

my

# SERENITY

**VOTRE GUIDE  
ANTI-STRESS ET BIENVEILLANT**





Les vacances c'est une histoire d'ambiance et d'expérience, être avec les personnes que l'on aime et en profiter pleinement. À Val Thorens, on se veut ENSEMBLE, en famille, entre amis, avec notre cher(e) et tendre, dans une altitude de bienveillance en vivant intensément nos moments de partage, c'est notre LIVE UNITED. Nous avons pris conscience de votre envie de profiter d'un séjour ici pour récupérer des tracas de la vie quotidienne. Ça tombe bien car à Val Thorens, le contexte est idéal pour renouer avec le désir, reconstruire ses barrières anti-stress et savourer le bonheur. **Que vous puissiez entretenir cette sensation le plus longtemps possible sur place et de retour à la maison, c'est notre souhait.** Aujourd'hui nous vous offrons une pilule de sérénité grâce à ce guide, votre guide ! Nous avons fait appel à un expert en la matière, le docteur Philippe Rodet pour le réaliser. Il contient une méthode efficace et approuvée pour déclencher des habitudes bien-être et protéger ses proches et soi-même du stress ; un précieux pouvoir pour vivre heureux. Ici vous êtes en sérénité, baissez la garde et profitez ! Voici les clés du bonheur, à vous de jouer...

Vivons intensément et partageons  
ce que nous sommes.

**SHARE UNITED**



**LIVE**  
**UNITED**



## **VOTRE GUIDE ANTI-STRESS & BIENVEILLANT**

### **RENCONTRE**

Le Docteur Philippe Rodet  
auteur du "Bonheur sans ordonnance"

### **DÉCODEUR**

Le stress, quelles sont ses origines,  
comment le reconnaître ?

### **MA PAUSE VAL THORENS**

### **LA MÉTHODE**

Les clés pour protéger ceux que l'on aime  
Les 16 attitudes pour se protéger soi

### **GO!**

Apprendre à faire la part des choses  
Les petits succès

## LE DOCTEUR PHILIPPE RODET

**LE DOCTEUR PHILIPPE RODET,  
MÉDECIN URGENTISTE,**

a parcouru le monde pour sauver des vies dans des pays parfois en guerre. Il a dû apprendre à maîtriser le stress lié aux urgences parfois vitales. Auteur de plusieurs ouvrages, il travaille depuis de nombreuses années sur les moyens de diminuer les effets du stress aussi bien à l'échelle collective qu'individuelle.



Partant du constat que le stress altère la motivation, et donc le bonheur, le Docteur Philippe Rodet a rassemblé dans un ouvrage « Le bonheur sans ordonnance », des clés simples à comprendre et faciles à mettre en oeuvre, pour mieux gérer son stress aussi bien à l'échelle familiale que professionnelle.

« J'ai choisi de co-écrire cette méthode My Serenity avec Val Thorens car on sent qu'ici plus qu'ailleurs tous les facteurs sont réunis pour se libérer du stress et se ressourcer. En effet, la notion de comportements bienveillants est particulièrement développée au sein de la station et elle se ressent en tant que client, ici on est bien traité. C'est ce qui m'a donné envie de travailler avec Val Thorens, afin d'aller encore plus loin dans leur démarche. Ici, dans le sport, les rencontres et les paysages tout est réuni pour aller chercher les clés du bonheur. »

**PHILIPPE RODET**

« La rencontre avec le docteur Rodet a été déterminante à plus d'un titre. Sur le plan professionnel elle nous permet d'aller plus loin dans la formation des acteurs de la station à la bienveillance et des services que nous pouvons proposer à nos visiteurs. Une étude de mai 2016 menée par l'équipe de Katerina Johnson de l'Université d'Oxford et publiée dans la revue "Scientific Reports", nous conforte dans notre vision puisqu'elle a démontré que la création de liens sociaux de qualité était un puissant facteur de protection du stress. Sur le plan personnel, j'ai moi-même testé cette méthode qui me conforte dans l'idée que des gestes simples peuvent résoudre de vrais problèmes complexes que la vie nous impose. »

**GRÉGORY GUZZO,  
DIRECTEUR DE L'OFFICE DE TOURISME  
DE VAL THORENS**

#### **NOS ENGAGEMENTS MIEUX-ÊTRE DEPUIS 2012 :**

- Former les professionnels de la station
- Développer des activités personnalisées
- Offrir une méthode de développement personnel concrète

« Vivons intensément  
et partageons  
ce que nous sommes. »

**VAL THORENS**



12 | **REGARDER UN BEAU  
PAYSAGE**

Regarder un paysage agréable et naturel, permet d'abaisser le rythme cardiaque prouve que cela diminue les effets du stress en quelques minutes.

