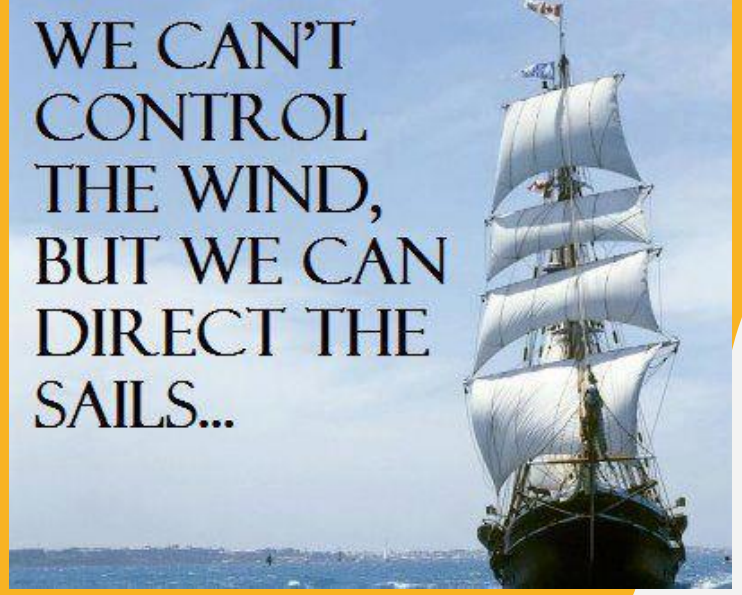
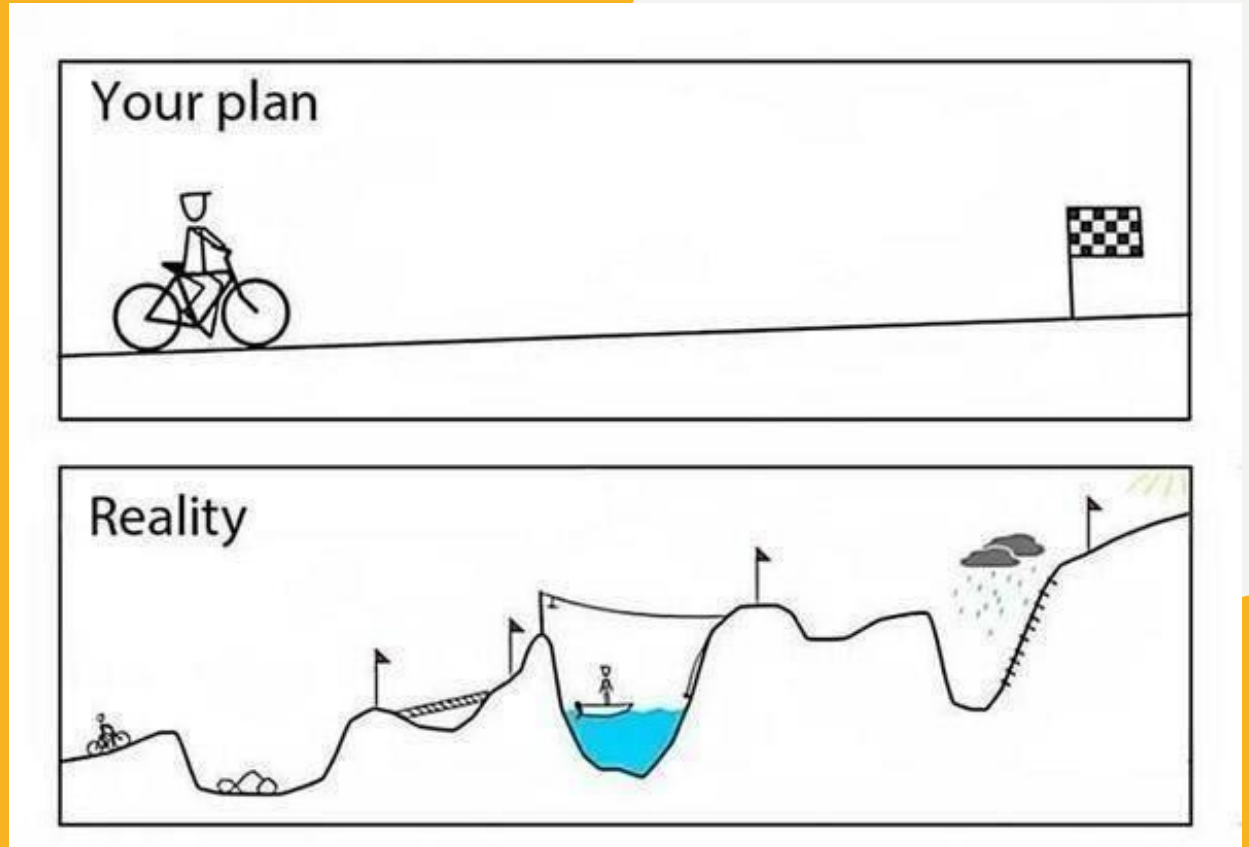
LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ…

