

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Conférence du 20 avril
(c) Dirigée par Didier Pénissard
Thème :



« Comment contrôler et gérer le stress" !

Table des matières

Le stress est un ami !	3
1 - Le stress a toujours existé !.....	3
Les hormones du stress - Comment Agissent-elles en Vous ?.....	4
3 - Quel type de « stressé » êtes-vous ?.....	5
4 - Le type A :.....	5
Type A et Burnout.....	6
Le type B :	7
Le type C :.....	8
Solutions pour tendre vers le type B :	8
Que faire quand vous avez peur d'Agir !	9
Comment mobiliser du "bon stress" ?.....	10
Comment débusquer votre pire ennemi ?.....	10
Restez-en aux faits !.....	11
Idée négatives ; La méthode du STOP MENTAL !	12
Les « clefs » du bien-être !	13
La lumière et les effets bénéfiques sur le stress !	14
Apprenez à vous Féliciter !	15
Apprenez à décompresser !	16
Les mots qui guérissent des maux !.....	16
Repensez à vos réussites !.....	18
Vaincre la Procrastination	19
Modéliser une personne sereine !.....	19
La technique étonnante de la respiration Yogique	20
La respiration consciente.	21
Le Grand Secret du bonheur «Vivre l'instant présent».....	22

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Le stress est un ami !

1 - Le stress a toujours existé !

Une déclaration d'un médecin chinois, il y a 4600 ans, est là pour le démontrer. Les symptômes sont les mêmes et il aurait pu faire cette déclaration aujourd'hui.

Le Pr Hans Selye du Canada est le chercheur qui a fait le plus de recherche sur le stress et ses effets.

« Comment contrôler et gérer le stress" !



Il en a déduit que le stress est une forme de réaction à une adaptation (par exemple d'urgence, de difficultés, etc...). Il l'a nommé le syndrome d'adaptation.

Le stress à haute dose, et surtout lorsqu'il se prolonge, finit par **épuiser les défenses de l'organisme**.

Des expériences sur des rats ont révélé que ceux qui étaient exposés à des stress répétés, développaient des maladies et des cancers.

Les tests sur des étudiants en phases d'examens ont montré une **baisse significative de leurs lymphocytes T et de leur production d'Interféron**. Ces deux substances et défenses dans l'organisme étaient affaiblies, suites aux stress des examens.

Les hormones du stress - Comment Agissent-elles en Vous ?

Le stress est trop souvent considéré comme quelque chose de négatif. A tort, car le stress génère de l'**énergie supplémentaire** pour le corps et le cerveau afin d'aider à **se dépasser ou être mobilisé** dans une urgence par exemple.

L'exemple de la mère qui peut soulever les roues d'une voiture lorsqu'elle voit son enfant en danger, est là pour le constater.

Le stress produit de puissantes hormones qui se déversent dans le sang en quelques secondes, quand la situation devient nécessaire.

Le cerveau reçoit le message et instantanément il réagit en commandant de stimuler les hormones dans le sang.

Le corps est ainsi **stimulé**, tous les sens sont en hyper activité (meilleure audition, vues, etc.)

Exemple de l'ours : L'homme des cavernes avait « besoin » de stress pour survivre. Face à un ours dans sa grotte, il devait mobiliser en quelques instants une énergie considérable pour se sauver, combattre, mobiliser une force gigantesque (arracher une branche, et courir très vite).

« Comment contrôler et gérer le stress » !

Le stress en produisant de grande quantité d'adrénaline, permet donc de se dépasser et de déployer une énergie phénoménale en quelques secondes..

Il existe **deux grandes familles d'hormones de stress** :

- l'adrénaline
- le cortisol

C'est deux hormones sont produites dans des conditions différentes. A petites doses, elles peuvent être bénéfiques, mais si le processus se reproduit trop fréquemment, ou en tout cas sans contrôle, le corps devient agressé par la toxicité de ses hormones.

Le corps est affecté par le stress avant d'être infecté !

Globalement, l'adrénaline a tendance à stimuler l'organisme, alors que le cortisol l'épuise avec le temps.

3 - Quel type de « stressé » êtes-vous ?

Chaque personne réagit différemment au stress. Mais, plus précisément, on remarque 3 grands types de personnalités stressées.

4 - Le type



A :

C'est la personne hyper active, qui agit en permanence. Beaucoup de responsabilités. Elle veut tout contrôler, tout diriger dans son travail. Elle est capable de réaliser de grandes tâches de travail dans la journée. Ses journées sont à "100 à l'heure".

