



Résilience et  
bien-être au  
travail

## Maîtriser La Résilience

Trousse D'outils De La Pensée Souple

# Introduction

Wraw est basé sur les 5 piliers de la résilience, un modèle validé et reposant sur des preuves, offrant un aperçu global des cinq principaux éléments qui appuient le bien-être:



**Énergie** Maintenir et renouveler l'énergie physique pour avoir la capacité de continuer à traverser les périodes difficiles.

**Orientation vers le futur** Avoir un but et une orientation clairs pour aller de l'avant sans se sentir coincé ou retenu.

**Motivation intérieure** Maintenir sa confiance en soi dans les moments difficiles avec confiance, motivation et persévérance.

**Pensée souple** Avoir un état d'esprit ouvert et optimiste, permettant une réponse positive et adaptée au changement et aux défis.

**Relations solides** Établir des relations ouvertes et de confiance, faire appel à ces relations pour obtenir de l'aide et du soutien lorsqu'un défi se présente.

Nous espérons que vous aimerez faire les exercices et les réflexions se trouvant dans la trousse d'outils de la pensée souple. Il existe une trousse d'outils pour chacun des 5 piliers.

Reproduction et redistribution : Aucune partie de ce matériel ne peut être (i) copiée, photocopiée ou reproduite sous quelque forme que ce soit par quelque moyen que ce soit ou (ii) redistribuée sans notre consentement écrit préalable.

## Le Pilier De La Pensée Souple

Une pensée souple signifie avoir une capacité à voir les choses sous différents angles et d'autres approches aux défis et aux changements auxquels nous faisons face. Une mentalité souple et ouverte nous aide à éviter de porter des jugements hâtifs et de faire des suppositions sur les gens et les situations.

L'opposé de la pensée souple est ce que le psychologue Dr Aaron Beck, largement considéré comme étant le fondateur de la thérapie cognitive moderne, a appelé les « distorsions cognitives ». Plus communément appelé « pièges de la pensée », ce sont habituellement des pensées automatiques qui sont souvent inexactes, irrationnelles et exagérées, mais puisqu'elles sont automatiques, elles prennent de l'ampleur très facilement.

Le problème est que nous avons tendance à entraîner notre esprit à travailler de façons très spécifiques. Nous utilisons sans cesse les mêmes voies neuronales jusqu'à ce que nos pensées, nos sentiments et nos comportements s'enracinent. Nous tombons dans les mêmes pièges de la pensée, nous faisons les mêmes hypothèses et nous répétons les mêmes habitudes. C'est un peu comme d'emprunter l'autoroute plutôt que de prendre la route de campagne. C'est plus facile, c'est en ligne droite et nous pouvons utiliser le régulateur de vitesse.

La bonne nouvelle est que les dernières études neuroscientifiques impliquant l'imagerie cérébrale démontrent que notre cerveau est très « plastique », c'est-à-dire que nous pouvons le ré-entraîner en prenant le temps, les moyens nécessaires et en faisant preuve de dévouement.



Pensée  
souple

## Pourquoi Est-Ce Important

La pensée souple est un actif très important lorsqu'il est question de résilience. Elle vous permet de vous « débloquer », de vous tourner vers d'autres options et approches et d'assurer que vous soyez en mesure de gérer les revers rapidement et efficacement. Elle vous aide également à gérer les constants changements auxquels nous faisons face dans cette ère moderne, pour être en mesure de les voir sous un jour positif, de nous adapter à des circonstances différentes et de trouver de nouvelles idées et façons de travailler.

La pensée souple comprend deux branches importantes :



Ouverture d'esprit

La facilité avec laquelle vous voyez et prenez en compte différents points de vue et façons de faire les choses.



Approche positive

La mesure selon laquelle vous réfléchissez de façon constructive et proportionnée aux événements.

## Ouverture D'esprit et Résilience

Avoir un état d'esprit ouvert et optimiste peut appuyer la résilience, car il offre une réponse positive et adaptée aux changements et aux défis. Les événements négatifs sont perçus à court terme et sont spécifiques aux circonstances, permettant ainsi aux individus d'adopter un point de vue plus large et de se sentir moins menacés par la situation à laquelle ils font face.

La recherche a déterminé que des niveaux plus élevés d'optimisme permettent d'avoir plus de résilience chez les étudiants universitaires de première année.

Source : M. Dawson et A. J. Pooley, « Resilience: The Role of Optimism, Perceived Parental Autonomy Support and Perceived Social Support in First Year University Students ». *Journal of Education and Training Studies*, v1, n2, p38-49, 2013.

Être ouvert d'esprit nous permet de reconnaître que nous avons des choix et des options, que ce soit à propos de notre façon de voir la situation ou d'y répondre. Ce faisant, nous sommes plus susceptibles de considérer différentes approches pour résoudre une situation et être plus optimistes qu'une solution peut être trouvée et le sera.

