

Diana Barthélemy-Clouwaert

2H
CHRONO
pour
**ARRÊTER
DE STRESSER**
(et rester zen)

DUNOD

Couverture et maquette intérieure: © Hung Ho Thanh

Infographies : © Yves Tremblay

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-078465-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

Peut-on arrêter de stresser et être plus zen en 2H chrono ? Le pari de ce livre est de vous inviter à faire des découvertes, à glaner de petits outils, des techniques, des conseils pratiques....

Permettez-moi de vous livrer un peu de mon histoire : il y a quelques années, je me suis inscrite à une formation en sophrologie car je vivais le stress au quotidien. J'ai décidé de m'inscrire à une formation professionnelle afin d'acquérir un maximum de techniques pour arriver à le gérer. Au fur et à mesure que j'apprenais à utiliser ces outils nouveaux pour moi, je me suis rendu compte que mes nuits s'amélioraient, que j'arrivais à prendre de la distance par rapport aux événements et que je gérais de mieux en mieux ces moments compliqués. J'avais mis un pied dans un domaine inconnu pour moi et j'y suis restée, convaincue par l'efficacité de ces pratiques.

Ce livre est le fruit de mon expérience de vie et des découvertes que j'ai pu faire pour m'aider à me sentir bien tant dans ma vie personnelle que professionnelle. Depuis, j'ai à cœur de transmettre dans mon cabinet, dans des formations et maintenant dans ce livre tout ce qui me permet de vivre dans une certaine harmonie physique et mentale.

Je vais vous proposer d'ouvrir la porte de chacun de ces chapitres dans l'ordre ou le désordre. Chacun est un univers en soi et pourrait faire l'objet d'un livre entier.

Retrouvez

l'harmonie

Vous allez découvrir que pour être zen, il ne faut pas nécessairement faire des heures de méditation chaque jour, que le stress est un mécanisme naturel, que vous possédez en vous de nombreuses

ressources à activer pour favoriser votre bien-être, que votre corps est votre atout. Vous apprendrez aussi qu'il faut en prendre soin, qu'il est précieux, qu'il est important de l'écouter et de vous écouter.

Un périple

passionnant

Au fil des pages, je vous souhaite d'être de plus en plus en harmonie avec vous-même, avec vos proches, avec tout ce qui constitue votre environnement. Je vous souhaite de devenir votre meilleur compagnon de voyage pour ce périple vers la zénitude.

Belle lecture et j'espère avoir de jolis retours de vos découvertes...

Remerciements

Je suis pleine de gratitude pour toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce livre. Merci à tous !

D'abord, toute l'équipe de Dunod qui a participé à ce projet et plus particulièrement : Julie pour sa confiance, Rebecca pour ses conseils avisés, Yves pour ses talents de graphiste et enfin Chloé pour son soutien jusqu'au bout du projet.

Ensuite, toutes ces personnes inspirantes qui m'ont transmis leur passion et enseigné leurs connaissances avec enthousiasme et générosité et donné l'envie de partager à mon tour. : Sylvie Renoulet, Godelieve Delvaux, Denise Daprey, Éric Medaets, Henri Boon...

Mes amies pour leurs conseils avisés notamment Sylvie pour sa confiance, Pascale et Laurence pour leurs remarques pertinentes, Marie pour son soutien précis et bienveillant.

Ma famille proche, très présente tout au long de ce projet et spécialement Antoine pour 40 ans de soutien inconditionnel dans tous mes projets.

Tous mes anciens, actuels ou futurs étudiants et toutes les personnes que j'aurai l'occasion de rencontrer grâce à cet ouvrage.

Enfin, je te remercie toi, lecteur de ce livre, puisses-tu y trouver de quoi te déstresser et être plus zen...

The background features a light beige gradient with several circular patterns of varying sizes. Each circle is composed of eight triangular segments in shades of teal, orange, olive green, and dark charcoal grey, arranged in a pinwheel-like pattern. A large white rounded rectangle is positioned on the right side of the page.