Il mobilise une grande quantité d'énergie. Très solide (en apparence), il veut toujours faire plus, mieux. Tant vers le perfectionnisme.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Sa capacité de travail est considérable. D'ailleurs, on lui confie, d'autres responsabilités, qu'il s'empresse d'ailleurs d'accepter. Ce qui ajoute encore plus de stress dans sa vie. Il **prend peu de vacances** (car veut toujours garder un œil sur le boulot)...

Il entre souvent **en conflit**, car il ne supporte pas la contradiction (répond au tac au tac). Il est capable de faire le dimanche du sport (avec un « timing » en regardant la montre), ce qui peut provoquer un **arrêt cardiaque** (bien connu des médecins -- arrêt cardiaque du sportif stressé du dimanche).

Le type A est **hyper actif**. Il doit veiller à sa santé cardio-vasculaire. Il donne beaucoup de son temps. Trop ! Et un jour ou l'autre il sera piégé par son trop plein d'activité.

Les accidents cardiaques du sportif du dimanche sont souvent liés aux personnes type A. Là encore, elle se laisse entraîner dans l'idée de compétition (timing, regarde son temps chrono, etc...)

La période de retraite peut-être fatale aussi pour lui. Il a une habitude de produire à haute dose de l'adrénaline pour ses activités intenses. Le jour où il stoppe son travail (retraite), il risque d'avoir des problèmes de santé sérieux. La rupture est trop rude.

Cette personne produit de grande quantité d'adrénaline, qu'il **consume** lors de ses activités. Seulement, il va à un moment ou un autre s'effondrer. Un échec, une grosse fatigue, « burnout », déception, etc...

Sa vie est en danger, car il soumet son **système cardiovasculaire** à des rythmes intenses.

On commence à constater chez des inspecteurs du travail, des individus Stress qui font des infarctus à **35 ans**... Ce qui est une aberration en médecine cardiologique.

Souvent le type A s'effondre un jour ou l'autre et entre dans une **profonde dépression**.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Type A et Burnout

La pire des erreurs est de se réfugier dans le travail forcené (type A). Souvent, c'est ce qui se passe !

Le stressé type A, ayant une quantité colossale de travail et d'engagement (et oui, il en prend de plus en plus... jusqu'au « Burnout), doit se ménager. **Déléguer est une des solutions.**

Le type B :

C'est le modèle qu'il faut tendre. L'individu type C est très philosophe. Il prend de la hauteur sur les événements. Pour lui, il faut **relativiser.**

Il ne prend pas la vie trop au sérieux, et considère **chaque jour comme un enrichissement.** Les autres personnes sont pour lui de nouvelles occasions pour se constituer de nouvelles amitiés. le conflit ne l'intéresse pas.

Il cherche en permanence à préserver un **espace en lui de bien-être.** Il pratique le sport **modérément** (pour la forme). Il réagit au stress avec calme en prenant du recul sur l'évènement.

- **Prendre du recul** sur les événements. Il les voit dans un contexte relatif.
- Il prend les choses avec **philosophie.**
- Chaque rencontre peut-être enrichissante
- Il ne réagit pas au tac-au-tac avec une personne qui lui répond sèchement.
- Sa démarche est très **fluide et apaisée**

C'est le but de toutes et tous. Devenir progressivement Type B !

C'est possible ! Car il n'y a rien de fatalité. **On peut changer** en faisant quelques réformes "psychologiques" dans sa vie de tous les jours.

On ne deviendra pas totalement type B si on est A ou C, mais on peut progressivement tendre vers lui.

Si on ne le fait pas, on s'oriente malheureusement vers de gros problèmes de santé physiques et psychologiques.

« Comment contrôler et gérer le stress » !

IL FAUT SE FIXER DE DEVENIR DANS SA VIE UN TYPE B !

Le type C :



Est la personne introvertie. Elle vit un peu cloîtrée, très **renfermée** sur elle-même. Souvent stressée, elle "encaisse" intérieurement.

Si un chef de service fait une critique à un groupe d'employé, elle va se **sentir instantanément visée**. Elle vit son stress sans l'exprimer de vive voix. Au contraire, elle **se renferme** encore plus chaque jour.

La dépression la guette ! Elle produit en majorité du cortisol.

Attention à ceux qui "prennent tout sur eux". La dépression peut les surprendre.

