

MASTERCLASS

*make
time*



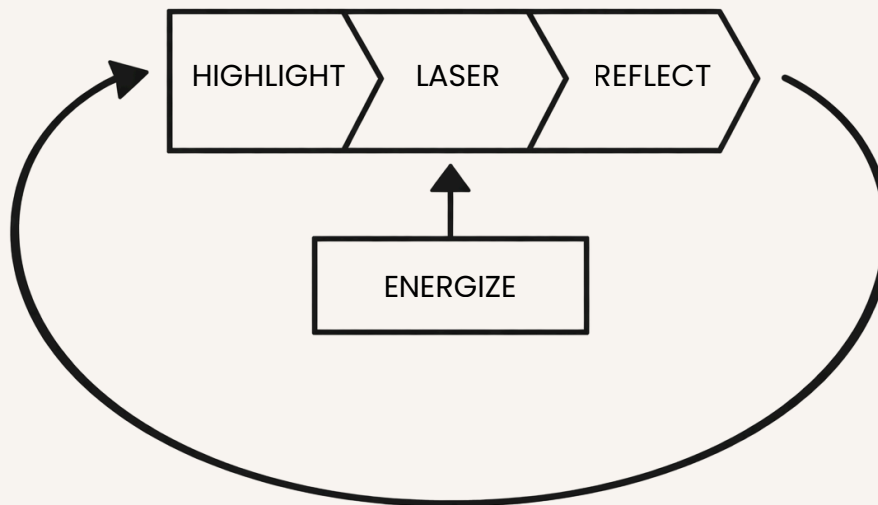
**REPRENDS LA MAÎTRISE
DE TON TEMPS**
(pour de vrai)

BONUS ! TRACKER ILLUSTRÉ POUR (RE)DÉFINIR
CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR TOI

CAMILLE TOMAT

Les 4 étapes de la méthode Make Time :

- FOCUS (HIGHLIGHT)
- CONCENTRATION (LASER !)
- ÉNERGISATION
- RÉFLEXION



1. Highlight: Commence ta journée avec un point de focus clair

La première étape de Make Time consiste à décider à quoi tu veux consacrer ton temps. Chaque jour, tu choisis une seule activité à prioriser et à protéger dans ton agenda.

- Cela peut être un objectif important au travail comme terminer une présentation.
- Ou bien quelque chose à la maison comme préparer le dîner ou être dans ton jardin.
- Ton point de focus (highlight) peut être quelque chose que tu n'es pas obligé-e de faire mais que tu as envie de faire comme lire un livre, cuisiner une super recette que tu as envie de tester...

Bien sûr, ton point de focus ne sera pas la seule chose que tu feras de la journée. Mais ce sera ta priorité. Et ça, ça change tout.

agenda DE LA SEMAINE

Semaine du _____
au _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

2. Concentration (Laser !): Élimine les distractions pour consacrer du temps à ton point de focus

Les distractions comme les emails, les réseaux sociaux ou les actualités sont partout – et elles ne vont pas disparaître. Tu ne peux pas aller vivre dans une grotte, jeter tous tes appareils ou renoncer totalement à la technologie. Mais tu peux aussi entrer en relation autrement avec ces piscines à débordement de distraction.

Le cycle de la dopamine :

Il y a ces substances chimiques dans notre cerveau qui nous rendent heureux. Les 4 les plus connues sont :

- **L'ocytocine** appelée aussi l'hormone de l'amour qui aide les femmes à accoucher et à s'attacher à leur bébé, entre autres
- **La sérotonine**, qui a un effet calmant: quand on passe du temps dans la nature, qu'on s'expose au soleil...
- **Les endorphines** qui anesthésient la douleur, elles sont libérées quand on fait du sport, quand on écoute de la musique...
- **La dopamine** qui est l'hormone de la récompense.

D'un côté, il y a la libération saine de la dopamine qui respecte le rythme naturel de l'organisme: quand on a accompli quelque chose, qu'on mange quelque chose de bon, qu'on dort suffisamment.

De l'autre côté, il y a tout ce qui provoque une libération rapide et importante de dopamine: jeux sur le téléphone, jeux au casino, réseaux sociaux, nourriture industrielle...

Pourquoi retournons-nous vers toutes ces choses ? Ce n'est pas seulement que nous n'avons pas assez de volonté, pas seulement qu'il s'agit d'une stratégie d'adaptation. C'est aussi cette chimie de la récompense qui est très belle, qui nous permet d'avoir un sens de l'accomplissement dans la vie.

Mais quand ce circuit est sur-utilisé et de façon trop rapide, déclenché par des substances ou des propositions artificielles, il devient notre pire ennemi.

Parce qu'une fois que nous avons eu le rush de dopamine, ce qui suit est le manque. Ce manque est caractérisé par un manque d'énergie, des troubles de l'humeur aussi. On peut être irritable ou n'avoir envie de rien...