## Approche Positive et Résilience

L'approche positive nous permet de percevoir même les situations potentiellement négatives de façon plus positive. Ceci réduit notre sentiment de menace et nous permet de canaliser plus activement nos forces sur ce que nous pouvons influencer de façon positive.

Il a été démontré qu'une réévaluation positive de situations neutres ou négatives peut avoir un impact sur le nombre de fonctions associées avec le traitement des émotions : en diminuant les émotions négatives, une activation des régions du cerveau associées au contrôle cognitif (cortex préfrontal) et une diminution de l'activation de l'amygdale (impliquée dans le processus des émotions « brutes » et régissant la réponse « combat ou fuite ») ont été observées.

Source : K. Ochsner et S. Bunge, « Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion », *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 14, pp. 1215–1229, 2002.

Notre capacité à réévaluer et à recadrer une situation peut influencer comment nous nous sentons face à celle-ci ainsi que notre façon de réagir. Notre approche est moins dirigée par les émotions. Nous pouvons accéder à des fonctions cognitives plus élevées et, de ce fait, réfléchir de façon plus ouverte à trouver une solution.

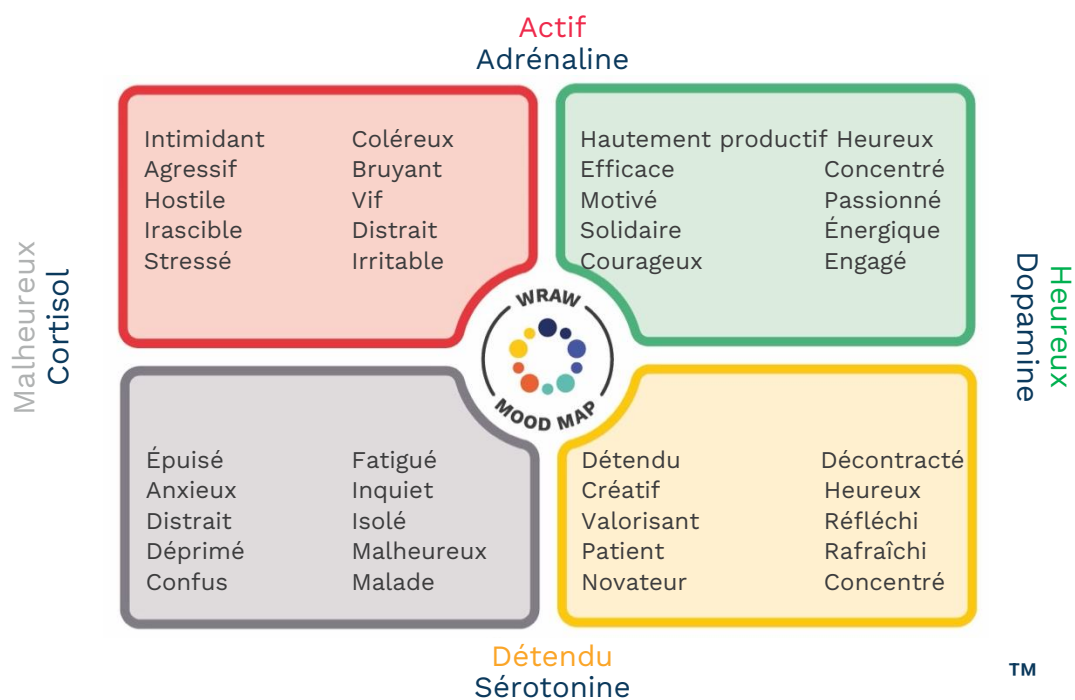
# Exercices Pratiques

## EXERCICE 1 – MAPPAGE ET GESTION DE VOTRE HUMEUR

Nos perceptions à tout moment peuvent jouer un rôle important dans notre perception d'une situation et notre réaction face à celle-ci.

Notre humeur peut tenir le rôle de « médiateur » entre nos pensées et nos actions/comportements. Il est possible et important de créer notre propre « microclimat » et de stabiliser notre humeur. Cette stabilité appuie la clarté d'esprit et soutient la capacité de réfléchir de façon flexible et créative en période d'adversité.

La Carte de l'humeur peut nous aider à organiser et à gérer notre humeur plus efficacement.



Les humeurs apparaissant dans ces quatre quadrants sont influencées par la quantité de chacun des quatre hormones et neurotransmetteurs apparaissant sur la carte qui sont libérés dans notre système en réponse à notre environnement ainsi que comment nous réfléchissons et nous nous sentons.

