ▶ Improved quality of life

Le bonheur est subjectif

Happiness is subjective

- ▶ Ce qui rend une personne heureuse peut ne pas fonctionner pour une autre.
- ▶ Le bonheur peut varier au fil du temps en fonction des circonstances de la vie.
- ▶ Cultiver une approche équilibrée et consciente de ces différents aspects de la vie peut aider à favoriser un bonheur durable et épanouissant.



- ▶ What makes one person happy may not work for another.
- ▶ Happiness can vary over time according to life circumstances.
- ▶ Cultivating a balanced, conscious approach to these different aspects of life can help foster lasting, fulfilling happiness.



Créer des relations saines

Create healthy relationships

Demandes vagues Vague requests

Être plus affectueux / Be more affectionate

Être moins égoïste / Be less selfish

Être respectueux / Be respectful

Demandes précises Specific requests

M'embrasser le soir avant d'aller au lit. /
Kiss me at night before going to bed.

Planifier une sortie à deux toutes les deux semaines. / Plan an outing for two every two weeks.

Lorsque l'un de nous deux fait la cuisine, l'autre nettoie. / When one of us cooks, the other cleans.

T'informer de ma journée / Asking about my day?





Se libérer des attentes

Free yourself from expectations

Est-ce que j'attends ma vie ou je la vis?

Am I waiting for my life or living it?

- ▶ Gratitude est un état qui ouvre les portes sur les opportunités
- ▶ Vous éloignez du jugement, de la critique envers vous-même et l'autre.
- ▶ Automatisme.
- ▶ Changer notre perspective
- ▶ Notre corps qu'est-ce qu'il me permet de faire?
- ▶ Ne pas toujours focuser sur le résultat mais sur le processus
- ▶ Les attentes des autres que nous créons dans notre tête = culpabilité



- ▶ Gratitude is a state that opens doors to opportunity.
- ▶ Keeps yourself away from judgment and criticism of yourself and others.
- ▶ Automation.
- ▶ Changing our perspective
- ▶ What does my body allowed me to do?
- ▶ Don't always focus on the result, but on the process.
- ▶ The expectations of others that we create in our heads = guilt



Qui suis-je?

Who am I?

« Pense que ta place que tu
n'occupes pas pour ne pas
déranger ou pour ne pas
t'affirmer, t'épanouir et
t'actualiser reste vide »

« Think of the place you don't
occupy so as not to disturb or
assert yourself and actualize
yourself, remain empty »