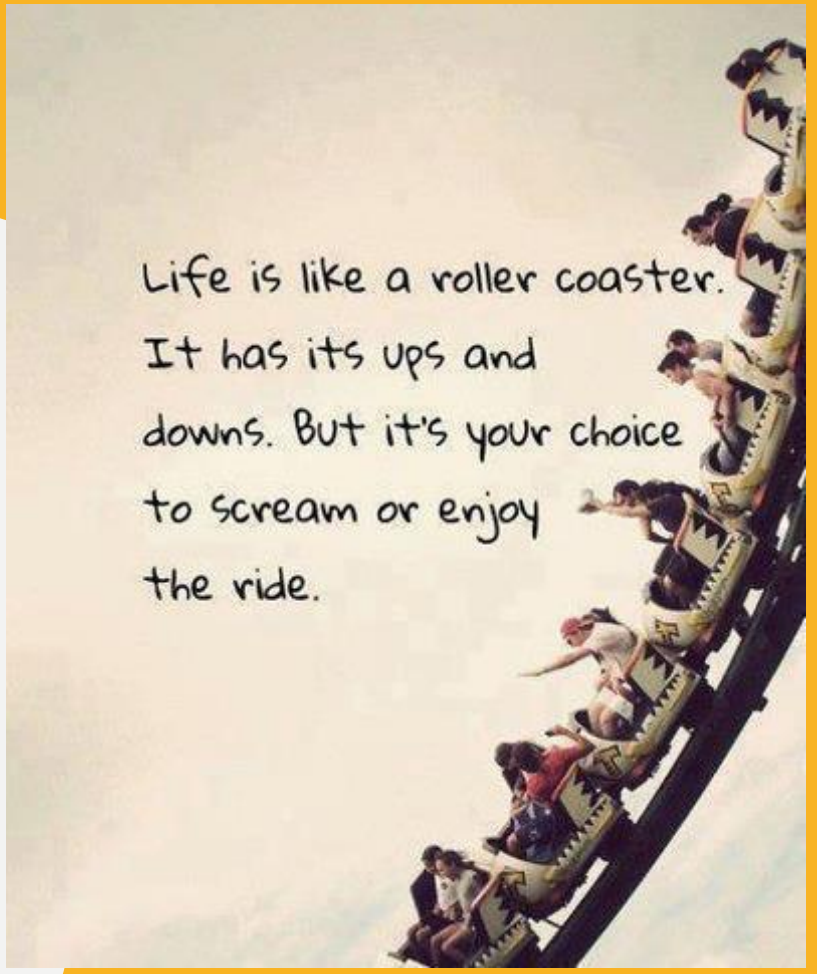
DOCTEUR JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

QUI SUIS-JE?

- **Médecin psychiatre – Qare.fr**
- **Consultant, conférencier et blogueur**
- **Pratique l'ACT, les TCC et la pleine conscience**
- **Intervenant Petit Bambou - Prezens**
- **Enseignant DU coaching, méditation, etc.**
- **Clown et auteur**


WE CAN'T CONTROL THE WIND, BUT WE CAN DIRECT THE SAILS...


Your plan
Reality


Life is like a roller coaster. It has its ups and downs. But it's your choice to scream or enjoy the ride.