En général, le type B, est **docile**, et surtout il **ne dit rien**. Au travail, il se sent « visé » en permanence par les critiques de ses chefs. On dit qu'il « prend tout pour lui ».

Son état émotionnel est **très sensible**. Il se **sent très stressé au fond de lui**. Un état de malaise l'envahit.

Très anxieux, il continue à vivre dans le "futur" et le "passé". Il s'imagine toujours la pire des choses.

Solutions pour tendre vers le type B :

- * Prendre les vacances que l'on a droit.
- * Ne plus être trop perfectionniste.
- * Voir les choses avec du recul.
- * S'accorder régulièrement des plaisirs !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Il est très important de s'accorder des "plaisirs".
On appelle cela des dérivatifs.

Des tests sur des rats ont démontré que dans une cage, si on leur administre des décharges électriques régulières au moment où ils s'alimentent, les rats qui ont une salle de "calme (pas de courant) ne produisent pas autant de cortisol que ceux qui n'ont pas de salle de calme.

Résultats : les rats sans salle de « calme »,
développent des cancers.

Quand vous avez une journée difficile et stressante,
accordez- vous - OBLIGATOIREMENT -- des dérivatifs.

- * Cinéma,
- * sport détente,
- * rencontres,
- *et même parfois quelques friandises !!!

Que faire quand vous avez peur d'Agir !

Agir et ne pas se poser de questions inutiles.



L'action libère ! Vous vous sentez
tout de suite mieux, dès l'instant où vous « brûlez »
votre apport d'énergie supplémentaire.

Dans le cas contraire, le surplus d'adrénaline (s'il
n'est pas consommé), une impression de malaise, qui
peut aller jusqu'à des troubles (sensation

« Comment contrôler et gérer le stress » !



d'étouffement, de ne plus pouvoir parler, de palpitation, ...)

Comment mobiliser du "bon stress" ?

Chaque fois que **vous devez agir** pour faire face un défi ou une action qui doit mobiliser en vous-même beaucoup de courage ; le stress vient alors vous apporter cette précieuse "énergie supplémentaire" dont vous avez besoin.

Le coureur de sprint du « 100 mètres » sur la ligne de départ ressent du stress qui est en fait un déversement d'Adrénaline dans son sang.

L'adrénaline est donc là pour stimuler votre force, vos sens pour être plus fort et plus performant.

C'est le bon stress !

En revanche, ne pas agir à ce moment-là et vous ne "brûlez" pas cette énergie nouvelle. Vous vous sentez mal et surtout vous vous empoisonnez d'excès d'adrénaline.

Vous devez utiliser cet apport d'énergie pour vous dépasser.

Comment débusquer votre pire ennemi ?

Les associations d'idées ! Le stress est fréquemment provoqué par notre attitude mentale. Notamment par les associations d'idées négatives. Elles engendrent de l'anxiété.

Pour cela, prenons un exemple :

Votre ami vous fixe un RV. Hors, à l'heure dite, il n'est pas là. Après quelques minutes d'attente, vous commencez par supposer qu'il lui est arrivé quelque chose.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Puis, votre esprit appelle des souvenirs et des images mentales qui sont associés à un retard de votre frère il y a quelques temps. Hors, il a eu un accident. Immédiatement, vous faites l'association d'idée négative - ce qui arrive à mon ami, est là même chose que pour mon frère. Alors, tout s'enchaîne. Vous "voyez mentalement" votre ami transporté dans une ambulance. Vous paniquez.

L'angoisse est à son maximum... etc...

Restez-en aux faits !

En revanche, vous pouvez tout aussi bien NE PAS créer ces types d'associations d'idées négatives. Rien ne vous y oblige !

Pour cela, restez-en aux faits et rien qu'aux faits !

Dites-vous :

"Mon ami a 15 minutes de retard".

Ne créez pas de souvenirs et d'associations de pensées.

Rien que les faits. 15 minutes de retard.

Le mécanisme est identique dans bien des situations.

Si vous « ratez » un examen et que vous commencez par y associer des idées noires, vous allez déclencher un stress supplémentaire.

Ce n'est pas ce qui nous arrive qui agit sur nous, MAIS **NOTRE INTERPRETATION DES FAITS.**

Si vous **interprétez** que votre échec à votre examen est lié à l'échec de votre vie. « Que vous allez tout rater à l'avenir ».