Regardons plus en détail ce qui caractérise les quatre quadrants :

### Zone de stress élevé

- Trop d'adrénaline et de cortisol
- Énergie élevée, mais il ne s'agit pas d'une énergie positive
- Susceptible de présenter des comportements négatifs
- De la difficulté à maintenir des relations positives
- Peu susceptible d'être très productif ou efficace

### Zone de performance élevée

- Mélange idéal d'adrénaline et de dopamine
- Énergie très positive
- Dans la zone, concentré et motivé
- Influence positive sur les personnes qui vous entourent
- Très productif et efficace

### Zone d'épuisement

- Un niveau malsain de cortisol et de sérotonine
- Énergie faible et négative
- Différentes apparences – peut se sentir anxieux, isolé, dépassé, engourdi et même déprimé
- Impression et influence négative pour les personnes autour de vous – souvent fermé et vous vous coupez des autres (difficulté à répondre à cause d'un niveau élevé de stress)
- Extrêmement peu productif – absence d'énergie, de motivation ou de dépassement de soi

### Zone de renouvellement

- Mélange parfait de dopamine et de sérotonine
- Énergie positive, mais calme, détendu et réfléchi
- Susceptible d'être à votre plus haut niveau de créativité et d'être axé sur les solutions
- Ce temps peut être passé seul ou avec des amis
- Productivité mentale plutôt que productivité physique, bien que l'efficacité est souvent à son meilleur après un temps d'arrêt

Lorsque nous opérons dans la Zone verte ou de performance élevée, nous avons de l'énergie et nous nous sentons productifs et engagés. Nous offrons notre meilleure performance.

La zone jaune ou la zone de renouvellement est la zone où nous nous « recalibrons », pour nous détendre tout en faisant le point et en faisant le plein d'énergie. Cette zone est axée sur le repos et la détente. L'accès à celle-ci est essentiel pour notre capacité à long terme d'accéder et de fonctionner dans la zone verte.

Entre temps, de l'autre côté de la carte, c'est une toute autre histoire. C'est là que nous nous sentons « fatigués et épuisés ». Contrairement aux qualités productives et revitalisantes des zones verte et jaune, les zones grise et rouge sont associées à l'épuisement à long terme et à l'exténuation.

Dans la zone rouge ou la zone de stress élevé, nous avons généralement une réponse de type combat ou fuite. Nos hormones de stress sont à leur summum et ceci se reflétera en un sentiment de frustration, de colère et d'irritabilité.

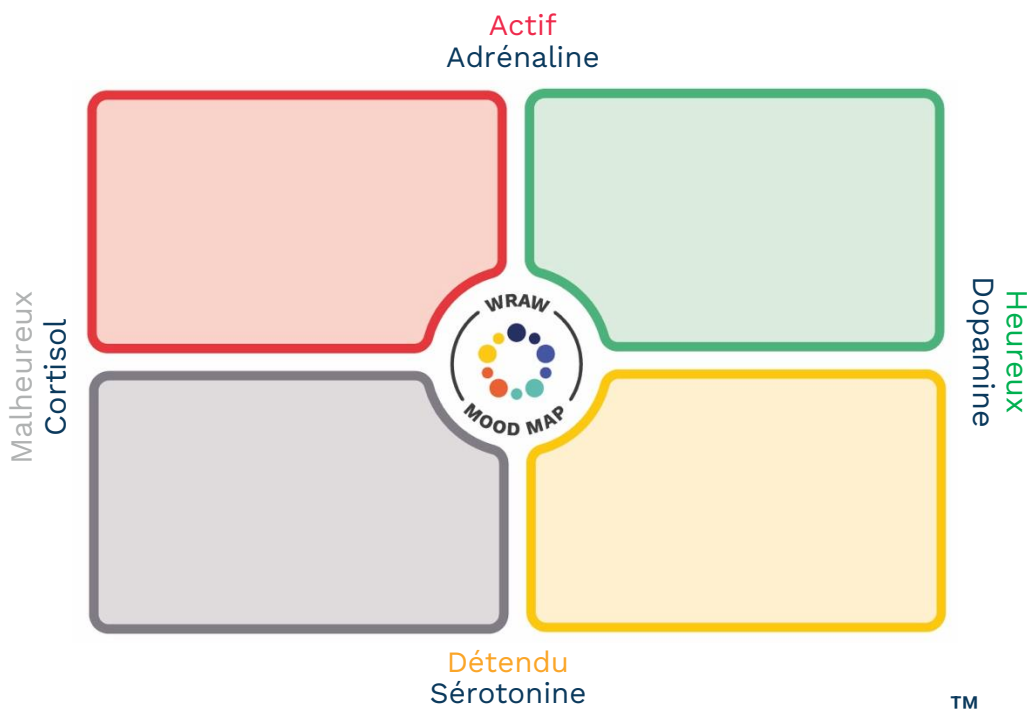
Finalement, la zone grise ou la zone d'épuisement est là que vous vous trouvez lorsque vous passez un long moment dans la zone rouge et pas assez de temps dans la zone jaune.