THE COST OF A VISIT TO A PRIVATE DOCTOR

Based on a 15 minute visit measured in U.S. dollars

GLOBAL AVERAGE COST = $40.00

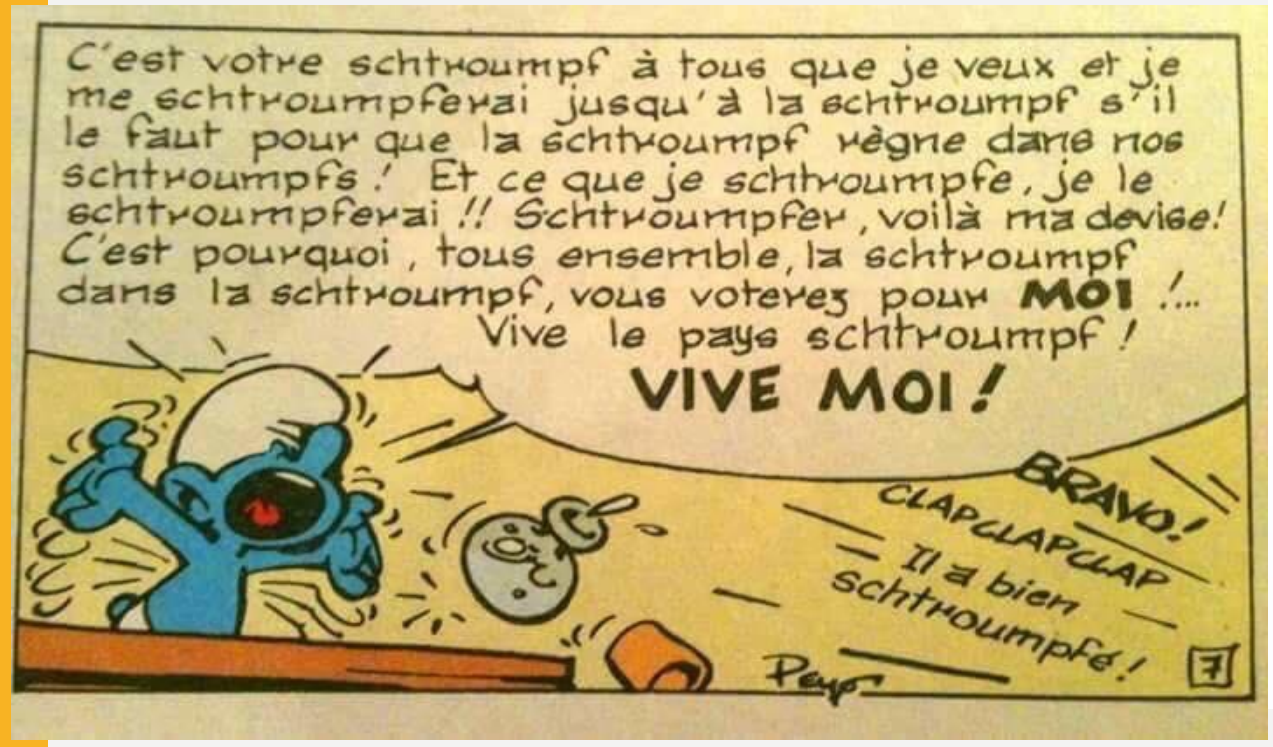
$0 TO $20	$21 TO $40	$41 TO $60	$61 TO $80	$81 TO $100	$101 TO $120	$121 TO $140	OUTLIER: $240