« Que votre vie est fichue ». Vous accélérez et amplifiez les résultats.

En revanche, "voyez" au contraire les choses en relativisant les événements.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

- **Pensez aux choses positives** que cela peut engendrer.

- Prenez de la hauteur !

- Pensez que les échecs d'aujourd'hui sont **les futures réussites de demain.**

- Que d'autres ont connu cela et qu'ils ont malgré tout bien "rebondi" dans leur vie.

- Profitez-en pour vous dire que rien ne se fait sans obstacles; sans "tomber". Les plus grands hommes sont souvent partis de plusieurs échecs.

Idée négatives ; La méthode du STOP MENTAL !

Ne généralisez pas le problème en disant "*ma vie va mal*", "*Je n'arrive à rien*", "*j'ai échoué*".

Ces phrases sont trop générales et peuvent vous plonger dans un état encore plus anxiogène.

Au contraire pour réduire les effets du stress, et ramenez le calme intérieur, soyez attentif à **recentrer sur des points précis.**

Exemple :

"Je suis mal"

, transformez en :

"J'ai des difficultés dans mon choix professionnel"

Puis détaillez encore :

"Je n'ai pas trouvé entre la restauration et poursuivre mes études"

Voyez que de : "*Je suis mal*" a "*Je n'ai pas trouvé entre la restauration...*", **l'état d'anxiété se réduit** par une précision sémantique de la difficulté rencontrée.

« Comment contrôler et gérer le stress » !

Autre exemple :

"J'ai une journée difficile qui se prépare".

Cette phrase assurément génère du stress. Mais, si vous précisez plus cela en *"je dois stocker 3 tonnes de marchandises avant 18 heures"*, l'effet n'est plus le même et épargne d'autant toutes les autres tranches d'activités de votre journée.

Plus vous êtes précis, plus le stress se réduit !

Restez-en aux faits et rien qu'aux faits !

Là encore c'est un changement d'habitude psychologique. Si vous êtes en retard à votre travail et que vous dites :

"Oh lala je suis en retard", vous amplifiez le processus.

Mais, sans vouloir cacher la vérité, **PRECISEZ** par exemple, **de combien de temps** vous êtes en retard.

Par exemple :

"J'ai 7 minutes de retard".

Avouez que 7 minutes de retard réduit d'autant la valeur anxiogène que "je suis en retard" tout court.

Le stress n'est pas mauvais en soi, il faut **apprendre à le gérer** et non le subir.

Alors, il devient un puissant vecteur d'énergie, plutôt que d'épuisement.

Le stress est un mauvais maître et un bon serviteur !

Les « clefs » du bien-être !

C'est une technique psychologique qui évite les colères rentrées (type C).

La technique consiste, lors de situation où les "nerfs" peuvent craquer, de se dire intérieurement :

www.developpement-personnel-club.com

« Comment contrôler et gérer le stress" !

"OK, je vais mettre en colère, je vais dire ce que j'ai à dire..."

Mais, dans 5 minutes.

Très souvent, le mécanisme de la tension et de la colère s'affaiblissent au bout de 5 minutes. Si, cela ne suffit pas, il faut alors s'accorder cette colère, mais dans 5 minutes encore.

Vous n'avez pas "encaissé" mais dérivé dans le temps vos émotions. Et, donc, affaiblit par la raison. Bien entendu, vous ne vous mettez jamais en colère 5 minutes plus tard.

La lumière et les effets bénéfiques sur le stress !

Le luminopédagogie ® est une technique découverte par un médecin français ; le Dr Francis Lefébure.

Elle consiste à fixer une lampe opaline pendant 30 secondes.
Puis, d'éteindre la lumière. Et d'utiliser la post-image rétinienne (le phosphène) pour mixer une pensée agréable dans ce dernier.

Les effets sur la mémoire, la concentration, l'esprit d'initiative sont connus. Mais, à long terme, le pratiquant développe un état de bien-être qui se produit hors des séances.

Un grand bien-être se produit avec le temps. Pour en savoir plus, lisez le compte-rendu de la dernière conférence en ligne sur le luminopédagogie.

Une technique qui donne de bons résultats est de se dire :

"Bon si le pire arrive, comment est-ce que je vais réagir pour m'en sortir ?"

Et, surtout vous devez vous imaginer en train de faire réellement face. Voyez-vous réagir avec calme dans la pire des situations. Sans vous laisser perturber, vous remonter la pente. Serein et fort.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

L'avantage est d'utiliser cette technique quand la peur ou la panique vous gagne. Il y a fort peu de chance que vous ne viviez jamais le PIRE.