## Activité

Utilisez les invites/instructions ci-dessous pour analyser votre propre humeur :

Durant une semaine normale, quel pourcentage de votre temps passez-vous dans chacune des zones? Utilisez la Carte de l'humeur vierge pour noter ceci :



Êtes-vous satisfait des pourcentages que vous avez?

Si vous l'êtes, il est important de savoir comment maintenir cet équilibre lorsque les temps sont difficiles. Si vous n'êtes pas satisfait de vos pourcentages actuels, vous devez reconnaître les actions et les pensées qui vous aident à vous rendre dans les zones où vous souhaitez passer plus de temps.



Lorsque vous opérez du côté droit de la Carte de l'humeur, vous avez tendance à faire preuve de plus d'ingéniosité, à avoir une meilleure ouverture d'esprit, à être davantage en mesure de répondre positivement aux défis, aux revers et face à l'adversité.

La réalité est que nous opérons régulièrement à partir des quatre zones de la Carte de l'humeur. La clé de la résilience à long terme est d'être en mesure d'accéder et de profiter de tous les avantages du côté droit de cette carte est de nous concentrer à nous assurer d'accéder régulièrement à la zone jaune.

Comment pouvez-vous intégrer davantage de zone jaune dans votre semaine/mois?

Comment pouvez-vous choisir de passer plus de temps du côté droit de la Carte de l'humeur? Que devriez-vous faire plus souvent?

Comment pouvez-vous vous assurer d'accéder à la zone jaune, tant au travail qu'à la maison?

Comme c'est le cas avec n'importe quel système ou machine, votre corps et votre esprit doivent se reposer à des intervalles réguliers. Il est essentiel pour notre bien-être mental et physique à long terme que nous fassions ceci.

La valeur de passer du temps dans la zone jaune :

- Augmente la « récupération » de nos processus mentaux et physiques, nous aidant ainsi à restaurer l'homéostasie (l'équilibre de son milieu intérieur)
- Aide à protéger notre corps des conditions de santé comme la tension artérielle élevée, les crises cardiaques, les AVC (accident vasculaire cérébral)
- Protège notre immunité et diminue le risque de tomber malade
- Aide à éloigner les émotions et les pensées qui montent en flèche, qui sont inutiles et négatives
- Nous aide à prendre de meilleures décisions et à avoir les idées plus claires
- Augmente notre créativité et notre capacité à être ouvert d'esprit

Il nous arrive de fonctionner dans les zones rouge et grise de la Carte de l'humeur. Ceci signifie que notre capacité à réfléchir de façon flexible et créative est moins qu'optimale. Dans de telles circonstances, il peut être utile de savoir quels sont nos déclencheurs en temps réel qui peuvent nous permettre d'accéder à la zone jaune qui est si importante. Ceci nous aidera à nous recalibrer et à nous recentrer en temps réel.

Chaque personne aura sa propre façon de faire pour ceci. La clé est d'identifier ce qui nous aidera à nous détendre et à faire une pause.

Lorsque vous manquez de temps, qu'est-ce qui vous aide à vous déconnecter et à vous recentrer?

Être en mesure d'accéder à certaines solutions rapides tout au long d'une journée bien remplie peut vous aider à vous assurer de profiter régulièrement des avantages associés au côté droit de la Carte de l'humeur.

## Accédez à la zone jaune avec ces techniques de relaxation simples

En détendant vos muscles, vous envoyez des messages aux centres d'alarme dans le cerveau que le corps n'est en présence d'aucune menace. Le cortex préfrontal de votre cerveau régularise l'amygdale lorsque vous évaluez la peur et la sécurité dans l'environnement ou dans vos pensées. Si vous lui envoyez des symptômes ou une physiologie qui ne suggère pas une réponse face à la peur, vous vous sentirez davantage en sécurité, moins anxieux et dans un état beaucoup plus détendu.

Plusieurs personnes ont déjà leurs propres méthodes; voici quelques « conseils rapides » les plus courants pour vous détendre sans devoir aller dans un camp de yoga :

- Écoutez de la musique douce et de détente.
- Sortez dehors, levez les yeux au ciel et profitez de quelques minutes pour respirer lentement et profondément.
- Assoyez-vous dans votre chaise, fermez vos yeux et imaginez-vous dans un lieu confortable.
- Gardez des photos de vos êtres chers à portée de main et prenez quelques instants pour les regarder; rappelez-vous de beaux souvenirs en leur compagnie.

Vous aimeriez peut-être essayer l'une ou l'autre de ces techniques ou une que vous connaissez pour voir comment vous vous sentirez.

## EXERCICE 2 – RÉFLEXIONS, SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS

La plupart des gens ne comprennent pas à quel point nos réflexions, nos sentiments et nos comportements sont intrinsèquement liés.