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	p. III
<i>Remerciements</i>	p. V
1 Être zen, mais encore	p. 1
2 Le stress, un allié indispensable ?	p. 7
3 Vos hormones, une alchimie très subtile	p. 14
4 La clé du bien-être : votre respiration !	p. 19
5 Votre cœur en cohérence	p. 25
6 Optimisez vos moments creux	p. 30
7 Faites émerger le positif	p. 35
8 Votre corps, un trésor	p. 41
9 Se mouvoir en harmonie	p. 46
10 Vivez pleinement le présent	p. 52
11 Ces croyances qui nous pourrissent la vie	p. 57
12 Votre interrupteur de détente express	p. 63
13 Libérez-vous des suppositions !	p. 68
14 Communiquez sans violence	p. 75
15 Sortez du jeu dramatique	p. 83
16 Un environnement déterminant	p. 91
17 Rétablissez vos circuits énergétiques	p. 96
18 Riez, souriez, même au travail !	p. 101
19 Harmonie et rythmes	p. 107
20 S'alimenter en conscience	p. 114
21 La technologie ? un peu, beaucoup, pas du tout ?	p. 122
22 Utilisez votre imagination	p. 129
23 S'émerveiller et se faire plaisir	p. 136
24 Se faire confiance, pleinement	p. 141
<i>Bibliographie</i>	p. 147



ÊTRE ZEN, *mais encore...*



« Être zen », c'est quoi au juste ? Comment y arriver ? Nous avons tous en tête l'image du moine en robe colorée, le visage souriant, le regard empathique, mais comment appliquer cela au quotidien ?

Exemple

« Arrêtez de vous stresser, vous allez droit dans le mur... ! ». C'est décidé ! Vous allez tenter la méditation. Vous poussez la porte de la salle et apercevez les premiers participants installés en cercle. « Dans quoi suis-je tombé ? ». « Fermez les yeux, prenez conscience du poids de vos mains, constatez que vous respirez... il n'y a rien à rechercher, expérimentez... ». Le doute s'installe : « Qu'est-ce que je fais ici ? »... L'animateur enchaîne : « il est possible que des pensées vous entraînent ailleurs, si c'est le cas, vos mains, votre respiration sont des possibilités de rappel à l'expérience... ». Vous sentez vos mains sur vos cuisses, vos fesses sur la chaise... vous vous surprenez à les détendre...

Les philosophes de la Grèce antique enseignaient un art de vivre. Le « savoir-être » visait l'équilibre du corps et de l'esprit.

Cette devise était une priorité. Aujourd'hui, la sophrologie, la pleine conscience et d'autres techniques de bien-être s'invitent au travail. Les résultats sont plus qu'encourageants.

 Sylvie coach en entreprise

« J'ai découvert que la méditation était à ma portée : pas besoin d'un temple ou d'un matériel spécial ; une chaise peut faire l'affaire dans un endroit calme. Je dois juste me poser, prendre un petit moment d'arrêt dans ma journée. Tout doucement, j'ai commencé à apprécier ces moments de pause, à avoir envie de les faire, même dans une journée bien remplie. Cela me permet de tenir le coup. »

« Un esprit sain dans

un corps sain »

Ces techniques ont un effet bénéfique sur le bien-être et la santé : elles vous permettent de faire face au stress. Comment ? En vous apprenant notamment à ne plus vous laisser mener par le bout du nez par vos pensées !

Votre cerveau est une formidable mais aussi encombrante machine à penser. Il vous fait perdre un temps fou à vous remémorer un passé qui n'existe plus et à vous projeter dans un futur qui n'existe pas encore ! Être dans le présent ramène tous les événements à leur juste place : pouvez-vous changer votre passé ? Et honnêtement, pouvez-vous prétendre connaître votre futur ? La seule certitude que vous ayez est que vous ne faites que passer sur cette Terre. Et oui, nous ignorons tous la durée de ce qui nous reste à vivre ! Alors n'est-il pas grand temps de vivre pleinement chaque instant de votre vie ?

Vivre la
présence à soi

Les techniques « du soi » ont toujours existé et montraient le chemin vers l'équilibre. Malheureusement, au fil des siècles, la philosophie des anciens s'est transformée en règles à suivre. Ce

Une manière de vivre

que les philosophes voulaient enseigner était une manière de vivre par la lecture, l'écoute, le chant, la méditation, l'art de discourir et la pratique de l'attention.

La méditation pouvait aussi bien porter sur les maux et la mort que sur l'évocation de la journée pour y repérer les moments positifs.

Le célèbre « connais-toi toi-même » était surtout une invitation à prendre soin de soi.

Le Dr Jon Kabat-Zinn, fondateur de la célèbre clinique de réduction du stress aux États-Unis, a découvert des techniques de méditation au contact d'un maître coréen et a voulu partager avec

Prendre soin de soi

ses patients les bienfaits qu'il avait lui-même expérimentés en prenant du temps pour se poser et se recentrer.