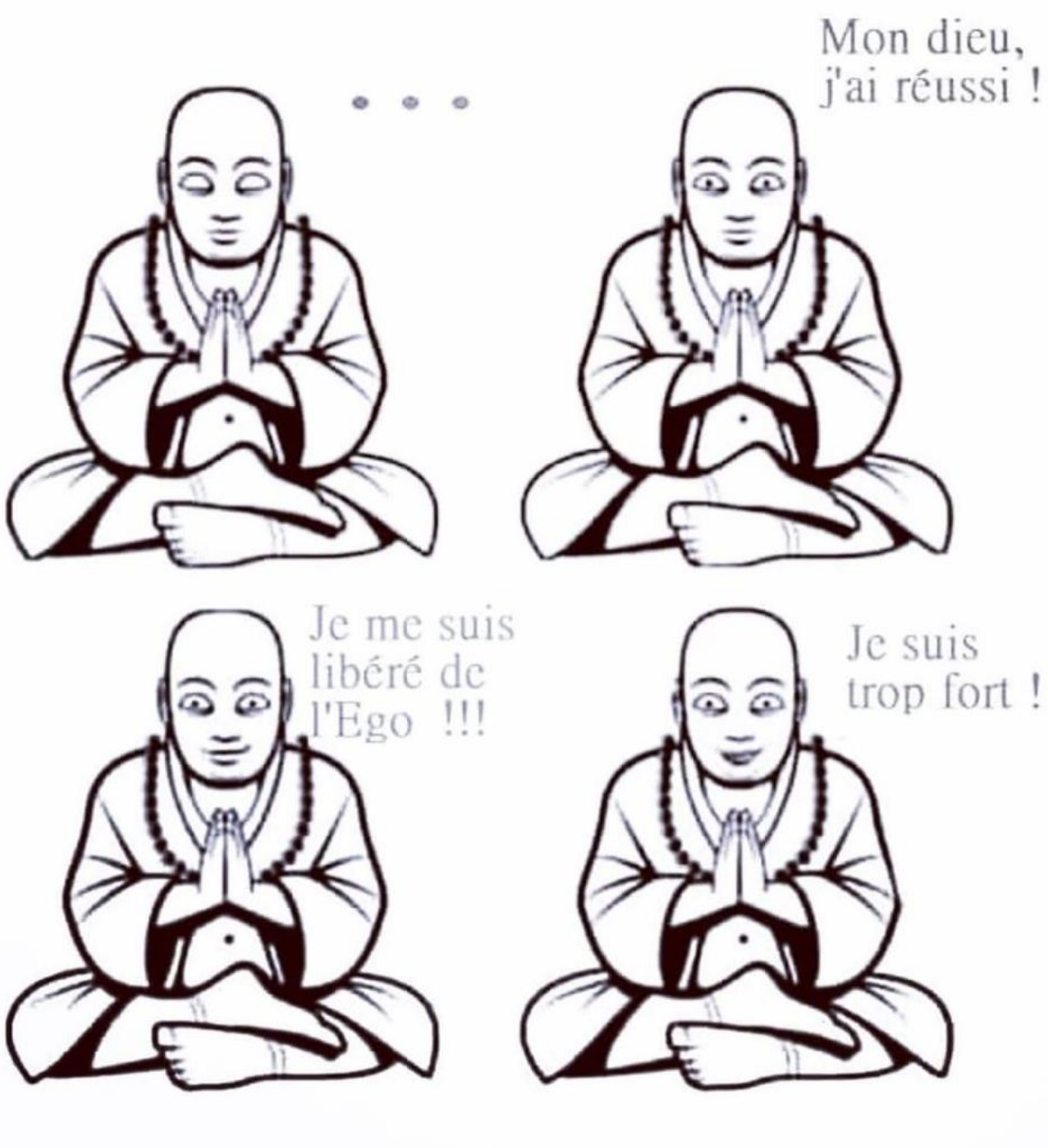
COUNTRY	COST	COUNTRY	COST	COUNTRY	COST	COUNTRY	COST
DENMARK	$240.00	CUBA	$51.00	FRANCE	$30.00	KOSOVO (DISPUTED TERRITORY)	$18.00
ISRAEL	$137.00	BELIZE	$50.00	MAYOTTE	$30.00		
AUSTRIA	$127.00	LAOS	$49.00	SLOVAKIA	$30.00		
ANGUILLA	$124.00	NIGERIA	$48.00	THAILAND	$30.00	MALI	$18.00
LEBANON	$119.00	JAPAN	$47.00	MALDIVES	$29.00	MOLDOVA	$18.00
SWITZERLAND	$117.00	SINGAPORE	$47.00	MEXICO	$29.00	PARAGUAY	$18.00
BAHAMAS	$114.00	TOGO	$47.00	DJIBOUTI	$28.00	PERU	$18.00
UNITED STATES	$104.00	DOMINICA	$46.00	JORDAN	$28.00	RUSSIA	$18.00
MONACO	$97.00	NORWAY	$46.00	TURKEY	$28.00	EGYPT	$17.00
ARUBA	$83.00	VIETNAM	$45.00	ALBANIA	$26.00	TURKMENISTAN	$17.00
FINLAND	$81.00	URUGUAY	$44.00	MACAO	$25.00	BULGARIA	$16.00
GUAM	$81.00	CHILE	$42.00	MALAWI	$25.00	IRAQ	$15.00
CANADA	$81.00	PANAMA	$42.00	MOROCCO	$25.00	SAMOA	$15.00
ANDORRA	$80.00	BRAZIL	$42.00	SERBIA	$25.00	ARGENTINA	$14.00
ITALY	$80.00	BELGIUM	$41.00	TAIWAN	$25.00	ALGERIA	$14.00
BERMUDA	$77.00	HONDURAS	$41.00	CAMBODIA	$24.00	ETHIOPIA	$14.00
NETHERLANDS	$74.00	OMAN	$41.00	MALTA	$24.00	MALAYSIA	$14.00
TAJIKISTAN	$74.00	SENEGAL	$41.00	SWAZILAND	$24.00	TANZANIA	$13.00