Regarder le paysage depuis la Place Caron, en plein cœur du cirque blanc de Val Thorens, et suivre des yeux la ligne des sommets depuis les aiguilles de Péclet jusqu'à la Cime Caron.





### 13 | LA LUMINOSITÉ LIÉE À L'ALTITUDE

Les bienfaits de la luminosité sur notre organisme et sur notre moral sont d'autant plus importants que l'ensoleillement du pays est faible en hiver.

### 14 | LA NATURE

La nature a des effets bénéfiques sur le niveau de stress, le système immunitaire, l'humeur, la confiance en soi, la forme physique, la mémoire, l'attention, ou encore la créativité.

### 15 | PROMENER UN ANIMAL DE COMPAGNIE

55% des personnes se sentiraient plus détendues après une promenade avec leur chien. Il semblerait par ailleurs que la présence du compagnon à quatre pattes soit bénéfique pour l'ensemble des membres de la famille, l'animal parvenant même à réduire le stress des parents.

### 16 | LA MUSIQUE

Écouter de la musique serait un moyen efficace pour réduire le stress et l'anxiété. La musique classique, et plus particulièrement les airs de Mozart, sont reconnus pour abaisser la pression artérielle liée au stress.

LE  
*plus*  
VAL THO

Tous les mardi soir, des airs de classique, de jazz et de musique du monde résonnent au cœur de la station. Une ambiance atypique et intimiste qui procure un réel bien-être.

# LES PETITS EXERCICES

## APPRENDRE À FAIRE LA PART DES CHOSES

Avant de se coucher, notez sur une feuille séparée en deux verticalement, d'un côté ce qui s'est mal passé, de l'autre ce qui s'est bien passé dans votre journée. Une fois ceci fait, il suffit de repérer les trois choses les plus positives (★) et se forcer à y penser en se couchant.

Ainsi, le niveau de stress diminue, améliorant de ce fait la qualité du sommeil et aidant à perdre la sensation de fatigue.



## AUGMENTER SON SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Toujours le soir, avant de se coucher, il suffit de prendre un petit carnet qui pourra être le même que celui utilisé pour aider à faire la part des choses. Lorsque dans la journée, un petit succès a été remporté, il convient de le faire figurer. Cela ne se produira pas forcément quotidiennement, mais il suffit simplement de noter les petits succès remportés, au fur et à mesure où ils apparaissent. Lorsque l'on note un nouveau succès, on ne peut s'empêcher de relire les précédents et... petit à petit, la confiance en soi augmente et... le niveau de stress diminue !

## EXEMPLE D'UNE PREMIÈRE JOURNÉE

MA JOURNÉE : 28 / 11 / 2017

### APPRENDRE À FAIRE LA PART DES CHOSES :



- L'appel urgent du boulot
- Égarer la clé de l'appartement (puis finalement retrouvé dans la 6<sup>ème</sup> poche de ma veste)
- En retard à un rendez-vous
- Couché trop tard



- Réveil chaleureux en famille avec vue sur les belles montagnes ★
- Journée sportive sur les pistes des 3 Vallées
- Retrouver par hasard un ami d'enfance et se remémorer les bons moments passés ★
- La séance piscine spa avec les enfants ★
- Nouvelle idée pour mon prochain projet
- Un gros fou rire !
- ...

---

### LES PETITS SUCCÈS :

- M'être motivé à me lever tôt pour faire 1h de ski de randonnée et voir le jour se lever
- Avoir passé une journée avec mes proches sans avoir regardé mes mails professionnels