Il espérait que ses patients reprennent leur autonomie par le biais d'un travail personnel intérieur. Sa méthode, développée depuis plus de trente ans, a fait de nombreux adeptes. Il s'agit des pratiques de « pleine conscience » pour retrouver la capacité de l'attention à soi. Ces pratiques arrivent chez nous : dans les écoles et en milieu professionnel. Aujourd'hui, les neurosciences permettent d'objectiver que ces techniques ont un effet bénéfique sur le cerveau.



Prendre quelques instants pour observer une fleur, un paysage, un objet est déjà une manière de méditer et influence positivement votre système nerveux.

Observez attentivement votre main, admirez les reliefs, les changements de texture, les différentes couleurs. Découvrez cette partie de vous comme si c'était la première fois. Vous serez surpris de vous sentir plus calme.

Et vous ?

*Êtes-vous sans arrêt en train de ressasser le passé ?
Ou de vous tracasser pour le futur ? Quand avez-vous pris le temps de vous asseoir, juste sans rien faire, sans objectif à atteindre ? Êtes-vous conscient que vous êtes en vie tout simplement ?*

⇄ Moyen ⌚ 10 mn

1

Un temps de pause à savourer !

Prenez un fruit sec au choix (raisin, figue, baie de goji...) et placez-le sur la paume de votre main.

- Sentez-en le poids et la structure sur votre main ; le volume, la forme, la température.
- Regardez ce fruit sec attentivement comme si c'était la première fois, sans jugement, sans *a priori*. Utilisez votre vue pour explorer chaque partie de ce fruit : sa forme et sa texture, ses creux et ses pleins, ses couleurs, ses nuances, ses parties éclairées et plus sombres.
- Fermez les yeux et explorez-le avec vos mains. Passez-le d'une main à l'autre pour en ressentir tous les aspects.
- Placez-le sous vos narines et humez-le, comme on hume une fleur. Explorez son arôme et accueillez toutes les sensations que son odeur pourrait éveiller en vous, dans votre bouche, peut-être même dans votre estomac.
- Portez le fruit près de votre bouche, laissez vos lèvres le découvrir par le contact.
- Mettez-le en bouche et sans encore le mâcher, explorez toutes les sensations de vos lèvres, de votre langue, de votre cavité buccale.
- Mordez-le et mâchez-le lentement. Observez la texture et la façon dont sa saveur est libérée. Notez l'évolution des saveurs tout au long de la dégustation et percevez toutes vos sensations lorsque vous avalez, sensations dans la gorge, dans le tube digestif, dans l'estomac.
- Notez toutes vos prises de conscience suite à cet exercice.

↔ Difficile ⌚ 15 mn

Des mots inspirants!

Les mots-clés de ce chapitre se cachent dans cette grille, à vous de les retrouver !

ZEN – MÉDITATION – ÉQUILIBRE – PLEINE CONSCIENCE – SOPHRO –
PRÉSENCE – SANTÉ – VIVRE – SOI – SE POSER – ENTRAÎNEMENT –
OBSERVATION – CONCENTRATION – ATTENTION – SAVOIR ÊTRE –
ENSEMBLE – TRANSMISSION – EXPÉRIENCE

T	E	G	B	P	R	E	S	E	N	C	E	F	T
R	K	E	D	L	E	J	F	Z	S	A	N	T	E
A	G	H	S	E	L	P	O	S	E	R	S	T	N
N	H	A	F	I	Q	R	U	K	S	D	E	I	T
S	C	D	M	N	B	U	C	Z	A	E	M	Y	R
M	O	M	J	E	H	G	I	D	V	F	B	N	A
I	N	O	S	C	D	S	Q	L	O	E	L	R	Î
S	C	B	R	O	Y	I	I	O	I	P	E	A	N
S	E	S	Z	N	P	E	T	T	R	B	Y	U	E
I	N	E	T	S	R	H	Y	A	Ê	U	R	N	M
O	T	R	W	C	R	I	R	R	T	I	O	E	E
N	R	V	V	I	V	R	E	O	R	I	S	O	N
S	A	A	T	E	P	B	N	F	E	T	O	N	T
A	T	T	E	N	T	I	O	N	T	E	I	N	O
T	I	I	R	C	O	L	E	U	R	Z	H	I	N
N	O	O	H	E	X	P	E	R	I	E	N	C	E
U	N	N	E	Z	E	A	T	A	X	N	I	H	Z