-Tagore, philosophe indien

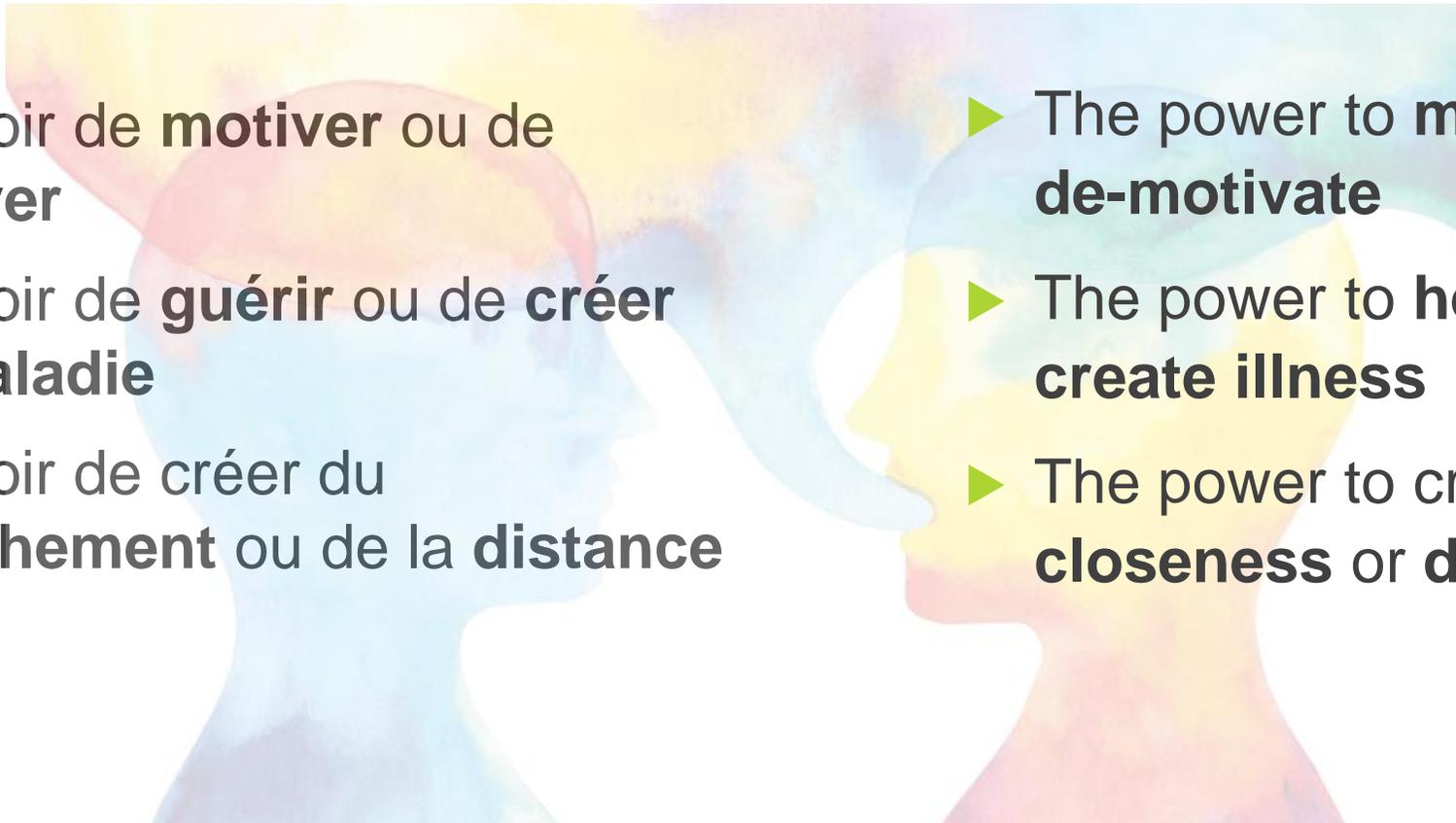


LES MOTS CONTIENNENT UN POUVOIR

Words contain power

- ▶ Le pouvoir de **motiver** ou de **démotiver**
- ▶ Le pouvoir de **guérir** ou de **créer de la maladie**
- ▶ Le pouvoir de créer du **rapprochement** ou de la **distance**

- ▶ The power to **motivate** or **de-motivate**
- ▶ The power to **heal** or **create illness**
- ▶ The power to create **closeness** or **distance**



Gratitude envers soi

Self-gratitude

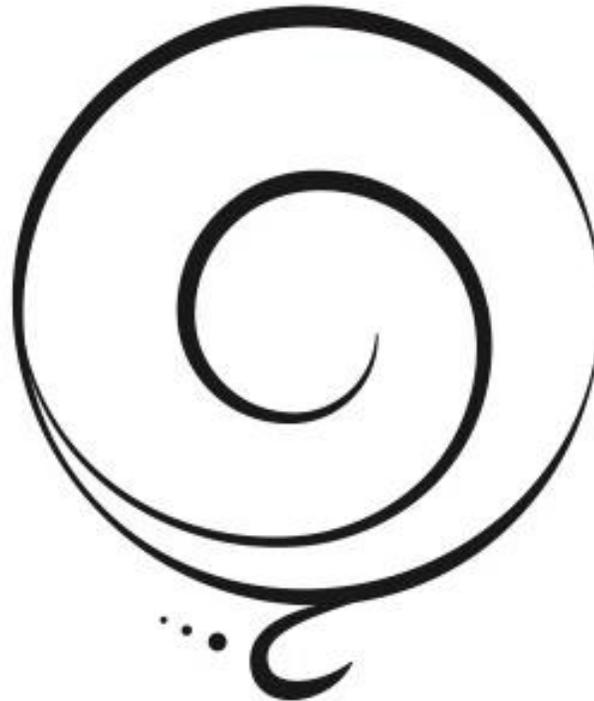
Je me remercie pour...

Je me félicite pour...

Je m'admire pour...

Je m'apprécie pour...

Je m'impressionnes parce
que...



I thank myself for...

I congratulate myself
for...

I admire myself for...

I appreciate myself for...

I impress myself
because...

Nous sommes à la naissance
comme une pièce de bois brute;
nous pouvons laisser le temps
nous façonner ou nous pouvons
**être l'artiste qui le sculpte pour en
faire une œuvre d'art.**

La responsabilité nous revient.



At birth, we are like a piece
of rough wood; we can let
time shape us, or we can be
the artist who carves it into a
work of art.

The responsibility is ours.



Atteindre ses objectifs

Reaching your goals



Il n'y a aucun objectif qui soit
inatteignable, si vous savez le
décomposer.