Par exemple, ce n'est pas un événement qui fait augmenter notre stress et qui nous fait dire des choses que l'on regrette (zone rouge de la Carte de l'humeur) ou nous coupe des autres (zone grise). C'est plutôt notre réponse à cet événement : les pensées que nous avons à propos de l'événement, c'est-à-dire notre interprétation personnelle, et les suppositions que nous faisons suite à celui-ci.

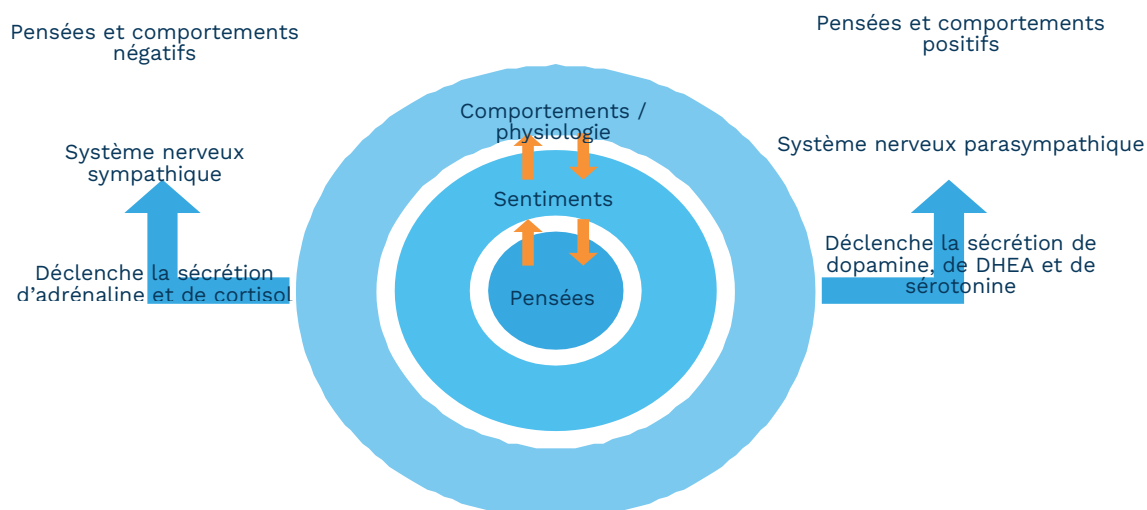
Un bon exemple serait lorsque nous sommes en retard pour une réunion. Être en retard n'est pas ce qui nous inquiète ou augmente notre niveau de stress. Il s'agit d'un dialogue interne que nous avons dans notre tête, la pensée que le client pourrait être très offensé, que nous paraîtrions mal ou que nous manquons de professionnalisme, que nous perdrons le contrat et ainsi de suite. Ces pensées augmentent notre niveau de stress et entraînent des symptômes physiques comme des palpitations, une respiration superficielle et de la transpiration. Ceci entraîne en retour un certain nombre de comportements. Par exemple, nous pourrions faire irruption dans la pièce en fracas en nous couvrant d'excuses pour notre retard ce qui pourrait être totalement inapproprié et nous faire paraître encore plus mal.

Dans une situation comme celle-ci, nous avons tendance à avoir des distorsions cognitives ou des pièges de la pensée. Ce sont des façons de penser essentiellement inutiles qui peuvent nous freiner ou nous conduire à interpréter une situation d'une façon particulière. Notre façon de voir une situation ou un événement peut influencer comment nous réagissons :

1. Dramatisation – présumer des pires scénarios
2. Mentalité tout ou rien – noir et blanc, c'est-à-dire ceci ou cela sans aucune autre option
3. Personnalisation – se blâmer injustement
4. Surgénéralisation – tirer des conclusions générales/fausses à partir d'un seul événement
5. Étiquetage – vous-même et les autres, par exemple « Je suis inutile », « Ce n'est qu'un intimidateur »
6. Rejeter le positif – tourner la situation au point neutre ou négatif, par exemple, « Ce n'était qu'un coup de chance »
7. Sauter aux conclusions – faire des suppositions sans avoir les données pertinentes, par exemple, lire dans les pensées ou juger les gens
8. Bonne aventure/ Prédiction – regarder dans votre boule de cristal
9. Filtrage mental – préjugé causé par vos croyances
10. Raisonnement émotionnel – traiter les sentiments comme étant des faits
11. Faire des demandes – je devrais, dois, pourrais; nous devons, devons, pourrions; il devrait, doit, pourrait
12. Basse tolérance – croire que le tolérable est intolérable

Des pensées négatives et inutiles stimulent notre système nerveux sympathique, entraînant la sécrétion de cortisol et d'adrénaline dans le sang, changeant ainsi la biochimie du corps et nous faisant réagir d'une façon particulière (fort probablement du côté gauche de la Carte de l'humeur).

