

# Livre "Beau, Bien, Bon" d'Elisabeth Grimaud : des conseils concrets, basés sur une approche scientifique, pour renouer avec le bien-être

Aujourd'hui, de nombreux Français sont victimes du stress : selon un sondage Ipsos, ils sont ainsi 30% à se déclarer stressés au travail.



Ce chiffre n'est pas à prendre à la légère, car le stress peut avoir des conséquences dévastatrices sur la santé : maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques, burnout, dépression. Face à ce grand mal du 21ème siècle, il est important que chacun dispose de clés pour améliorer son bien-être.

C'est pour permettre à tous de changer d'état d'esprit qu'**Elisabeth Grimaud** a écrit son livre [Beau Bien Bon](#). Beau Bien Bon est une façon très naturelle et très saine d'augmenter son bien-être.

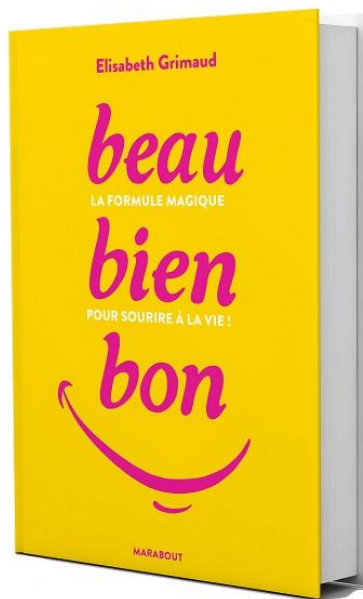
Le livre veut permettre à chacun de s'entraîner chaque jour pour placer le beau, le bien et le bon au cœur de sa vie, et pour permettre au cerveau d'activer les neurotransmetteurs du bien-être, appelés D.O.S.E (Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine).

Beau Bien Bon livre ainsi à ses lecteurs **plus de 1000 secrets d'optimisme**, articulés autour de trois thématiques :

1. **Le Beau**, qui représente ce qui nous "dope", ce qui nous fait générer de la dopamine, pour s'ouvrir au monde et développer une esthétique de la vie
2. **Le Bien**, qui possède trois dimensions : Le bien faire (pour être satisfait de soi), le bien-être (pour être authentique et en phase avec soi-même), et le bien vivre (pour être bien dans son corps). La sérotonine est le neurotransmetteur qui permet d'atteindre ces objectifs et d'être en phase avec soi-même.
3. **Le Bon**, basé sur la psychologie positive et qui permet d'être relié aux autres. Le neurotransmetteur qui agit ici est l'ocytocine.

L'entraînement cérébral permet que tous ces neurotransmetteurs soient secrétés naturellement, en orientant le cerveau vers le beau, le bien et le bon.

L'auteur du livre, **Elisabeth Grimaud**, est membre d'un laboratoire de recherche **CNRS**, et prépare actuellement un doctorat sur l'entraînement cérébral par les activités de loisirs. Afin de rendre accessible la méthode Beau Bien Bon à un maximum de personnes, des ateliers pratiques sont mis en place partout en France.



## En finir avec le stress et la négativité, c'est possible !

Comme les 30% de Français qui se déclarent stressés au travail, nos compatriotes ont tous éprouvés les symptômes du stress, sans parfois réussir à mettre un nom sur le mal ressenti. Ce n'est pas un hasard s'ils sont à la recherche de conseils et de solutions concrètes pour se sentir mieux !

Le problème, c'est qu'ils ne savent pas vers qui se tourner. S'il y a beaucoup d'ouvrages sur le bonheur et le cerveau, ils sont la plupart du temps rédigés par des auteurs qui n'ont pas d'expertise et qui ne connaissent pas réellement les mécanismes qui les sous-tendent.

C'est pour cela que la publication de **Beau, Bien, Bon, le livre d'Elisabeth Grimaud**, est une révolution en soi ! Elisabeth Grimaud a en effet analysé longuement les mécanismes du cerveau et elle termine actuellement un doctorat de psychologie sur l'entraînement cérébral dans un laboratoire du CNRS.

Elle donne ainsi de véritables clés pour apprendre à changer de regard sur la vie grâce à plus de 1000 secrets d'optimisme qui permettent à chacun de replacer le Beau, le Bien et le Bon au centre de son existence !

Avec un peu d'entraînement, il est en effet possible d'aider le cerveau à activer les neurotransmetteurs du bien-être, les D.O.S.E (Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine).

## Beau, Bien, Bon : plus qu'un livre, un tremplin vers une vie épanouie

Comment se sentir mieux quand tout semble aller mal ? Comment rester optimiste au quotidien ? Comment ne pas se laisser enfermer dans la spirale des pensées négatives dévastatrices ?

Beau, Bien, Bon n'est pas du tout un livre théorique, il est spécialement conçu pour délivrer à tous une méthode claire, facile à comprendre et à appliquer dans la vie de tous les jours.

En s'appuyant sur des connaissances scientifiques, sur les expériences et réflexions personnelles de l'auteur, sur des rencontres... il s'attache à faire connaître au plus grand nombre la puissance de 3 mots à la fois puissants et accessibles à tous :

**LE BEAU** : générer volontairement de la dopamine afin de s'ouvrir au monde et créer les conditions d'une esthétique de vie

**LE BIEN** : utiliser la sérotonine (un neurotransmetteur) pour :

- bien-faire afin de développer l'estime de soi
- bien-être afin de s'épanouir en étant en phase avec soi-même
- bien-vivre afin d'être bien dans son corps

**LE BON** : en agissant sur l'ocytocine (un neurotransmetteur) grâce à la psychologie positive, il est plus facile d'être relié aux autres.