No goal is unattainable, if you
know how to break it down

-HENRY FORD



Quand c'est difficile, prendre les choses une journée à la fois

when things are hard, take it day by day



Si c'est trop, prendre les choses une heure à la fois

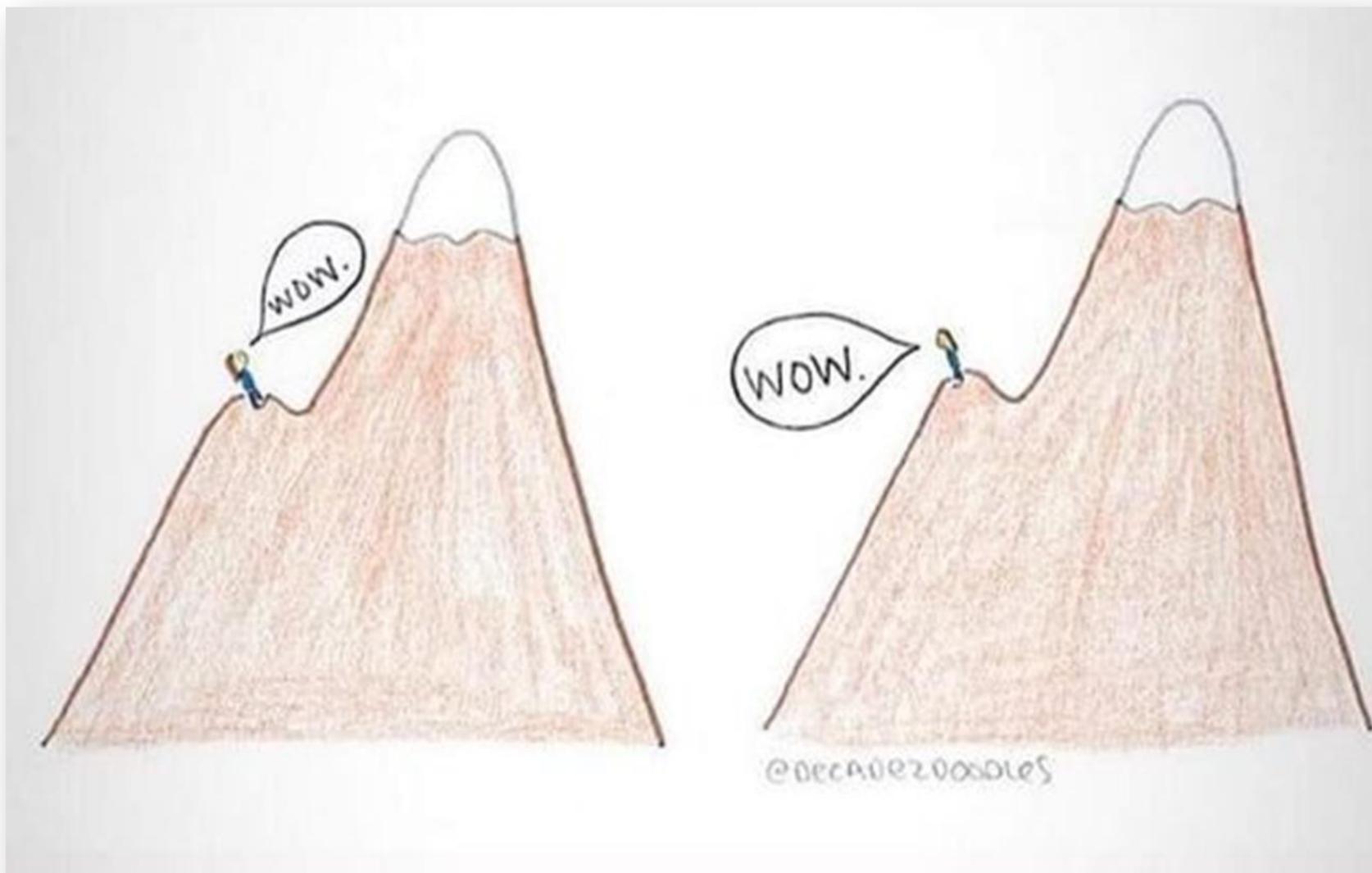
if that's too much, take it hour by hour



Si c'est encore trop gros, allez-y minute par minute

and if that's too much, minute by minute







Célébrer la vie

Celebrate life

Célébrer, ça veut dire quoi?

What does it mean to celebrate?



- PRÉPARER / PREPARING
 - ANTICIPER / ANTICIPATING
 - SOULIGNER / EMPHASIZE
 - REMERCIER / THANKING
 - FÊTER / PARTY
 - AVOIR DU PLAISIR / HAVE FUN
- SE DONNER DE L'ÉNERGIE POUR
CONTINUER / GIVE YOURSELF
ENERGY TO CONTINUE**



Un jour la montagne qui est en avant de toi va être tellement loin derrière qu'elle sera à peine visible dû à la distance.

Mais la personne que tu es devenu en apprenant comment l'escalader, cette personne là va rester avec toi pour toujours.

Et ceci est la raison d'être de la montagne.

-Brianna Wiest

One day the mountain in front of you will be so far behind you, it will barely be visible in the distance.

But the person you become in learning how to get over it? That will stay with you forever.

And that is the point of the mountain.

-Brianna Wiest

Merci

Thank you