Lorsque nous pensons à quelque chose de positif, c'est le système nerveux parasympathique qui est stimulé. Dans ce cas, de la DHEA (déhydroépiandrostérone), de la sérotonine, de la dopamine et des endorphines sont sécrétées dans le sang, nous offrant un sentiment de bien-être (côté droit de la Carte de l'humeur).



Ainsi, le simple fait de changer votre façon de penser modifiera votre biochimie pour le meilleur ou pour le pire.

Le contraire est aussi vrai. Nous pouvons travailler de l'extérieur vers l'intérieur. Effectuer des exercices de respiration profonde ralentira notre fréquence cardiaque (physiologie), ce qui nous calmera (sentiments) et nous permettra de réfléchir de façon plus objective (pensées). Ceci déclenchera en retour le système nerveux parasympathique, entraînant la libération d'hormones et de neurotransmetteurs positifs dans le corps, ce qui nous aidera à améliorer notre humeur et à passer du côté droit de la Carte de l'humeur. Contrairement à ce que nous pensons, nous avons donc beaucoup plus de contrôle sur notre humeur tout au long de la journée.

Dans l'excellent livre « The Resilience Factor » du Dr Karen Reivich, celle-ci discute de la « résilience en temps réel », comment nous pouvons pratiquer la résilience dans le moment présent, c'est-à-dire lorsque des pensées négatives ou intrusives commencent à prendre le contrôle de votre esprit. En pareil cas, il est possible de contrecarrer celles-ci en :

1. Trouvant d'autres solutions
2. Découvrant des preuves contradictoires appuyant un autre résultat
3. Identifiant les implications les plus susceptibles de se produire

Alors, lorsque vous remarquez vos pensées, vos sentiments et votre physiologie/comportement qui s'emballent, songez à prendre une pause et un moment pour réfléchir :

1. Ma façon de penser à propos de ceci peut ne pas être vrai, car...
2. Une façon plus exacte de voir ceci serait de...
3. Un résultat plus susceptible de se produire est...
4. Et je peux gérer ceci en...

Cette approche peut sembler un peu gênante au départ. La pratique rend parfait. Entraîner votre cerveau à explorer des alternatives peut aider à prévenir les pensées trop négatives de prendre le contrôle, vous permettant ainsi de conserver la clarté et vous assurer d'avoir un point de vue plus équilibré.



## EXERCICE 3 – RECADRER LA MATRICE

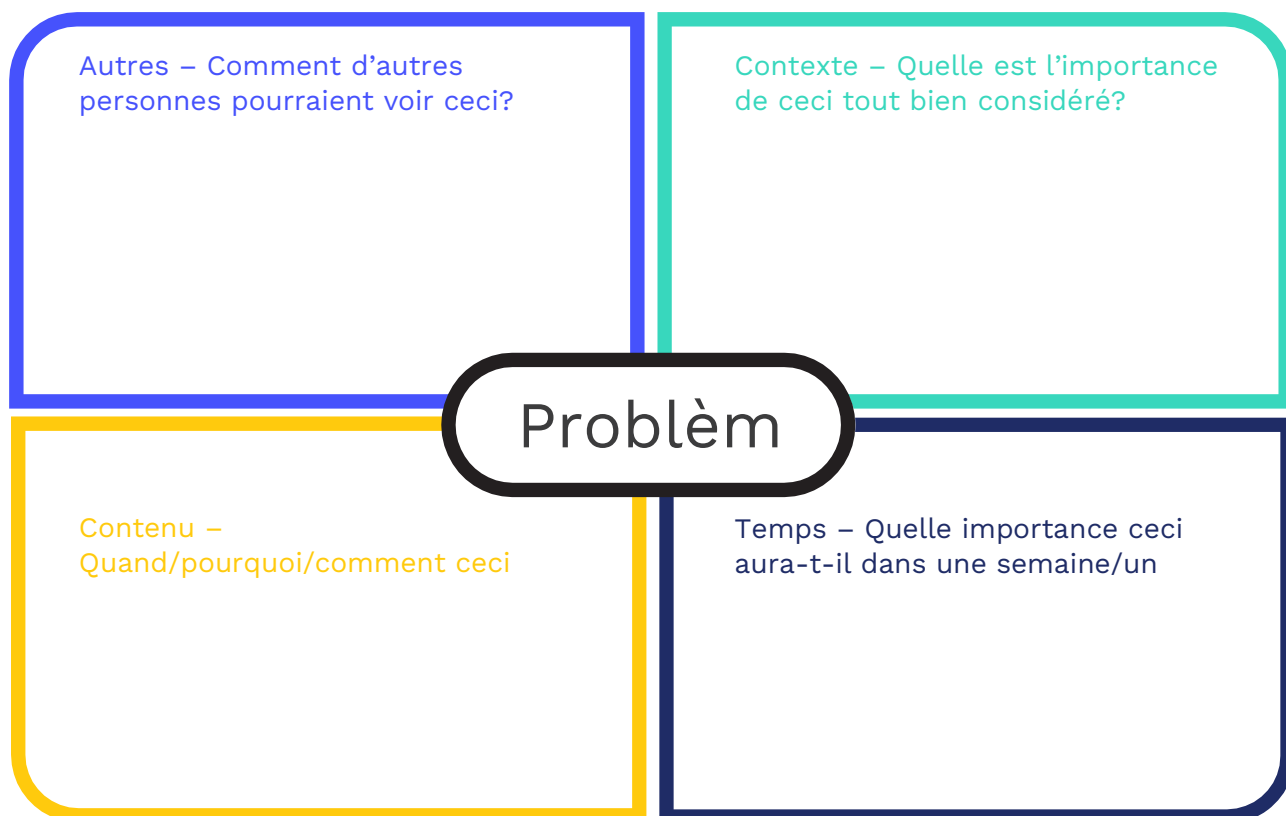
Une façon vraiment utile d'encourager une pensée souple est d'essayer de recadrer le défi ou le problème, par exemple de le regarder d'un autre point de vue. Ceci nous aide à sortir du problème au niveau émotionnel et de le voir de façon plus rationnelle et logique.