CHINA	$73.00	BAHRAIN	$39.00	AZERBAIJAN	$23.00	BANGLADESH	$12.00
HUNGARY	$72.00	GUADELOUPE	$38.00	GUYANA	$23.00	COMOROS	$12.00
KUWAIT	$70.00	GUATEMALA	$38.00	LIBERIA	$23.00	KAZAKHSTAN	$12.00
SPAIN	$69.00	GREECE	$36.00	NICARAGUA	$23.00	MAURITIUS	$12.00
IRELAND	$68.00	MONTENEGRO	$36.00	MAURITANIA	$22.00	PAKISTAN	$12.00
PORTUGAL	$67.00	POLAND	$36.00	COLOMBIA	$22.00	PHILIPPINES	$12.00
JERSEY	$66.00	BARBADOS	$35.00	GEORGIA	$21.00	RWANDA	$12.00
LITHUANIA	$65.00	IRAN	$35.00	MYANMAR	$21.00	BELARUS	$12.00
ICELAND	$62.00	NAMIBIA	$35.00	TUNISIA	$21.00	NEPAL	$11.00
ESTONIA	$59.00	REUNION	$34.00	LESOTHO	$20.00	UKRAINE	$11.00
LATVIA	$59.00	FIJI	$33.00	MOZAMBIQUE	$20.00	ARMENIA	$10.00
CROATIA	$58.00	GRENADA	$33.00	UGANDA	$20.00	GUINEA-BISSAU	$9.00
GERMANY	$58.00	SWEDEN	$33.00	GHANA	$19.00	SUDAN	$9.00
SLOVENIA	$58.00	ZIMBABWE	$33.00	ZAMBIA	$19.00	INDIA	$8.00
MONTSERRAT	$56.00	ROMANIA	$32.00	BOTSWANA	$18.00	KYRGYZSTAN	$8.00
QATAR	$56.00	ANGOLA	$32.00	CAMEROON	$18.00	SURINAME	$8.00
LUXEMBOURG	$55.00	BRUNEI	$31.00	CHAD	$18.00	UZBEKISTAN	$8.00
AUSTRALIA	$53.00	ECUADOR	$31.00	BENIN	$18.00	SYRIA	$7.00
CYPRUS	$52.00	GABON	$31.00	INDONESIA	$18.00	VENEZUELA	$3.41
VANUATU	$52.00	BOLIVIA	$30.00	JAMAICA	$18.00		

