

*“LE CORPS NE PEUT PAS  
PLEINEMENT SE REPOSER  
LORSQU’IL CROIT QUE LE SOLEIL  
EST ENCORE ÉVEILLÉ.”*

Les humains ont évolué sous des cycles de lumière solaire, d’obscurité, de feu et de repos.

Mais les environnements modernes maintiennent souvent le système nerveux stimulé bien après la fin de la journée.

Une heure avant le sommeil, éteindre les lumières artificielles, réduire la stimulation et ralentir l’environnement peut transformer la manière dont le corps se prépare au repos.

Un bain chaud.

La lumière d’une chandelle.

Le silence.

L’immobilité.

De petits rituels répétés régulièrement peuvent apprendre au corps quand il est sécuritaire de relâcher la tension.

LE SYSTÈME NERVEUX NE PEUT PAS SE DÉTENDRE DANS UN ENVIRONNEMENT QUI  
NE S’ÉTEINT JAMAIS.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

**ANCRONSLENORD.COM**

*“LA MAIN QUE TU NÉGLIGES  
EST PEUT-ÊTRE LIÉE AUX PARTIES  
DE TOI QUE TU IGNORES.”*

Les humains sont croisés neurologiquement.

Utiliser la main non dominante pour des tâches simples du quotidien comme tenir une fourchette, écrire, dessiner ou brosser ses dents — force le système nerveux à négocier avec l’inconnu.

Au début, cela te ralentit. Mais c’est souvent là que la croissance commence.

Le but n’est pas la performance. Le but est la reconnexion.

PARCE QUE CE QUE TU N’UTILISES PAS, TU LE PERDS LENTEMENT.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

Les premiers pas sont les plus difficiles  
Mais ce sont eux qui décident qui continue d’avancer.

**ANCRONSLENORD.COM**

*“LE DANGER N’A JAMAIS ÉTÉ  
L’AVALANCHE.  
C’ÉTAIT LE MOMENT OÙ LE  
PREMIER FLOCON  
A SEMBLÉ INOFFENSIF.”*

Les humains attendent souvent des moments dramatiques avant de croire qu’un changement est en train de se produire.

Mais la plupart des transformations commencent silencieusement.

Quelques minutes passées à pratiquer un instrument.

Une courte marche répétée chaque jour.

Une page écrite le matin.

Au début, les résultats semblent invisibles — Mais la répétition se cumule.

VOUS POUVEZ BROSSER VOS DENTS PENDANT UNE HEURE CHAQUE

DIMANCHE...

ELLES NE FERONT QUE SE DÉTÉRIORER PLUS RAPIDEMENT.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

L’avalanche ne demande pas la permission  
pour devenir ce qu’elle est.

**ANCRONSLENORD.COM**

*“LES FORCES LES PLUS PUISSANTES  
DE LA VIE  
SONT SOUVENT LES PLUS  
DIFFICILES À VOIR.”*

Les humains sont façonnés par ce à quoi ils s'exposent de façon répétée...

Air, Pensées, Lumière, Mouvement, Environnement, Attention.

Certaines des influences les plus puissantes dans la vie s'annoncent rarement bruyamment.

Une pièce polluée.

Une pensée répétée.

La lumière artificielle la nuit.

Une respiration superficielle.

Un environnement stressant répété assez longtemps.

Au début, les effets semblent invisibles.

Mais la direction se cumule.

LÀ OÙ L'ESPRIT SE DIRIGE, LE CORPS SUIV LENTEMENT.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

**ANCRONSLENORD.COM**

*“MÊME LA RIVIÈRE LA PLUS  
PUISSANTE  
NE PEUT TRAVERSER  
UN PASSAGE BLOQUÉ.”*

Les humains sont adaptatifs.

Le système nerveux s’ajuste constamment aux positions, tensions et mouvements que nous répétons chaque jour.

Lorsque le cou, les épaules, les hanches ou la colonne vertébrale demeurent restreints pendant de longues périodes, le corps se réorganise lentement autour de cette limitation.

Au début, les changements sont subtils.

Les mouvements deviennent plus petits.

La respiration devient plus superficielle.

La tension devient familière.

**Mais la flexibilité ne concerne pas seulement les muscles.**

Il s’agit aussi de rétablir la communication à travers l’ensemble du système. Et cela commence souvent par la tête, le cou et les épaules.

UN CIRCUIT ENTIER PEUT S’ÉTEINDRE À CAUSE D’UNE SEULE DÉCONNEXION.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

**ANCRONSLENORD.COM**

*“MÊME LE PLUS GRAND  
CORDONNIER  
PEUT ENCORE TOURNER EN ROND  
LES PIEDS NUS.”*

Les humains apprennent par connexion.

Parfois, apprendre quelque chose de complètement différent révèle des angles morts dans ce que nous pensions déjà comprendre.

La musique peut améliorer les mathématiques.

Le dessin peut améliorer l'observation.

Le mouvement peut améliorer la réflexion.

La nature peut améliorer la perspective.

Le système nerveux se renforce davantage grâce à des connexions interreliées, et non par la répétition seule.

Une forêt devient résiliente grâce à sa diversité.

Les humains aussi.

L'ESPRIT S'AIGUISE LORSQU'IL EXPLORE AU-DELÀ DE L'HABITUDE.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

**ANCRONSLENORD.COM**

*“MÊME UN CASTOR FINIRAIT PAR  
VOIR SON DON COMME UN  
FARDEAU  
SI ON L’ÉLOIGNAIT SUFFISAMMENT  
DE LA RIVIÈRE.”*

Les humains ne sont pas faits pour vivre déconnectés de la Nature.

Les recherches montrent que le temps passé dans des environnements naturels peut :

Réduire le stress et les niveaux de cortisol.

Améliorer l’humeur, la concentration et les fonctions cognitives.

Renforcer le système immunitaire.

Favoriser une meilleure santé cardiovasculaire.

Améliorer la qualité du sommeil et la récupération.

Améliorer la connectivité neuronale et la régulation émotionnelle.

RETOURNEZ VERS LA NATURE, RETOURNEZ VERS VOTRE NATURE.



**Notre intelligence, notre santé, notre bien-être — sont façonnés par  
les environnements qui nous ont façonnés.**

Le castor ne cherche pas la validation pour construire son barrage.

**ANCRONSLENORD.COM**