Donc, vous serez agréablement surpris de constater que les choses se passent mieux que prévu.

Apprenez à vous Féliciter !

On l'oublie trop souvent, mais votre journée est constituée de **99 % de « micro réussites »**.

Vous faites des actions dans une journée, plusieurs, qui à elles seules sont de multitudes d'entreprises. Vous entreprenez des démarches, des initiatives, des actions, des projets, des tâches, etc...



Or, à y regarder objectivement, **vous réussissez particulièrement bien**, et dans une large mesure, vous faites bien les choses.

Vous êtes une merveilleuse machine à réussir les choses !

En avez-vous conscience ?

Pourtant, par une "forme" de "déformation psychologique", vous allez porter votre attention sur le 1 % qui a posé plus de problème dans votre journée.

Pire, **vous ramenez avec vous, par votre mauvaise humeur**, CE problème, parfois unique', avec vous. Vous y concentrez toute votre attention. Vous ressassez !

Mais, maintenant, portez votre attention sur les 99 % des choses qui, elles, se sont bien passées dans votre journée !

Vous allez retrouver de l'apaisement et la paix de l'esprit.

99 % de votre journée se passe bien ! Ne vous concentrez plus sur le 1 % qui ne s'est pas bien passé !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Apprenez à décompresser !

Il est très important de "**décompresser**" en s'octroyant des moments de détente. Cela évite de maintenir la pression trop longtemps ; ce qui pourrait engendrer un déversement trop important d'hormones de stress.

Réservez-vous des moments pour vous distraire, au cinéma, visite chez un ami, et même un petit achat pour vous faire plaisir.

L'activité physique, à la condition qu'elle ne devienne pas un "sport" compétitif, peut réellement apporter ses bienfaits.

Les mots qui guérissent des maux !

Ce n'est pas qu'une simple phrase, mais bien la réalité !



Quand vous prononcez **un mot**, il y a - instantanément - dans certaines zones cérébrales, une « **réaction biochimique** » qui se déclenche. C'est automatique !

Or, les mots possèdent une "charge émotionnelle" différente avec différents degrés de mesure.

Il est donc important de veiller aux mots utilisés dans une situation stressante. Plus vous mettez de « **charge émotionnelle** » à ces mots, plus vous augmenterez **votre niveau de stress**.

En revanche, des mots qui décrivent la situation en terme plus apaisé, vous verrez instantanément votre niveau de stress baissé.

Par exemple :

Quand un évènement douloureux vous arrive, vous pouvez fort bien réduire ou amplifier le processus que vous vivez.

Comment ?

« Comment contrôler et gérer le stress » !

Par les mots !

Revenons à l'évènement. Vous venez d'apprendre que n'être pas reçu à l'examen du permis de conduire. A la sortie de l'examen, vous vous dites :

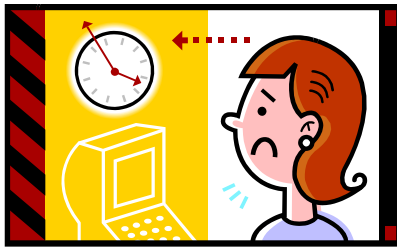
"C'est terrible, je suis nul et honte de moi !",

Vous pouvez être sûr d'amplifier l'évènement dans votre cerveau. **Les mots "terrible" et honte"** vont provoquer une "bouffée" d'émotions (réaction de l'activité biochimique et électrique du cerveau).

Maintenant, supposez que le processus change ! Vous remplacez le "terrible" et "honte" par :

"C'est ennuyeux, j'aurai pu faire mieux, un peu déçu quand même".

Cette phrase contient des mots à **connotation émotionnelle allégée**. La "bouffée" émotionnelle va être plus réduite ; et par-là même, votre niveau de stress réduit d'autant !



Pensez que vous pouvez contrôler la puissance émotionnelle des mots que vous prononcez :

Voici quelques exemples :

"J'ai peur" = "j'ai quelques inquiétudes !"

"Je doute de moi" = "je m'interroge sur ma capacité"

"Je suis paniqué" = "J'ai manqué de contrôle"

Il est très facile d'agir sur une des sources de votre degré de tension émotionnelle en -- modifiant -- **vos propres mots et votre langage**.

99 % de vos "petits soucis" ne se réalisent jamais !

