



FORUM SST 2009

Pour se sentir mieux au travail comme dans sa vie personnelle

Conférence « Bien dans l'cerveau, d'attaque au boulot. »

Existe-t-il une formule magique qui donne de l'énergie à revendre, une intelligence supérieure, un esprit vif, une bonne humeur contagieuse, une créativité prolifique, une résistance au stress déroutante, des liens étroits avec ses proches et collègues, une motivation sans bornes?

L'accès au meilleur de soi est plus qu'un rêve à chérir. C'est un état psychologique et biologique que l'on peut bâtir progressivement par nos habitudes de tous les jours. Les organisations peuvent contribuer au mieux-être des employés et en récolter les fruits en mettant en place des stratégies qui favorisent la pleine santé du cerveau.

Mento® est un modèle de vulgarisation qui, fondé sur des connaissances de pointe en neurobiologie, offre une vision synergique du rôle précis et complémentaire d'habitudes de vie et d'états d'esprit ciblés. L'intégration de ces habitudes de vie au sein du travail comme dans la vie privée contribue à : 1) l'amélioration des capacités de travail intellectuel et de la tolérance au stress ; 2) la prévention des troubles de l'humeur et cognitifs ; 3) le traitement intégratif des troubles de l'humeur et cognitifs.

Au cours de la conférence, des habitudes pro-cerveau d'influence ont été abordées sous trois angles : fondements scientifiques, applications pratiques et bénéfiques pour les individus et les organisations.

Pour poursuivre votre réflexion, nous vous invitons à répondre le plus objectivement possible aux questions ci-dessous.

Ce fut un plaisir de vous rencontrer!

Francine Therrien, M.Sc. kinésiologue, cand. Ph.D., Présidente
Mento : www.mento.ca / *Optimum SST* : www.optimumsst.com

Les questions qui suivent sont tirées du Score Mento®* et ont pour objectif de vous aider à évaluer quelques-unes de vos habitudes pro-cerveau. Répondez du mieux que vous pouvez en fonction de vos habitudes générales.

1. Combien de grammes de gras de poisson consommez-vous chaque semaine? _____
En consommez-vous tous les jours et si oui combien? _____
2. Chaque jour, combien de portions mangez-vous de légumes foncés _____ fruits foncés _____ épices _____ infusions _____ cacao _____ autres plantes foncées _____?
3. À quelle fréquence consommez-vous des aliments riches en gras saturés (frites, croustilles, beigne, hamburger...) _____
(fromage, crème glacée...) _____ ou encore des aliments sucrés (dessert, bonbon, liqueur...) _____?
4. À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool _____ des cigarettes _____ ou des drogues _____?

* **Le Score Mento**® permet de dresser un portrait de l'état mental et des principales habitudes de vie et états d'esprit qui influencent le niveau de bien-être, les capacités mentales, la résistance au stress et au vieillissement cognitif. **Le Score Mento**® complet consiste en quatre évaluations distinctes : a) habitudes de vie et états d'esprit via un questionnaire exhaustif ; b) réactivité au stress, capacité de calme et de récupération via des appareils de bio/neurofeedback ; c) métabolisme énergétique via des évaluations physiques et physiologiques ; d) portrait d'activité des principales zones cérébrales d'importance.



5. Inscrivez vos séances d'exercice au cours d'une semaine habituelle :

Type	Durée	Fc*	ND*	Type	Durée	Fc*	ND*

* Fc : fréquence ; ND : niveau de difficulté : choisir entre 1 et 10, 10 représentant un effort maximal

6. Combien de temps par jour vous sentez-vous très stressé, tendu, malheureux, triste, ennuyé, frustré, en colère, en conflit avec quelqu'un... au travail? _____ Et en-dehors de votre travail? _____

7. Qu'est-ce qui est important pour vous? _____ Que voulez-vous réaliser de votre vie?

Quelles sont vos passions? _____

Sur une base de 10 points, à quel niveau votre vie professionnelle est-elle en accord avec le sens que vous donnez à votre vie et les passions qui vous habitent? _____ Et votre vie personnelle? _____

S'il y a désaccord, votre niveau d'insatisfaction ressenti est léger _____ modéré _____ élevé _____.

8. Combien de temps par jour passez-vous en état de profonde sérénité et d'harmonie, par exemple au cours d'une méditation, prière, contemplation...? _____

9. S'il vous arrivait un coup dur, qui serait là pour vous? _____ Vous sentez-vous bien entouré et épaulé par vos proches et amis? _____

10. Combien de grammes de protéines mangez-vous chaque jour? _____ À quelles heures les consommez-vous? _____

11. À quelle fréquence prenez-vous une multivitamine de qualité? _____ Si vous prenez des médicaments, savez-vous quels nutriments sont requis en plus grande quantité? _____ Les consommez-vous? _____

12. Quels troubles de santé psychologiques ont été vécus par des membres de votre famille biologique : troubles d'attention dépressifs anxieux bipolaires démences ou autres? _____

Essayez de dresser une liste de toutes les situations où vous avez subi des impacts à la tête (sports, accidents...):

Encerclez les situations où vous avez perdu conscience.

13. Combien d'heures de sommeil dormez-vous en moyenne les jours de travail? _____ Et les jours de congé? _____ Combien de jours par semaine sentez-vous une baisse d'énergie en après-midi? _____

14. Quelle est votre durée hebdomadaire d'exercices physiques exigeants, i.e. où le niveau de difficulté est de 8 à 10 / 10? _____ Combien de ce temps est alloué à la musculation? _____

15. Aimez-vous apprendre? _____ La quantité et la complexité des choses nouvelles que vous apprenez est-elle légère, modérée ou élevée : au travail? _____ Et en-dehors du travail? _____

