



Comment ne Plus être Victime du Stress

**Didier Pénissard
Conférencier**

Sommaire

Le stress est un ami !	P3
- Le stress a toujours existé !.....	P3
2 - Les hormones du stress - Comment Agissent-elles en Vous ?.....	P 4
3 - Quel type de « stressé » êtes-vous ?	P6
4 - Le type A.....	P7
Le type B	P8:
Le type C	P8
Le type A est hyper actif	P9
Pourquoi vous devez tendre vers le Type B	P12
Type A et Burn-out.....	P13
S'accorder régulièrement des plaisirs !	P14
Que faire quand vous avez peur d'Agir !	P15
Comment mobiliser du bon stress	P16
Comment débusquer votre pire ennemi ; les associations d'idées	P17
Restez-en aux faits !	P18
Idée négatives ; La méthode du STOP MENTAL !	P20
Le stress est un mauvais maître et un bon serviteur !	P22
Les « clefs » du bien-être !	P23
Apprenez à vous Féliciter !	P28
Les mots qui guérissent des maux !	P31
Repensez à vos réussites	P35
La technique étonnant de la respiration Yogique	P37
Le Grand Secret du bonheur « Vivre l'instant présent »	P40

Le stress est un ami !

Le stress aide à s'adapter !

Mais,

- Soit on est stoppé par la peur ou l'émotion

- **SOIT ON PROFITE**
de l'énergie produite par le stress

1 - Le stress a toujours existé !

Une déclaration d'un médecin chinois, il 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.

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'organismes étaient affaiblies, suites aux stress des examens.

Le stress aide à s'adapter !

Mais,

- Soit on est stoppé par la peur ou l'émotion

- **SOIT ON PROFITE**
de l'énergie produite par le stress

2 - 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).

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

Le stress produit des hormones

- Adrénaline
(éveil, stimule, dynamise)

- Cortisol
(épuisement, abaisse l'énergie, affaiblie)

Il existe deux grandes familles d'hormones de stress :

- l'adrénaline
- le cortisol

Ces 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.

A chacun son type de stress :

Type A - Hyper-actif

Type B - réfléchi

Type C - Introverti

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

Chaque personne réagit différemment au stress.

Mais, plus précisément, on remarque 3 grand type 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.

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 vacance (car veut toujours garder un oeil 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).

Cette personne produit de grande quantité d'adrénaline, qu'il consomme lors de ses activités.

Seulement, il va à un moment ou un autre s'effondrer. Un échec , une grosse fatigue, « burn out », 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 A qui font des infarctus à 35 ans... Ce qui est une aberration.

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

Le type B :

L'individu type C est très philosophe. Il prend de la hauteur sur les évènements. 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.

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.

Type A – Hyper-actif

- Ne prend pas de vacances ou peu
- Pense à son travail en permanence
- ne supporte pas la contradiction
- La tête dans ses responsabilités et problème
- Capable de faire 100 choses à la fois
- Veut tout contrôler ou diriger (le monde ne tourne pas sans lui)
- Commence à faire du sport avec l'esprit de compétition

Résultats :

Il s'effondrera à un moment difficile de sa vie car il épuise ses réserves

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 ou il stoppe son travail (retraite), il risque d'avoir des problèmes de santé sérieux. La rupture est trop rude.

Type B – Réfléchi

- Se garde des moments à lui dans la journée (reflexion, méditation, relaxation)
 - A d'autres valeurs que la réussite à tout prix
 - Essaie de trouver dans la journée du plaisir
- Toutes personnes rencontrées est peut-être un nouvel ami
 - Réagit en prenant de la hauteur sur l'évènement

Résultats :

Il vit des stress, mais a une bonne faculté d'adaptation

C'est le modèle qu'il faut tendre.

Le type B :

- **Prend du recul sur les évènements. 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**

Type C – Introverti

- Se cache quand le problème surgit
 - Introverti
- Ne répond pas quand on l'agresse -
Subit les situations (courbe le dos)
 - angoisse sur tout
- S'il y a des remarques générales, elle se sent visée
 - souvent timide
 - Manque de confiance

Résultats :

Baisse de l'immunité et dépression

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

En général, **le type C , 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.

Il faut tendre vers le Type B

En acceptant quelques changements d'attitudes

Sinon : Grand stress – fatigue nerveuse – dépression
- crise cardiaque – baisse de l'immunité

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.

IL FAUT SE FIXER DE DEVENIR

DANS SA VIE UN TYPE B !

Ce qu'il ne faut pas faire quand on stressé !