Exercices

Corrigé

			N								N	N	
E	C	N	E	R	E	P	X	E		O	O		
			Z					C		I	I		
	N	I			N	O	I	T	N	E	T	A	
T		O		E				E		A	A		
N		S	R	O	E	R	V	I	V	R	R	N	
E	E			T		R		C		R	T	O	
M		R		E	A		H	S		E	N	I	
E			B	R		T		N	P	S	E	S	
N		E		I			I	O		B	C	S	
↓		L		O	L			C	D	S	O	I	
A		B		V		I		E			O	M	
R		M		A			U	N	M		C	S	
T		E		S				I	Q			N	
N		S	R	E	S	O	P	E	S			A	
E	T	A	N	S				L				R	
		E	C	N	E	S	E	P	R			T	



LE STRESS, *un allié indispensable ?*



« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande. Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c'est la mort. » Hans Selye, 1956

Exemple

Vous sortez en courant du bureau, vous avez tout juste le temps d'arriver à l'heure chez la nounou. Vous ne pouvez pas vous permettre d'être une fois de plus en retard. Tout en conduisant, vous évoquez tout ce qui vous attend après cette journée de boulot : récupérer le petit, chercher le panier bio, préparer le repas, organiser le week-end... Soudain, le véhicule qui vous précède freine brutalement. Vous évitez l'accident. Ouf, vous l'avez échappé belle ! Vos mains tremblent et votre cœur bat la chamade. Pas une minute à perdre, votre enfant vous attend. Avez-vous la moindre idée de ce qui est en train de se passer dans votre corps pour vous permettre de gérer tous les aléas de votre quotidien ?

Hans Selye, un chercheur canadien, est connu pour être le « père » de la recherche médicale et biologique sur le stress. Il est le premier à avoir utilisé ce mot anglais pour l'être humain. Pourtant, déjà en 1860, Claude Bernard, médecin français, démontrait que l'être vivant a la capacité de maintenir un équilibre interne en fonction de son environnement. C'est le « Syndrome Général d'Adaptation » de Selye.



« Stringere » en latin : « serrer »,
« Estrece » en vieux français : « étroitesse »,
« Stress » en anglais du XII^e : « Contrainte linéaire supportée par les métaux ».

L'être humain est le résultat d'adaptations incessantes, la vie n'est possible que s'il s'adapte en permanence. Notre organisme doit constamment maintenir un état intérieur stable et

Le stress est une réaction normale d'adaptation

faire un effort d'adaptation sous l'assaut d'agents déclencheurs, les « stressseurs ».

Le stress est un processus interactif résultant de la transaction entre un individu et son environnement. L'enjeu est de maintenir l'équilibre entre les réactions physiques et physiologiques.

Méanmoins, notre capacité d'adaptation peut être menacée. Trop de stress peut mener au « burn-out », littéralement « être grillé » : un épuisement profond

Le stress sert la vie

assorti d'un isolement progressif et d'une perte de sens. Trop peu de stress peut mener au « bore-out » : un épuisement par l'ennui.

Freiner brutalement pour éviter un accident ou être tendu vers un objectif vous soumettent à un dis-stress. Quand vous êtes en lien avec un proche souriant et heureux de vous

Conseil

Votre organisme est comme un élastique que vous étirez régulièrement (le stress). En l'étirant au maximum trop souvent, il risque de casser. Veillez à vos temps de récupération pour que votre « élastique » puisse se remettre de la tension subie.



retrouver, cela déclenche en vous une réaction positive, l'eu-stress. Toute une série de réactions physiques et physiologiques se produisent constamment dans votre organisme.

① Phase d'alarme

Le stress se déroule en 3 phases

L'organisme fait face à la situation : il mobilise ses forces

de défense. La part de votre cerveau dite « reptilienne » vous permet de réagir instinctivement à la situation grâce à toute une série de réactions physiologiques internes.

② Phase de résistance

L'organisme s'adapte à l'agent stressant grâce à de nouvelles réactions hormonales qui vous permettent de gérer une situation dans la durée. Si cette phase se passe mal au niveau interne, vous passez à la phase suivante.

③ Phase d'épuisement

L'organisme n'est plus capable de répondre aux stimuli et il souffre. Vous pouvez aider votre organisme à trouver cet équilibre interne.

Me laissez pas votre vie sur pilote automatique. Apprenez à repérer ce qui vous fait du bien (eu-stress) et ce qui vous fait du mal (dis-stress) et veillez à compenser l'un par l'autre.

« Après ma journée de travail, je suis parfois dans un état de stress maximum. Mais dès que je vois le visage de mon fils s'illuminer et que je l'entends dire « maman », je ressens un immense bonheur. Son sourire a le don de me faire oublier tous les soucis de la journée. Je sens que cela me fait du bien après une lourde journée de travail. »



Le stress permet à votre organisme de s'adapter et vous donne des signaux à prendre très au sérieux.