C'est une vérité et pourtant vous passez 50 % de votre vie à vous "tracasser" pour des problèmes "imaginaires" qui ne sont pas (ou mieux, n'arriveront jamais) encore arrivés.

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Laissez-vous vivre en vous disant que finalement, "99 % de tous ces tracas ne vous sont jamais arrivés dans le passé", et que **vous avez fait face** dans des situations beaucoup plus difficiles.

Prenez du recul !

Dites-vous : "Dans 10 ans, tout cela vous fera bien rire".

L'hypnose et l'auto hypnose

L'hypnose et l'auto hypnose sont des techniques qui agissent à deux niveaux sur le stress :

- La production de **cortisol est réduite**. Certaines études révèlent que la réduction peut aller jusqu'à 75 % de cette hormone.
- Les pensées qui engendrent les émotions stressantes. Par l'effet des suggestions sous hypnose, il est possible de mieux contrôler les "sources" mentales qui s'associent à des angoisses et de l'anxiété.
- Le Dr Stanley Krippner, praticien de l'hypnothérapie, explique que l'hypnose peut aider à **réduire de manière très satisfaisante les effets destructeurs** du stress par une séance quotidienne.

Repensez à vos réussites !

Quand vous rencontrez une situation qui génère du stress, la crainte de ne pas arriver à faire face peut être un facteur aggravant !

Néanmoins, le stress peut être sensiblement maîtrisé si vous faites une association de **plusieurs souvenirs (un suffit !) d'une réussite passée.**

Repensez souvent à vos "petits succès" passés. L'inconscient ne connaît pas le temps futur ou passé. **Il est "intemporel"**, c'est à dire, que la simple résurgence d'un "bon souvenir" lui fait admettre que vous le revivez maintenant !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Ainsi, vous vous mettez en condition pour affronter le défi avec toutes les caractéristiques de l'expérience passée réussie.

Vaincre la Procrastination

Une source de stress -- et qui peut être évitée -- est le fait de **remettre au lendemain**. Chaque fois que vous repoussez une action à demain, alors que vous pouvez l'effectuer maintenant, vous vous provoquez une "petite frustration".

Cette petite frustration est « vectrice » d'un sentiment de Culpabilité.

L'impression que l'on n'a pas fait les choses comme elles devraient être !

En revanche, chaque fois que vous **agissez dans l'instant**, que vous remplissez la tâche que vous devez faire, **vous vous sentez libéré**.

Vous devez être très vigilant avec ce problème ! Car, si vous avez tendance à reproduire cette mauvaise habitude -- la procrastination --, **vous engendrez parallèlement en vous une tension**. Celle-ci peut s'ajouter à d'autres, si cela se reproduit souvent.

Une "impression" que vous êtes débordé, ou que le "travail" a effectué est trop important pour que vous puissiez y faire face. Le stress sera votre ennemi.

La solution est **d'agir dans l'instant** et faites immédiatement les choses qui vous semblent rébarbatives.

Modéliser une personne sereine !

Une technique qui est efficace est de **modéliser une personne** qui représente pour vous l'individu qui fait face dans une situation anxieuse pour vous.

Par exemple !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Vous craignez de parler en public. Votre gorge se noue, votre voix est cassée, vos muscles et vos nerfs tendus au point de ne rien pouvoir "sortir".

Ayez dans un coin de votre esprit un "modèle". En l'occurrence, une personne, ici, qui s'exprime avec aisance.

Adoptez la technique de l'imitation. OUI, imitez-le !

En l'imitant, vous modélisez les traits, attributs de la personne qui s'exprime avec aisance.

Regardez-là bien !

Elle se tient droit, fait de grands gestes avec ses bras, regarde les gens dans les yeux, reste souriante... etc...

Vos capacités cérébrales, en agissant et en modélisant cette personne vont "intégrer" toutes les données que vous êtes à l'aise.

La technique étonnante de la respiration Yogique



On l'oublie trop souvent, mais le Yoga est une discipline qui tend (du moins une certaine école), à réduire l'anxiété par un contrôle du corps et notamment de la respiration.

Je vous assure de l'efficacité de cette technique si vous l'appliquez régulièrement dans votre vie.

La respiration est liée à votre état émotionnel :

C'est une évidence qui est parfois négligée ! Quand vous êtes "tendu", "stressé", que votre degré d'anxiété est présent, votre respiration est -- rapide et courte --. Toujours !