- Se réfugier dans le travail forcené
- Faire du sport de compétition (compter ses performances en faisant du jogging...)
- Prendre des « tranquillisants » à chaque fois

Type A et Burn-out

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 « Burn-out), doit se ménager.

***Déléguer est une des solutions.**

***Prendre les vacances que l'on a droit.**

***Ne plus être trop perfectionniste.**

***Voir les choses avec du recul.**

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

5 - Ayez des dérivatifs en cas de situations difficiles

- Cinéma
- Récompense
- Achat cadeau
- Visite chez un ami
- Marche à pied ou sport

S'accorder régulièrement des plaisirs !

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 !!

Ce qu'il faut faire !

Agir !

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

Ce qu'il faut faire !

Le stress en apportant de l'énergie nouvelle
vous pousse à agir !

Ne pas le faire, c'est répandre dans le sang de
puissantes hormones
qui vont empoisonner l'organisme

Plus vous attendez, plus vous êtes attentif à
votre « sensation » désagréable et plus vous
vous bloquez.

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

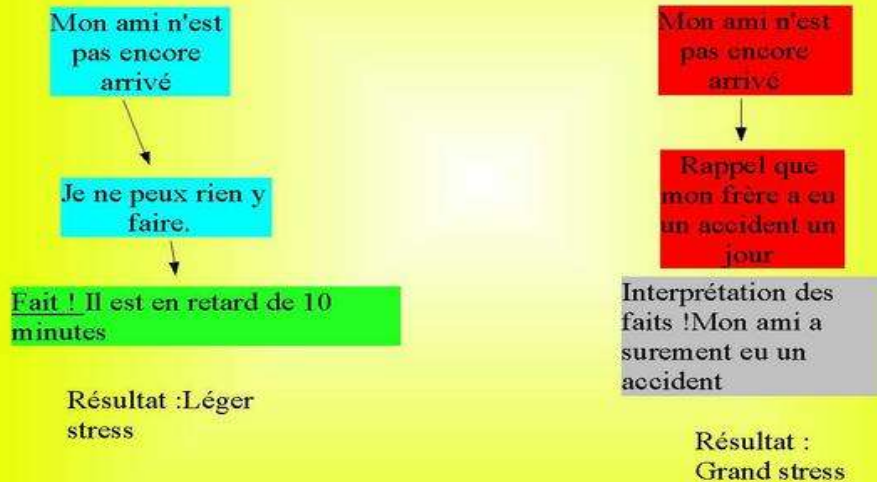
L'adrénaline est donc là pour stimuler votre force, vos sens pour être plus fort et plus performant.

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.

Evitez les associations d'idées « négatives »



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.

Puis, votre esprit appelle des souvenirs et des images mentales qui sont associées 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 souvenir et d'association de pensées.
Rien que les faits. 15 minutes de retard.

Le stress est la combinaison d'un fait
(problèmes, chocs, situations difficiles +
Une interprétation « mentale » de ce fait

Bonne réaction
stress positif

Exemple :

Je viens de rater mon examen

- d'autres l'ont raté avant moi
- J'ai appris des connaissances quand même
- cela forge mon esprit de persévérance
- les défaites d'un jour sont les réussites de demain
- Je me souviens de mes succès précédents

Mauvaise réaction
Stress négatif

Exemple :

- j'ai raté ma vie
- je ne vais pas trouver de travail
- Je suis nul
- J'ai échoué
- Je me souviens de mes échec précédents

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.**

-19-

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 le résultat.

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

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.

Évitez les associations d'idées « négatives »

- 1 -Faites un STOP mental !
- 2 – Restez-en au fait
- 3 – Soyez Précis sur le fait
- 4 – N'interprétez-pas !

-20-

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.

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 au fait

Exemple ! Je suis en retard de 7 minutes

et surtout pas : je vais être convoqué, disputé, et avec l'erreur que j'ai fais hier cela va me coûter cher, etc...

Soyez Précis sur le fait

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.

Les clefs du bien-être
Gestion du stress

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

Gestion du stress

1 – La méthode du « je me mettrai en colère dans 5 minutes »

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 :

*"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 mettrez jamais en colère 5 minutes plus tard.

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

2 – Utilisez les questions transformationnelles

**Exemple : « pourquoi je vais m'en sortir ? »
En quoi suis-je une battante ?**

**Résultats : une production biochimique en relation
avec les questions**

Attention à la qualité des questions que vous posez !

Il ne s'agit pas du tout de l'autosuggestion. Mais de questions !