CE QUE LES PATIENTS VOIENT

CE QUE LES PATIENTS NE VOIENT PAS

L'EGO


C'est votre schtroumpf à tous que je veux et je me schtroumpferai jusqu'à la schtroumpf s'il le faut pour que la schtroumpf règne dans nos schtroumpfs ! Et ce que je schtroumpfe, je le schtroumpferai !! Schtroumpfer, voilà ma devise! C'est pourquoi, tous ensemble, la schtroumpf dans la schtroumpf, vous voterez pour MOI !... Vive le pays schtroumpf !
VIVE MOI !
BRAVO !
CLAPCLAPCLAP
Il a bien schtroumpfé !
Peyo
7


. . .
Mon dieu, j'ai réussi !
Je me suis libéré de l'Ego !!!
Je suis trop fort !

Une émotion est une énergie qui nous met en mouvement.

COLÈRE

Direction

REPOUSSER

Fonction

Poser des limites personnelles
Défendre l'espace vital
Dénoncer les injustices

TRISTESSE

Direction

LÂCHER VERS LE BAS

Fonction

Lâcher prise
Attirer la compassion

JOIE

Direction

AVANCER

Fonction

Partager
Communier
Célébrer
Se motiver

PEUR

Direction

RECULER

Fonction

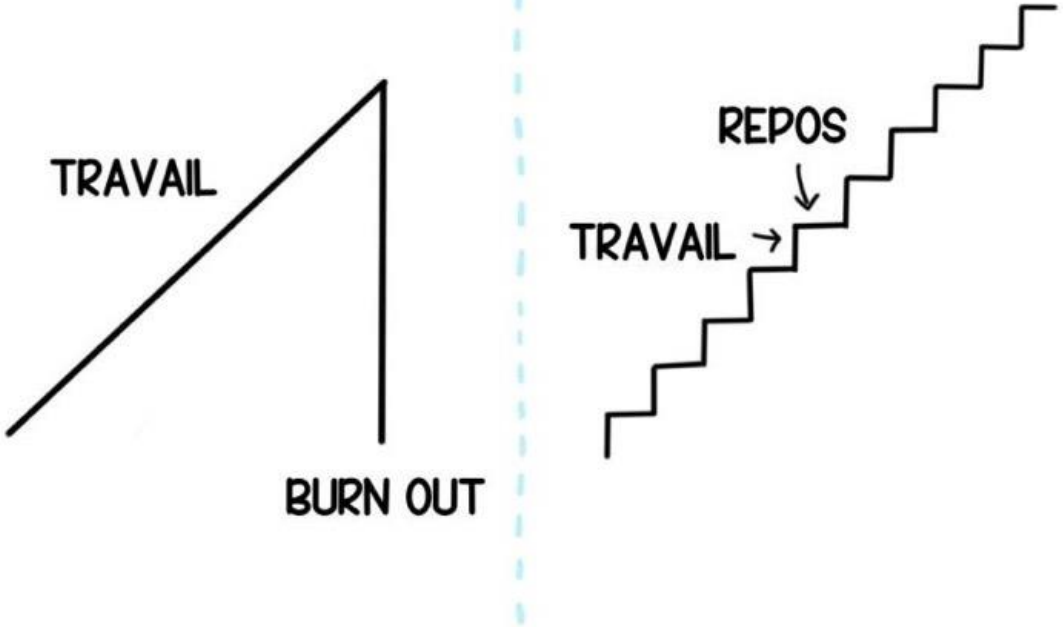
Fuir le danger
Se mettre en sécurité

apprendre-reviser-memoriser.fr (d'après Art-Mella - Émotions : enquête et mode d'emploi)

POURQUOI CELA PEUT-ÊTRE UN PROBLÈME?

- Voleur de temps
- Sommeil
- Communication
- Fatigabilité
- Charge mentale
- Burn out
- Irritabilité, apathie, anxiété, dépression
- Sédentarité

DE L'IMPORTANCE DES PHASES DE REPOS



LOPTIMISME.PRO

COHÉRENCE CARDIAQUE

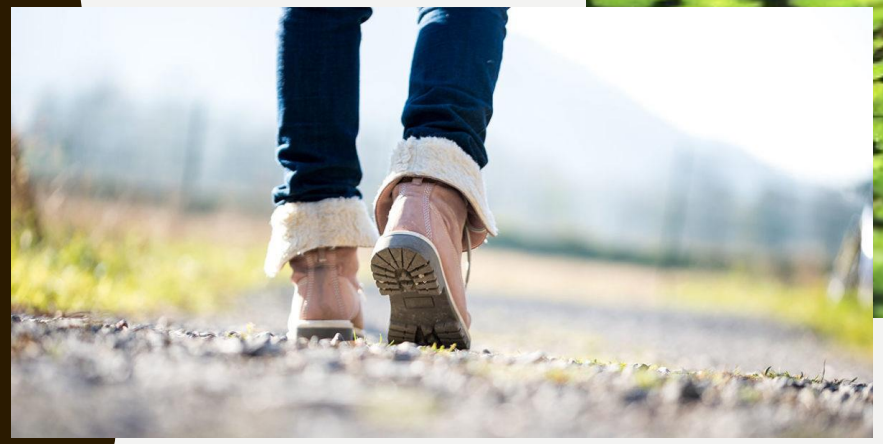
Baisse le cortisol (Hormone du stress)	Régule l'Insuline (Baisse le diabète)	Augmente la DHEA (hormone de jeunesse)	Augmente l'Ocytocine (hormone amour bonheur)
Réduit la Tension Artérielle	Les Bienfaits de la Cohérence Cardiaque 3 fois / jour 5 minutes WWW.HIJAMA-NATUROPATHIE.COM © Stéphanie Mezerai		Augmente Acétylcholine (Hormone apaisement Bien-être)
Améliore le Sommeil			Augmente la Sérotonine et Dopamine
Augmente le Système Immunitaire	Aide a la perte de poids	Augmentation de l'énergie et de la résilience	Augmentation de l'équilibre émotionnel