Elisabeth Grimaud souligne :

*Si on regarde bien, nous avons beaucoup de raisons d'être heureux. Ce n'est pas ce qui nous arrive qui compte, mais notre façon de le percevoir.*



## Une philosophie de vie simple à mettre en œuvre qui s'appuie aussi sur la force des habitudes

Le Beau, Bien, Bon peut être facilement mis en place par chaque Français dans tous les domaines.

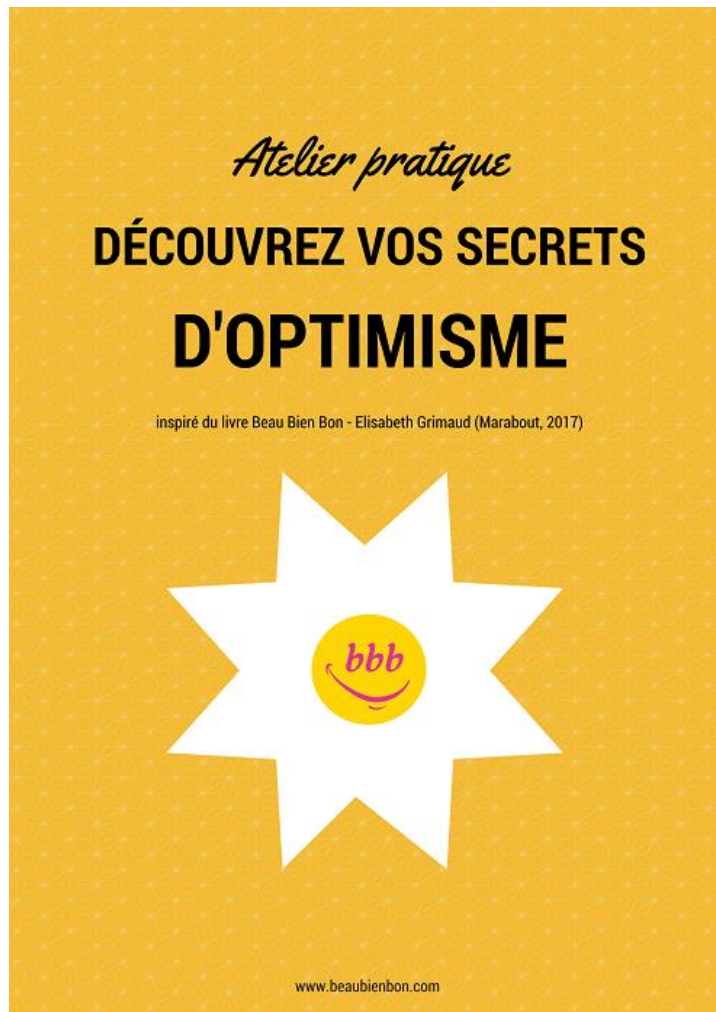
Tout simplement parce que cette philosophie s'appuie aussi sur la force des habitudes pour construire une vraie hygiène de vie simple et heureuse !

En travaillant sur leur cerveau, les lecteurs peuvent apprendre à se servir de deux mécanismes pour voir et vivre leur vie différemment :

- la flexibilité mentale : changer de point de vue sur une situation
- le contrôle inhibiteur : lutter contre les automatismes et les mauvaises routines gardées par habitude et non par choix

Ils vont ainsi, de façon très naturelle, augmenter considérablement leur bien-être.

**Nouveau : des ateliers pratiques partout en France à partir de la méthode Beau, Bien, Bon**



*Encore merci et bravo Elisabeth pour ta conférence à Nogent ! J'ai adoré ! J'ai été émue, enthousiasmée, inspirée et renforcée. Depuis j'ai dévoré ton livre "Beau, bien bon", qui permet d'aller plus loin encore. (...) Jamais je n'avais assisté à une aussi belle alliance de la forme et du fond, portée par une magnifique personne: toi ! C'était notre 1ere rencontre "en chair et on os", il y en aura d'autres, puisque tu seras du nouveau dans l'Oise à l'automne ;-) Encore merci pour ce merveilleux moment qui tire mon esprit et mon coeur vers le haut... le Beau, bien, bon. / Sylvie R.*

Suite à la publication de son livre, Elisabeth Grimaud organise des ateliers pratiques partout en France !

Son objectif : permettre à chacun de s'approprier et d'intégrer à sa vie les secrets d'optimisme de la méthode Beau, Bien Bon. Il s'agit d'évoluer vers un bien-être profond qui transforme le quotidien.

## **A propos d'Elisabeth Grimaud, l'auteur de Beau, Bien, Bon**



Elisabeth Grimaud a un riche parcours d'études : éducatrice sportive, diététicienne, sciences du langage, psychologie et neurosciences. Elle termine actuellement un doctorat en psychologie spécialisé en stimulation cognitive par les activités de loisirs pour prévenir le vieillissement du cerveau.

Elisabeth a exercé en tant qu'éducatrice sportive, conseillère en diététique et professeur de français durant ses études en psychologie. En parallèle, elle a aussi été lauréate d'un concours universitaire de création d'entreprise et a donc lancé, suite à ce prix, son organisme de formation : "Le Centre de Ressources pour la Cognition".

Aujourd'hui, elle forme ainsi des particuliers et des professionnels de l'accompagnement individuel à l'entraînement et la stimulation cognitive pour le



développement des capacités du cerveau et aussi le développement du bien-être. Elisabeth a élaboré une approche très humaniste et globale du cerveau : prendre soin de l'organe, entretenir ses mécanismes et restaurer l'harmonie du psychisme.



## Pour en savoir plus

Site web : <http://beaubienbon.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/beaubienbonOfficiel/>

### Contact Presse

CRC

Elisabeth Grimaud

E-mail : [eli.grimaud@gmail.com](mailto:eli.grimaud@gmail.com)

Tel : 06 68 56 16 86