D'un divorce ou d'une séparation :
« Nous avons passé de bonnes années ensemble (ou nous avons eu de beaux enfants); c'est un acquis indiscutable », ou : « Ce n'était qu'une étape de ma vie; je vais en aborder une autre plus positive, source d'un autre épanouissement. »

D'une tension conjugale :
« Si je donnais davantage de mon temps ou de mon attention – ou si j'étais plus souple – je recevrais certainement davantage. »

Face à la maladie :
« Je suis entre les mains de spécialistes et suis très entouré, c'est un atout capital », ou : « La guérison est assurée, c'est cela qui importe le plus. »

D'une intervention chirurgicale :
« Ce ne sont que quelques heures difficiles à passer. Après je serai mieux. »

D'une somme d'argent perdue, d'une affaire importante qui a échoué :
« Il me reste ma famille et c'est le bien le plus précieux », ou : « Si les bonnes choses passent, les mauvaises aussi », ou : « Il ne s'agit que de biens matériels, toujours remplaçables. »

Face au chômage :
« Je vais me battre, je ne suis pas seul et j'ai de sérieux atouts », ou : « Il n'y a aucune raison pour que je ne retrouve pas de travail, rapidement ou dans un délai raisonnable, puisque mon dynamisme est intact. »

Avant une épreuve, un examen :
« Allez, go ! Tu domines la situation puisque tu connais ton sujet »
ou : « Tu es dans les meilleures conditions pour réussir. »

« Toute défaite n'est qu'un retard. »
« Si ça ne marche pas aujourd'hui, ça marchera demain, ou après-demain. »
« J'ai la situation en main, c'est ce qui compte avant tout. »
« Je vais y arriver, je peux le faire. »
« C'est à ma portée, pas de problème. »
« Je n'ai rien à perdre, tout à gagner. »
« Je ne suis pas du genre à baisser les bras quand ça va mal. »
« Si je me compare aux autres, au fond, je n'ai pas à rougir de moi. En tout cas, certains seraient sans doute heureux d'être à ma place. »
« Après tout, j'ai encore du temps pour m'améliorer, devenir plus fort. On ne naît pas gagnant, on le devient. »
« J'ai des qualités, simplement il faut que je m'applique à les exploiter mieux. »

Lors d'une attente décevante, d'un refus, d'un obstacle, nous devons nous dire :

« C'est peut-être mieux ainsi », ou : « C'est peut-être finalement bon pour moi. » (*Tout empêchement est pour le bien, dit la Bible.*)

S'agissant de son physique qu'on juge ingrat, d'une disgrâce :

« Ce qui compte, c'est le charme, les plus grands séducteurs étaient laids. »

D'une pression trop forte :

« Du calme, pas de précipitation, de la méthode. »

D'un échec :

« C'est le premier pas vers une réussite » ou : « Je reviendrai à la charge dans de meilleures conditions », ou encore : « La réussite ne vient souvent qu'après une suite de défaites. »

D'une promotion qui n'a pas eu lieu :

« Et si je ne la méritais pas encore ? » ou : « Finalement, je me trouve aussi bien à ma place. Ce n'était pas encore le moment. »

Du comportement décevant d'une personne ou d'un ami :

« Je ne voudrais pas être à sa place », ou : « Il a heureusement d'autres qualités bien plus importantes », ou encore : « Il ne faut pas trop exiger des autres », ou : « J'aurais peut-être agi de la même façon. »

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

3 – Phosphénisme et lumière

Le phosphénisme 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 phosphénisme](#).

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

4 – S'imaginer le pire et que l'on y fait face

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.

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

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

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

**4 – A chaque étape ou l'on réagit, avance,
progresses face à la difficulté,
s'auto-féliciter !**

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 !

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

5 - Ayez des dérivatifs en cas de situations difficiles

- **Cinéma**
- **Récompense**
- **Achat cadeau**
- **Visite chez un ami**
- **Marche à pied ou sport**

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 clefs du bien-être

Gestion du stress

6 – « Les mots qui guérissent les maux »

(effets puissants biochimique dans le cerveau)

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.

Les clefs du bien-être

Gestion du stress

6 – « Les mots qui guérissent les maux »

Remplacez

Ma vie s'effondre	→	Je rencontre quelques difficultés passagères
Je n'ai que des échecs	→	je n'ai pas encore réussi sur ce point précis
Je suis déprimé	→	Je suis un peu perturbé
Je suis si seul	→	Je n'ai pas vu de personne ce matin
Je suis mal vu a mon boulot	→	ma chef m'a interpellé sur ce travail précis pour que je m'améliore

Par exemple :

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

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 dîtes :

"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.