MÉDITATION

Les bienfaits de la
MEDITATION
Réduit la douleur et améliore le système immunitaire
Réduit les sentiments de dépréssion, d'anxiété, de colère et de confusion
Augmente le flux sanguin et ralenti le rytme cardiaque
Procure un sentiment de calme, de paix et d'équilibre
Aide à inverser les risques de maladies cardiaques
Aide à contrôler ses pensées
Augmente l'énergie
Réduit le stress

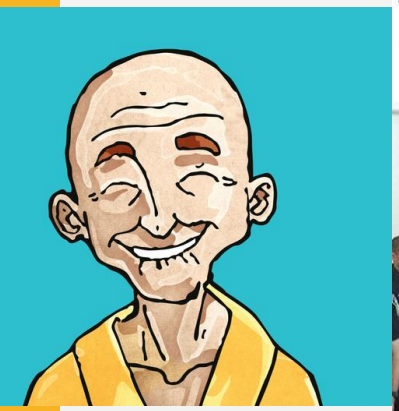
Ne pas déranger, je médite sur la connerie humaine . . Et cela risque de prendre beaucoup de temps .

MÉDITATION



UNE EXPÉRIENCE À VIVRE

- **La pleine conscience : une approche laïque et scientifique**
- **Protocole sur 8 semaines**
  - Jon Kabat-Zinn : MBSR
  - Zendal et al : MBCT
- **Applications téléphoniques**
- **Live Prézens**
- **Source de joie et de sérénité**



s'asseoir ensemble

Sénitude. liberté. pour un monde meilleur

EN PRATIQUE

- Méditation du matin pour se déchiffonner
- Faire des pauses toutes les heures au travail
- Dix respirations
- Cohérence cardiaque
- Bâillement
- Regarder par la fenêtre
- Rire
- Méditation du midi

EN PRATIQUE

- Manger en pleine conscience
- Contact Humain
- Caresser un animal
- Journée sans digital
- Sas de décompression
- Méditation du soir
- Stop écran
- S'acheter un réveil

FONCTIONNEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL
BIEN-ÊTRE
PERFORMANCE
PERCEPTION DE SOI
Amour-propre
Réalisation de soi
Conscience de soi émotionnelle
EXPRESSION INDIVIDUELLE
Expression émotionnelle
Affirmation de soi
Indépendance
RELATIONS HUMAINES
Relations humaines
Empathie
Responsabilité sociale
PRISE DE DÉCISION
Résolution de problèmes
Sens de la réalité
Contrôle des impulsions
GESTION DU STRESS
Flexibilité
Tolérance au stress
Optimisme
Intelligence émotionnelle

L'ART D'ETRE POSITIF

Cesser De Se Plaindre

Envisager la possibilité d'agir

MODIFIER ASSUMER

S'endormir En Pensant A Quelque Chose De Positif

Se Convaincre Que Rien ou presque N'est Immuable

Trouver du positif ou de l'espoir dans les situations difficiles.