### Activité

Pour cet exercice, songez à un problème que vous vivez actuellement et écrivez-le au centre de la matrice ci-dessous. Songez ensuite à celui-ci en usant des quatre points de vue différents apparaissant ici :

1. Comment quelqu'un d'autre pourrait le percevoir. Pensez à trois personnes en particulier et ce qu'elles vous conseilleraient de faire.
2. Déterminez sa véritable importance. S'il est véritablement important, celui-ci exigera d'être traité en priorité. Si ce n'est pas important, ce sera plus facile de lâcher prise.
3. L'importance que ceci aura dans l'avenir, par exemple dans une semaine, un mois ou même une année à partir de maintenant.
4. Comment ceci pourrait être positif, par exemple, une nouvelle façon de travailler, une nouvelle compétence apprise, la prochaine fois que ce problème survient, vous saurez exactement quoi faire et ainsi de suite.

Écrivez au moins trois points de vue différents dans chaque case et remarquez si vos pensées à propos du problème ont changé.



Lorsque nous nous forçons à explorer de nouvelles façons de penser, nous dérangeons nos schémas de pensée inutiles et restrictifs. Nous ouvrons notre esprit à des alternatives et ce sentiment de « choix » peut nous aider à retrouver un sentiment de contrôle. Nous avons des options quant à notre façon de voir la situation; par extension, nous avons des options sur la façon que nous nous adaptions et que nous réagissons.

## Principaux Conseils Pour Renforcer Votre Pensée Souple

Remarquez vos schémas/pièges de pensée habituels et demandez-vous ceci : comment ceci m'aide-t-il et comment puis-je le voir différemment?

Essayez de voir les défis qui se présentent à vous avec des points de vue différents. Allez prendre une marche et imaginez que vous les regardez de haut comme si vous étiez un hélicoptère.

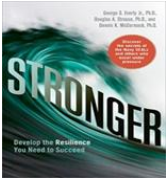
Parlez à quelqu'un afin d'obtenir un autre point de vue. Vous n'avez pas toutes les réponses!

Briser vos habitudes et faites les choses différemment, c'est-à-dire prenez un autre chemin pour vous rendre au travail ou assoyez-vous à un autre endroit lors de vos réunions.

## Résumé

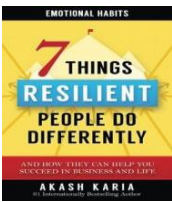
La capacité à réfléchir de façon flexible, latérale et créative est l'un des facteurs les plus importants pour développer et maintenir de la résilience. Il est impossible d'être résilient si nous sommes pris dans un schéma de pensée négatif pendant un certain temps. Nous bénéficierons d'être en mesure de nous sortir du problème, de le mettre dans un autre cadre, de le voir de points de vue différents et donc de trouver plusieurs solutions et façons de faire potentielles pour aller de l'avant. La pensée souple nous permet non seulement de gérer efficacement les problèmes, mais aussi de débloquer la créativité en nous aidant à faire face au changement et en améliorant nos relations. Une compétence qui mérite vraiment d'être pratiquée et maîtrisée!