Comment faire de
votre stress un allié ?

Prenez conscience de ce mécanisme intérieur. Prévoyez des temps de récupération. Apprenez à vous connaître et à ne pas vous mettre dans des situations inutilement trop stressantes. Pensez aussi à entraîner votre résistance au stress en sortant de temps à autre de votre zone de confort, en changeant une habitude, en vous lançant de petits défis dans des moments où vous vous sentez bien.

Favorisez votre équilibre interne grâce à de petits exercices physiques et mentaux à découvrir tout au long de ce livre !

Et vous ?

.....

Prenez-vous le temps de repérer ce qui vous fait du bien ?

Prenez-vous le temps de goûter à cette sensation du devoir accompli après un gros dossier ou un gros événement ?

À quand remonte votre dernière pause dans votre quotidien chargé ?

.....

Des citations qui en disent long...

“
LES ÊTRES VIVANTS
SONT CAPABLES
DE MAINTENIR UN
ÉQUILIBRE INTERNE
”

CLAUDE BERNARD, MÉDECIN
ET PHYSIOLOGISTE FRANÇAIS



1860

“
Exercer un métier
à haute responsabilité
augmente le risque
de maladie cardiaque
”

WILLIAM OSLER,
MÉDECIN CANADIEN



1907

“
FUIR
OU
COMBATTRE
”

WALTER CANNON, MÉDECIN
PHYSIOLOGISTE AMÉRICAIN



1915

“
LE STRESS EST LA RÉPONSE
NON SPÉCIFIQUE DE L'ORGANISME
À TOUTE DEMANDE D'ADAPTATION
QUI LUI EST FAITE
”

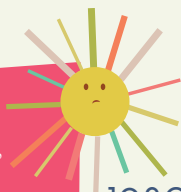
HANS SELYE, LE
« PÈRE DU STRESS »



1956

“
Ce qui est important,
c'est ce qui entoure
l'individu malade, la façon
dont il peut être heureux
dans son environnement
social. S'il ne peut pas agir,
s'il est dans l'inhibition de
l'action, les conséquences
seront pathologiques
”

HENRI LABORIT,
CHIRURGIEN FRANÇAIS



1980

“
LE STRESS EST UNE TRANSACTION
ENTRE LA PERSONNE ET
L'ENVIRONNEMENT DANS LAQUELLE
LA SITUATION EST ÉVALUÉE COMME
DÉBOYANT LES RESSOURCES D'UN
INDIVIDU ET POUVANT METTRE
EN DANGER SON BIEN-ÊTRE
”

LAZARUS ET FOLKMAN



1984

⇄ Moyen ⌚ 15 mn

Ménagez votre élastique

Évoquez votre dernière semaine active : repérez-y ce qui vous a satisfait, ce qui vous a fait du bien (eustress), mais aussi ce qui vous a énervé, attristé ou fait peur, autrement dit, ce qui ne vous a pas fait de bien (distress).

Mes « Eustress »	Mes « Distress »

Que pouvez-vous déduire de vos réponses ?

.....

.....

.....

⇄ Moyen ⌚ 10 mn

Ce qui me fait du bien !

Projetez-vous dans la semaine prochaine. Quelles seraient les activités bénéfiques pour vous ?

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

⇄ Facile ⌚ 5 mn

Vrai ou Faux ? Cernez le stress !

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | V | F |
| ① Le stress est un ennemi à abattre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ② Le stress est un allié indispensable à la vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③ Trop peu de stress n'a aucune influence sur l'être humain. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④ Je peux avoir des journées stressantes à condition de prévoir des temps de récupération. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ Le stress est en grande partie physiologique. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. Faux ; 2. Vrai ; 3. Vrai ; 4. Faux ; 5. Vrai

Réponses :

⇄ Difficile ⌚ 20 mn

Évaluez votre niveau de stress

Vous trouverez sur la toile de nombreuses possibilités de faire des tests sur votre niveau de stress. Cela vous permettra d'avoir une idée plus précise de l'urgence à mettre en place des stratégies pour vous aider dans la gestion de votre stress.

Voici une liste non exhaustive de symptômes du stress. Si vous êtes concerné par plusieurs symptômes, pensez à consulter votre médecin traitant pour un diagnostic plus précis.

Tensions, douleurs musculaires	
Fatigue excessive	
Troubles du sommeil	
Émotions fortes : tristesse, anxiété, énervement, sensibilité excessive, troubles de l'humeur	
Repli sur soi, manque d'entrain, baisse d'enthousiasme	
Baisse de libido	