Or, la respiration est à la fois inconsciente (heureusement quand vous dormez !!!), mais aussi, quand vous VOULEZ prendre le contrôle de cette dernière. Il

« Comment contrôler et gérer le stress" !

est donc possible, à certains moments de respirer volontairement.

Constat !

Quand vous êtes calme et détendu, que votre esprit est apaisé, votre respiration est -- profonde et lente --. Toujours !

Aussi "magique" que l'on puisse le constater, si vous calmez et approfondissez votre rythme respiratoire, vous êtes certain d'agir sur votre état d'esprit presque instantanément !

C'est au-to-ma-ti-que !

Essayez ! Vous allez constater les résultats. Votre tension va se réduire et vous allez vous sentir tout de suite mieux. En quelques minutes, le calme intérieur est revenu.

A noter qu'il est quasi impossible d'être détendu et serein avec une respiration rapide et courte. L'originalité du yoga est d'enseigner que le corps agit sur le mental et l'inverse aussi.

Mais ce n'est pas tout !

Le yoga nous invite à connaître des états de sérénité par une "forme de méditation.

La respiration consciente.

Elle consiste à prendre conscience de l'acte respiratoire, mais cette fois-ci en ne cherchant pas à la modifier. Le but étant de rester attentif à votre rythme respiratoire.

La difficulté est de ne pas "dévier" votre esprit pendant l'exercice. L'intérêt de cet exercice de méditation est de contraindre votre conscience à rester dans l'instant présent.

Il n'y a pas plus intemporel que la respiration. C'est ici et maintenant que vous respirez. Pas dans une seconde, pas il y a une minute, mais MAINTENANT !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Si vous faites cet exercice de méditation régulièrement, vous vous sentirez très vite apaisé et serein.

Le Grand Secret du bonheur «Vivre l'instant présent»

Le grand secret pour ne plus être victime du stress au quotidien, est de ... VIVRE L'INSTANT PRESENT !

Toutes les "traditions" enseignent cela, mais nous n'y portons pas attention...

Pourtant, nous nous mettons -- nous-même -- dans un état de tension et/ou d'urgence par une attitude mentale qui consiste à :

- Vivre presque continuellement dans le futur
- D'anticiper la minute, l'heure, le jour qui vient
- D'imaginer ce qui "pourrait" se passer

A chaque fois que notre esprit "pense" à ce qui peut se passer "tout à l'heure" par une appréhension, une partie de notre cerveau (reptilien) se met en situation d'urgence.

Il est possible de ré-apprendre à penser "ici et maintenant".

Quand on a demandé à une équipe au travail "très stressée", de dire ce qu'elle pensait à un moment donné, 97 % des employés ont répondu :

- "Au prochain coup de fil"
- "Au colis suivant à préparer"
- "A l'horaire du soir (savoir si le travail sera effectué dans les temps)
- "A ce que je vais dire à mon supérieur

Etc...

Les réponses sont éloquentes !

« Comment contrôler et gérer le stress" !

Pourtant, on ne peut agir sur l'instant d'après. On peut seulement **agir sur l'instant présent**.

Puisque lorsque l'on arrive à la minute, heure, redoutée, immédiatement, l'esprit se refixe sur une autre période "d'avenir"...

Pourquoi redouter ce qui va se passer tout à l'heure ?

Vos journées se passent bien dans 99 % des cas. Seul 1 % de votre journée à connu des problèmes.

Pourquoi repenser le soir au 1 % de ce que vous a posé problème ?

Vous avez matière à **vous féliciter** que 99 % de votre journée c'est bien passé.

De la même façon, quand vous redoutez la minute suivante (le prochain coup de fil, ce que va dire votre supérieur, si le travail sera effectué dans les temps...etc...), ramenez progressivement votre pensée sur la **seconde présente**.

Faites-le progressivement, en vous interrogeant !
Faites un stop mental et dites-vous :

- *"A quoi est-ce que je pensais en ce moment ?"*

Il y a fort à parier que si vous êtes stressé, que votre esprit
« Vaquait » sur ce qui allait se passer plus tard.

Ensuite, ramenez progressivement votre esprit vers les minutes suivantes, plus les secondes, puis, 10 secondes, puis, 3 secondes, puis maintenant.

Cet exercice mental va vous apprendre à vivre dans l'instant présent. **Car dans l'instant présent, il ne se passe pas de problème dans 99,99 % des cas.**