LA CHIMIE DU BONHEUR

LES HORMONES QUI NOURRISSENT NOTRE BIEN-ÊTRE



OCYTOCINE

L'HORMONE DE L'AMOUR

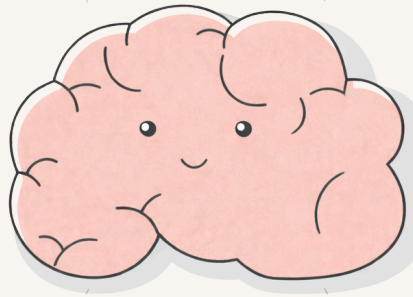
- Caresser des animaux
- Contact physique
- Aider les autres
- Socialiser



DOPAMINE

L'HORMONE DE LA RÉCOMPENSE

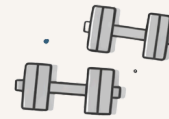
- Dormir suffisamment
- Atteindre un objectif
- Prendre un bain
- Manger



SÉROTONINE

L'HORMONE APAISANTE

- Pleine conscience
- Exposition au soleil
- Balades dans la nature



ENDORPHINE

L'HORMONE ANTIDOULEUR

- Écouter de la musique
- Faire de l'exercice
- Rire

Alors, comment faire pour rester intentionnel avec notre temps et ne pas se laisser emporter par la dopamine rapide ?

Introduire de la friction entre soi-même et l'habitude qu'on veut abandonner.
Par exemple :

- Enlever toutes les applications de l'écran d'accueil du téléphone
- Enlever toutes les notifications
- Mettre des timers sur les applications
- Laisser le téléphone et l'ordinateur au bureau ou juste à un endroit où vous n'êtes pas

Un super livre à lire sur le sujet : 📖 *Un rien peut tout changer* de James Clear

Ce que je vais mettre en place pour récupérer du temps :

Ce que je veux éliminer	Stratégie(s) pour y arriver
Exemple : être sur mon téléphone aux toilettes	Ne pas prendre mon téléphone quand je vais aux toilettes, mettre un livre que j'aime dans les toilettes

3. Énergisation : Recharge ton cerveau en prenant soin de ton corps

Pour rester concentré-e et dégager du temps pour ce qui compte, ton cerveau a besoin d'énergie – et cette énergie vient de ton mode de vie.

Prends soin de :

- **Ta nutrition** >  **Épisode 91 du podcast Pas de Soucis !**, Masterclass #5: Système nerveux et inflammation dans le programme Arise
- **Le mouvement** > l'activité physique ET aussi: le mouvement doux, le micro mouvement, le mouvement passif (massage)...
- **Ton sommeil** >  **Épisode #49 du podcast Pas de Soucis !**

4. Réflexion: Ajuste et améliore ton système

Enfin, avant d'aller te coucher, tu peux prendre quelques notes sur ta journée avec ce que tu as essayé pour reprendre la maîtrise de ta journée.

highlight
DU JOUR

Est-ce que j'ai pris le temps pour ça ?
OUI NON

Le focus du jour
Laser (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

L'énergie du jour
Energize (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

<i>Tactiques essayées aujourd'hui</i>	<i>Est-ce que ça a fonctionné ?</i>

Tactiques à essayer (ou essayer encore) demain :

Ce pour quoi j'ai de la gratitude aujourd'hui :

⚠ Il va y avoir deux obstacles sur ton chemin de récupération de ton temps, de nouvelle maîtrise de ton temps :

- Le people pleasing
- L'auto-sabotage

Date _____

highlight

DU JOUR



Est-ce que j'ai pris le temps pour ça ?

OUI NON

Le focus du jour

Laser

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'énergie du jour

Energize

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tactiques essayées aujourd'hui

Est-ce que ça a fonctionné ?

Tactiques à essayer (ou essayer encore) demain :

Ce pour quoi j'ai de la gratitude aujourd'hui :

Le people pleasing

Aussi connu sous le nom de réponse de fawning dans le travail somatique. Le fawning (F-A-W-N-I-N-G) est un mot anglais qui n'a pas vraiment de traduction. Il s'agit d'une réponse automatique (donc inconsciente) du système nerveux autonome face à une menace ou à un danger émotionnel. C'est une manière d'assurer sa survie relationnelle en essayant constamment de plaire, de se sur-adapter voire de s'effacer totalement pour éviter tout risque de rejet, d'abandon, ou de conflit.

C'est la réponse adoptée par l'enfant qui a épuisé toutes les autres réponses de survie.

Quand on est chroniquement dans cette réponse, accommoder les autres, les arranger, répondre à leurs besoins et à leurs demandes nous fait nous sentir en sécurité.

Quand la réponse de fawning est à l'œuvre, dire non ou ne pas accéder aux demandes de certaines personnes peut sembler inenvisageable.

Ressources:

- 🎧 [Épisode 120 du podcast Pas de Soucis !](#)
- 🧠 Module sur les limites dans le programme Arise
- 💻 Séance en petit groupe #6 sur les limites dans le programme Arise

Fais un premier bilan: à quel endroit aimerais-tu récupérer du temps mais tu as pris des engagements dont l'idée de te défaire t'envoie dans une réponse de survie ?
