

Les hormones du bonheur

Comment les activer pour se sentir bien

Dopamine

hormone de la fierté
et de la réussite

Sécrétée par

- Se rappeler ses bons coups
- Poser des actions qui nous rendent fier
- Relever des défis

Endorphines

hormones des
sensations physiques

Sécrétés par

- Éclater de rire
- Se permettre de pleurer
- Faire des étirements

Sérotonine

hormone de la sécurité et
de la reconnaissance
sociale

Sécrétée par

- Développer sa confiance en soi
- Lâcher-prise sur la perception des autres
- Se sentir à sa place dans un groupe

Ocytocine

hormone de l'amour
et des liens affectifs

Sécrétée par

- S'entourer de gens qui nous apprécient
- Développer des liens de confiance
- Reconnaître les gestes de bienveillance posés envers soi



Les hormones du bonheur

Comment les activer pour se sentir bien

Semaine du _____ au _____

Dopamine

J'ai sécrété cette hormone en...



Endorphines

J'ai sécrété cette hormone en...



Sérotonine

J'ai sécrété cette hormone en...



Ocytocine

J'ai sécrété cette hormone en...


