

Les connaissez-vous? Car ce sont-elles qui nous mettent souvent sans dessus dessous !

Il s'agit de

- La dopamine
- L'ocytocine
- La sérotonine
- L'endorphine

Ces 4 substances chimiques sont produites par l'organisme et elles jouent un rôle clé dans nos ressentis positifs.

Elles participent activement à transmettre l'information dans notre corps soit en tant que neurotransmetteurs soit via le sang en tant qu'hormones.

Bien évidemment chacune d'elles est sécrétée dans des situations spécifiques.

### **L'Endorphine : bien-être**

Elle est bien connue des sportifs et des « rieurs » car elle provoque un sentiment de calme, de bien-être voir d'euphorie tout en réduisant le stress et l'anxiété.

Elle est produite lors d'un effort significatif ... minimum 30 mn alors que pour le rire il suffit de quelques minutes.

### **La Dopamine : plaisir et action**

La dopamine est par exemple sécrétée lorsque l'on prend du plaisir à goûter un morceau de bon chocolat - on se sent alors de suite comme « booster » et cela déclenche l'envie de faire et de créer.

Observez-vous lors du prochain coup de pompe de 15 :00 lorsque vous déguster avec délice votre barre chocolatée. Attention à l'effet de dépendance : la quête pour recréer l'état plaisant ressenti !

### **La Sérotonine : régulateur de l'humeur**

Elle est produite lorsque nous nous sentons reconnus à notre juste valeur et lorsque notre estime de nous-même est bonne. Un manque favorise l'irritabilité et l'impulsivité. Elle est aussi favorisée par l'activité physique et par l'exposition au soleil.

On peut aussi provoquer sa production en prenant chaque jour un moment pour écrire ce qui a été réussi dans la journée.

### **L'Ocytocine : l'hormone sociale**

C'est elle qui est clé dans nos relations sociales. Elle est produite lors de relations positives :

tels que câlins, cadeaux donnés ou reçus, compliments etc... Elle crée un sentiment d'intimité et de confiance qui alors facilite les interactions.

Soyez donc à votre écoute pour les reconnaître et les stimuler ! Bon week-end couette, ski ou avec la tribu.

Wendy G.