

4 NOVEMBRE 2020

Newsletter  
n°4



# SUBSTANTIFIQUE COACHING

## 30 octobre 2020, 2<sup>ème</sup> confinement

Sous le choc « je n’y croyais pas », en colère « ils tuent mon activité », résignés « c’est ainsi », sereins et confiants « c’est un mal pour un bien, l’ancien monde doit disparaître »...

Nous sommes malmenés dans notre besoin de stabilité : tous confinés au printemps, reprise d’activité cet été, à nouveau partiellement confinés (écoles, collèges, lycées ouverts) pour la Toussaint, nous perdons nos repères et ne savons plus sur quel pied danser. Malmenés dans notre besoin de projection dans l’avenir et notre besoin de sens : sur ce sujet, Sébastien Bohler explique parfaitement où nous en sommes et pourquoi, dans l’excellent podcast Métamorphose (voir le lien page 2). Comment trouver notre équilibre ? Comment garder la tête hors de la morosité générale ? Comment ne pas se laisser enfermer par la peur ?

Je vous propose dans cette quatrième newsletter de prendre un peu de hauteur : pour commencer, rire du premier confinement (voir la vidéo ci-contre), puis continuer avec la vision scientifique de notre fonctionnement (voir podcast avec Sébastien Bolher) et poursuivre avec l’analyse sociologique de notre monde (voir vidéo avec Edgar Morin et Pierre Rabhi). Et aussi, se centrer, que ce soit par la méditation (voir podcast avec Fabrice Midal), le yoga, le qi gong, les visualisations positives (voir lien vers les podcasts que je vous ai enregistrés), la musique, le dessin, la danse... instaurer des rituels quasi quotidiens, garder des liens humains à tout prix, accepter d’apprendre à les tisser différemment, renforcer notre confiance en nous et en la vie, nourrir notre réservoir à espoir, alimenter l’assurance que nous avons en nous.

Lire et écouter, mais avec discernement. Echanger, partager, prendre soin.

Avant que vous ne vous lanciez à la découverte des liens proposés, j’aimerais partager avec vous un moment de douceur, une histoire que je lisais à mes enfants lorsqu’ils étaient petits, une pause de douceur méditative.



### VIDÉO CONFINEMENT

Ce clip, de la série Dopamine\*, amusant et instructif, revient sur la façon dont nous avons vécu le premier confinement.

\*Dopamine : série en 9 épisodes (Arte)  
Comment l’univers des smartphones et des réseaux sociaux manipule notre cerveau.

### UNE HISTOIRE TOUTE EN DOUCEUR

« Comment retrouver le sourire »



### VISUALISATIONS GUIDÉES

LIEU RESSOURCE, ANCRAGE, CIRCULATION D’ÉNERGIE, MEILLEUR SOMMEIL...

[EN CLIQUANT ICI](#)

### LE SITE INTERNET

LE PREMIER PAS VERS UNE TRANSFORMATION DANS LE RESPECT DE QUI VOUS ÊTES

[substantifique-coaching.fr](http://substantifique-coaching.fr)

### LA PAGE FACEBOOK

[EN CLIQUANT ICI](#)

### LE COMPTE INSTAGRAM

[EN CLIQUANT ICI](#)

### LES VIDEOS SUR LE BURN-OUT

COMMENT L’IDENTIFIER ? D’OÙ VIENT CE MOT ? QUE FAIRE POUR PRENDRE SOIN DE CHACUN ?

[Accès à la playlist ici](#)

## Pourquoi un programme sur le burn-out ?

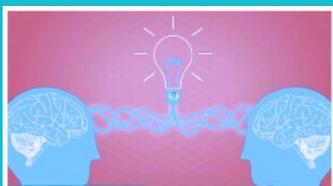
Parce que la période est propice au burn- et au bore-out.

Parce que pour accompagner pleinement une personne, la meilleure école est d'avoir surmonté soi-même des épreuves semblables à celles auxquelles la personne est confrontée, parce que de plus en plus de collègues et proches autour de moi sont touchés, parce que le coaching peut être une aide précieuse pour éviter l'effondrement quand les signes précurseurs du burn-out apparaissent et également après l'effondrement, pour "se récupérer" et se construire à nouveau.

## Art et créativité, passeurs de lumière

Les carrières de lumière quelques heures avant la mise en application du deuxième confinement de l'année.

Parce que l'art et la culture ont de tous temps été porteurs d'une vision du monde différente de celle communément admise, parce qu'ils ouvrent l'esprit et plus particulièrement l'esprit critique, l'élèvent aussi, parce qu'ils permettent un moyen d'expression et de transmission non mental, de corps à corps, de créativité à créativité, de cœur à cœur... parce que nous avons besoin de beauté, parce que nous avons besoin de ressentir et de vibrer, nous devons préserver toutes ces formes d'expression, peinture, danse, écriture, théâtre, musique, architecture...  
[Lire la suite de l'article, en cliquant ici.](#)



### PODCAST A écouter

#### Où est le sens ?

Sébastien Bohler, polytechnicien, docteur en neurosciences et rédacteur en chef du magazine Cerveau &

Psycho, explique dans le [podcast Métamorphose](#), en s'appuyant sur les **neurosciences**, comment nous en sommes arrivés à nous mettre en danger, comment nous vivons avec des contractions profondes. Il nous montre comment notre esprit critique est biaisé. Il nous parle du sacré, des rituels. Il nous explique qu'il existe dans notre cerveau un centre nerveux, le cortex cingulaire, qui nous pousse à chercher sans relâche du sens à nos existences....

[A écouter, en cliquant ici.](#)



Guide du burn-out, par Anne Everard  
[Les extraits marquants du livre, en cliquant ici.](#)



[Fabrice Midal](#)

Sa vision, occidentale et humaine de la douleur, de la vie et de la méditation, [en cliquant ici.](#) Et son « Foutez-vous la paix », en 3 minutes, [en cliquant ici.](#)



[Edgar Morin et Pierre Rabhi](#)

Leur âge et leur sagesse, leur recul sur notre monde « en convulsion » « L'improbable peut arriver, nous misons là-dessus » [en cliquant ici.](#)

« **L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon.** »  
**Henri Lewis**