## Vous Souhaitez En Savoir Plus?

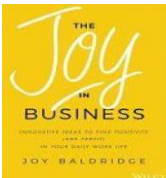


Plus fort - Développer la résilience nécessaire pour réussir, George S. Everly Jr., Douglas A. Strouse et Dennis K. McCormack

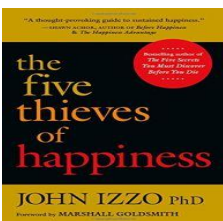
<https://www.getabstract.com/en/summary/plus-fort/25275?u=rbc>



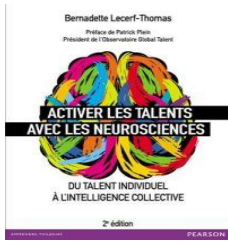
Les habitudes émotionnelles - 7 choses que les personnes résilientes font différemment (et comment elles peuvent vous aider dans votre vie professionnelle et privée) Akash Karia <https://www.getabstract.com/en/summary/les-habitudes-emotionnelles/34042?u=rbc>



La joie dans le travail - Idées innovantes pour trouver de la positivité (et des avantages) dans votre vie professionnelle quotidienne, Joy J. D. Baldrige <https://www.getabstract.com/en/summary/la-joie-dans-le-travail/36734?u=rbc>

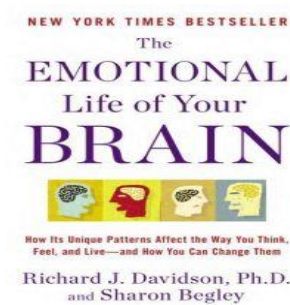


Les cinq voleurs de bonheur, John Izzo <https://www.getabstract.com/en/summary/les-cinq-voleurs-de-bonheur/30674?u=rbc>



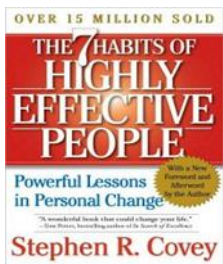
Activer les talents avec les neurosciences - Du talent individuel à l'intelligence collective, Bernadette Lecerf-Thomas

<https://www.getabstract.com/en/summary/activer-les-talents-avec-les-neurosciences/26540?u=rbc>



La vie émotionnelle de votre cerveau - Comment son fonctionnement influence votre mode de pensée et d'action et comment le modifier , Richard J. Davidson et Sharon Begley

<https://www.getabstract.com/en/summary/la-vie-emotionnelle-de-votre-cerveau/19605?u=rbc>



Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent, Stephen R. Covey <https://www.getabstract.com/en/summary/les-7-habitudes-de-ceux-qui-realisent-tout-ce-qu'ils-entreprennent/15447?u=rbc>

TED Talk : The Art of Misdirection, par Apollo Robbins (disponible avec sous-titres français) [https://www.ted.com/talks/apollo\\_robbins\\_the\\_art\\_of\\_misdirection#t-4298](https://www.ted.com/talks/apollo_robbins_the_art_of_misdirection#t-4298)

TED Talk : Do We See Reality As It Is? par Donald Hoffman (disponible avec sous-titres français) [https://www.ted.com/talks/donald\\_hoffman\\_do\\_we\\_see\\_reality\\_as\\_it\\_is](https://www.ted.com/talks/donald_hoffman_do_we_see_reality_as_it_is)

Le mental: le pouvoir de votre changement | Bruno Le Gal | TEDxPoitiers" <https://youtu.be/Z8fg8mvE58Y>

The Secret Sauce of Creativity | Stephen Hall | TEDxRegina (disponible avec sous-titres français)

<https://youtu.be/4bHO8NZwmlg>

L'humour, un catalyseur de créativité par Vanessa Marcié

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2020/03/29547-lhumour-un-catalyseur-de-creativite/>

Wraw est le résultat de The Wellbeing Project

## Avis De Non-Responsabilité

L'ensemble du contenu est offert à titre informatif uniquement et ne doit pas remplacer les conseils médicaux de votre propre médecin ou d'un professionnel de la santé. The Wellbeing Project fait de son mieux pour assurer l'exactitude et la fiabilité de ces informations. Aucune garantie n'est cependant donnée et The Wellbeing Project ne prend aucune responsabilité quant à l'exactitude du contenu apparaissant aux présentes. Les utilisateurs qui se fient à ces informations le font à leur propre risque. En utilisant ce document, vous acceptez d'être tenu par ces modalités et conditions. Consultez toujours votre médecin de famille si vous avez des inquiétudes à propos de votre santé. Vous devez toujours consulter rapidement un médecin pour toutes les questions ayant trait à la santé physique ou mentale, plus particulièrement concernant les symptômes nécessitant un diagnostic ou des soins médicaux.

The Wellbeing Project (Europe) Ltée

8th Floor

20 St Andrew Street

London

EC4A 3AG

T: +44 (0)800 0856899

E: [info@thewellbeingproject.co.uk](mailto:info@thewellbeingproject.co.uk)

W [wrawindex.com](http://wrawindex.com)

Société enregistrée no 06052302