Supprimer Les Mots Et Expressions Negatifs

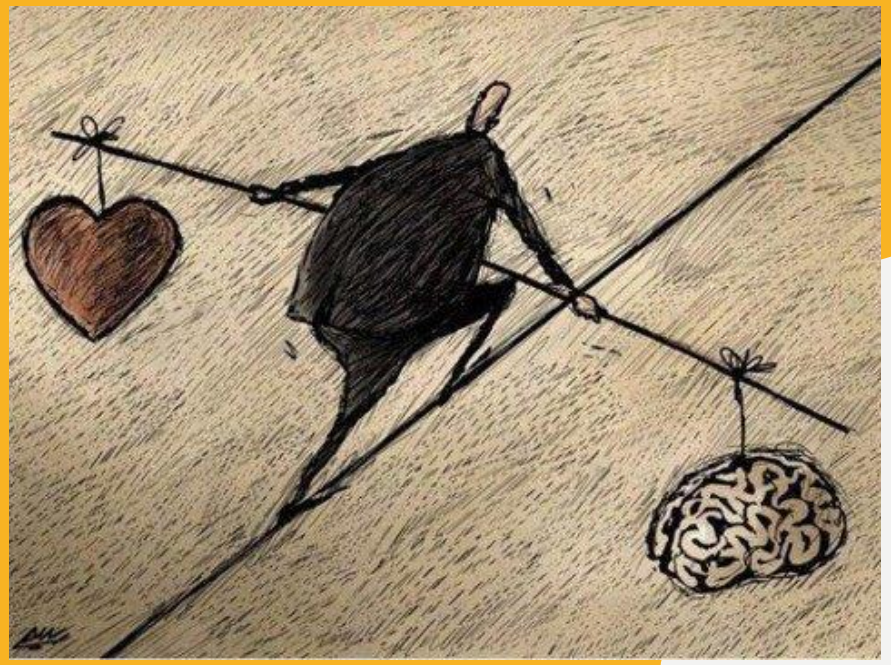
IMPOSSIBLE
JE SUIS NUL
⊖

JE PEUX LE FAIRE
JE SUIS CAPABLE
⊕

Penser A Ce Que L'on A Plutôt Que D'evaluer Ce Qu'on Pourrait Avoir

L'herbe n'est pas forcément plus VERTE ailleurs...

#Isabelle Renard 30/10/22



Un équilibre dynamique

1. *Bouger son corps*

2. *Manger des aliments réels*

3. *Prendre soin de sa fatigue et s'offrir des opportunités de sommeil*

4. *Cultiver son réseau social*

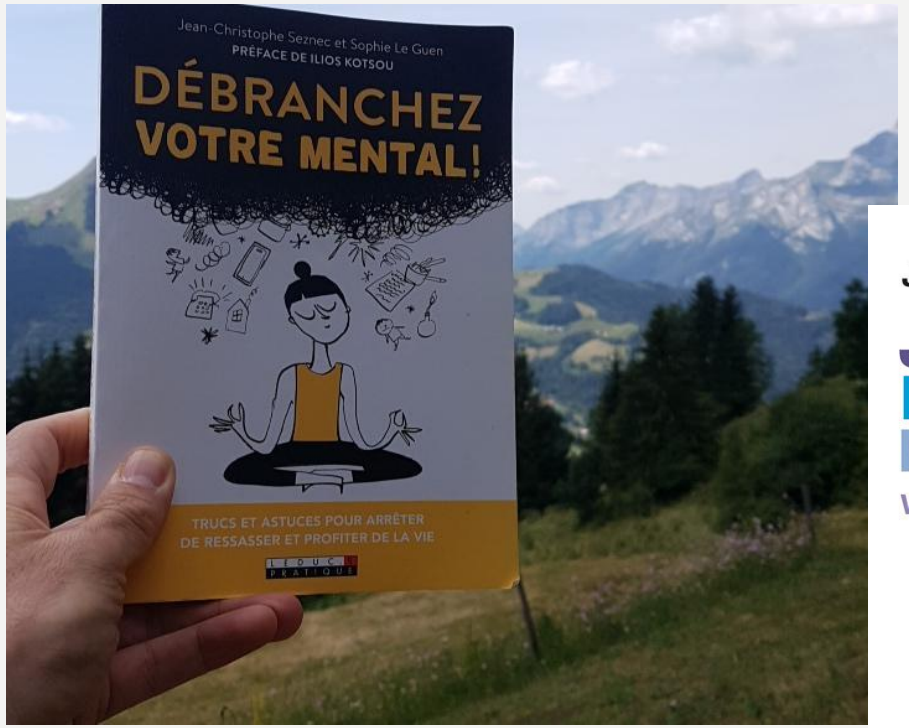
5. *Cultiver la pleine conscience de soi dans nos actions du quotidien*

6. *Diminuer les toxines*

7. *Poser des actes significatifs*

8. *Pratiquer l'auto-compassion*

POUR ALLER PLUS LOIN…



AFSCC
ASSOCIATION FRANCOPHONE POUR UNE SCIENCE COMPORTEMENTALE CONTEXTUELLE

MERCI

A vos questions

Dr JC Seznec

jcseznec@yahoo.fr

- **Facebook (Prézens, etc.)**
- **Linkedin**
- **S'asseoir Ensemble**
- **Blog à palabres**
- **Qare.fr**
- **Petit Bambou**