7 – Se souvenir en permanence que 99 %
de nos soucis ne se réalisent jamais !

8 – Pratiquer la méditation ou l'auto-hypnose

La production de cortisol est réduite de 75 % après une séance d'hypnose et les effets se produisent pendant de longues heures

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.

Laissez-vous vivre en vous disant que finalement, "99 % de tout 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 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.

Gestion du stress et Bien-être

9 – Repensez à ses réussites et succès passé !

10 – Technique mentale du « ballon de baudruche »

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 souvenir (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 !

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

Gestion du stress et Bien-être

11 – Ne pas remettre à demain !

12 – Modéliser les personnes qui vous impressionnent positivement

Exemple : Repensez aux échecs passés des personnages importants

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 « vecteur » d'un sentiment de culpabilité.

L'impression que l'on 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" effectué est trop important pour que vous puissiez y faire face. Le stress sera votre ennemi.

Agissez dans l'instant et faites immédiatement les choses qui vous semblent rébarbatives.

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

Par exemple !

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 grand geste avec ses bras, regarde les gens dans les yeux, reste souriante... etc...

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

La technique de la respiration yogique

- * La respiration est liée à votre état mental et émotionnel
- * Adaptez votre respiration à l'état de calme, et vous changez tout !
- * Portez votre conscience sur votre respiration (inspiration et expiration – sans contrôler et penser)

Technique de la respiration consciente :

Méthode efficace

A pratiquer 5 à 10 minutes par jours

Libère le mental des pensées envahissantes

Anti-stress

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 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 !**

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

Gestion du stress et Bien-être

Le grand Secret !

Arrêter d'anticiper le moment qui va venir, mais au contraire

VIVRE L'INSTANT PRESENT

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"
 - "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 ! 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 re-fixe 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 a 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, puis 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.

Arrêter d'anticiper le moment qui va venir, mais au contraire
VIVRE L'INSTANT PRESENT

- * Le stress est provoqué par une anticipation « imaginaire » de l'avenir
- * Une étude américaine révèle que 99,9 % des scénarios imaginaires ne se réalisent jamais !
 - * Ne plus vivre « dans l'avenir » même immédiat !
 - * Ne plus penser à l'heure suivante (minutes, secondes)
- * Comprendre que l'on agit pas sur « demain » ou tout à l'heure, mais MAINTENANT
 - * Pensez à l'heure ou à minute suivante, provoque un sentiment d'urgence
 - * Maintenant est l'essentiel !
 - * La technique : Ramenez progressivement l'esprit à l'instant présent
 - En ramenant la pensée aux minutes futures, puis secondes ...
 - * Maintenant se passe souvent bien !

Conférence du 20 avril
(c) Dirigée par Didier Pénissard
Thème : « Comment contrôler et gérer le stress" !

Vous pouvez offrir cet E-book à vos amis ou connaissances (sans spamming), à la condition de ne pas modifier le contenu.

Pour compléter votre information et découvrir les CD de développement personnel, vous pouvez cliquer ici sur les liens :

Comment Maigrir sous hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/6.html>

Comment Stopper le tabac par l'hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/7.html>

Comment faire pour que vos images mentales se réalisent!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/5.html>

Optez pour le changement ! CD d'hypnose personnalisé

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/3.html>

Vaincre le stress par l'hypnose !

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/2.html>

Techniques hypnotiques pour développer votre mémoire!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/16.html>

Le secret pour mobiliser vos «pouvoirs intérieurs»

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/19.html>

Comment Réussir par la PNL

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/19.html>

Techniques prodigieuses et secrètes de votre mémoire

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/17.html>

Goûtez à la félicité par la musique relaxante!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/14.html>

**Réalisez-vous et mobilisez votre potentiel illimité ; CD
subliminal personnalisé**

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/11.html>

**La prospérité est un aussi un état d'esprit – CD Subliminal
prospérité**

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Le secret pour développer une confiance en soi absolue

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Comment parler en public avec aisance

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

**Découvrez le grand secret du succès; Une puissance
Concentration Mentale**

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

**Comment arrêter de fumer – sans effort de volonté – La
méthode subliminale**

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Maigrir ! Et si cela commençait dans votre tête !

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/15.html>

Pour recevoir des cours gratuits de développement personnel en ligne et assister aux conférences «online» sur la motivation, la pensée positive, l'autohypnose, la pnl ..; etc...

Inscrivez-vous gratuitement et sans engagement ici :

<http://www.developpement-personnel-club.com>

Votre adresse ne sera jamais vendue .
