

V **TECHNIQUES DE GESTION DE STRESS.**

Les méthodes pratiques de réduction du stress à un niveau optimal dépendent de l'origine du stress et de la situation dans laquelle le stress apparaît.

Dans le choix de ces méthodes, il est essentiel de se demander d'où vient le stress.

Si de facteurs externes comme des événements importants, ou des difficultés de relations sont les causes du stress, alors la pensée positive ou les techniques basées sur l'imagerie peuvent être efficaces.

Si le stress et la fatigue sont permanents et chroniques, alors des changements dans le style de vie et l'organisation peuvent être appropriés.

Si le sentiment de stress provient de décharges d'adrénaline dans votre corps, il sera nécessaire de relaxer le corps et de diminuer le flot d'adrénaline.

1° STRESS DE SURVIE.

S'exprimant par des processus physiques dans notre corps (muscles tendus, excès d'adrénaline)

a) Exercice physique

Faire des exercices physiques est une des meilleures méthodes pour réduire le stress physique. Les exercices améliorent la qualité de votre santé et réduisent l'état de stress physique; mais relaxent également tous vos muscles et vous aident à dormir.

D'autres bénéfices que l'on peut tirer des exercices :

- Améliore la circulation du sang dans votre cerveau. Apporte le sucre et l'oxygène immédiatement nécessaires quand vous faites des efforts (intellectuels ou autres).
- En cas d'efforts intellectuels intenses, les neurones produisent des substances toxiques pour eux-même (à long terme). Si vous faites de l'exercice, la vitesse de circulation du sang va augmenter, avec comme résultat, l'élimination plus rapide de ces produits nocifs pour votre cerveau.

Vous améliorerez ainsi la circulation du sang, et même après l'effort, ce type de produits s'éliminera plus vite.

- Augmentation de la teneur en endorphines dans le sang. Cela vous donne un sentiment de bien-être.

Il est plus intéressant de faire de l'exercice dans un cadre organisé, et avec l'aide de spécialistes (moniteurs, professeurs...). Il faut aussi trouver la forme d'exercice qui vous convient le mieux et vous donne des satisfactions. Si un type de sport ne vous plaît pas, ne vous acharnez pas. Cherchez plutôt autre chose ; les possibilités qui s'offrent à vous sont multiples.

b) Détente musculaire progressive.

C'est un pur exercice de relaxation de tous vos muscles, quand ils sont tendus.

L'idée est de contracter un par un les muscles de votre corps, les tenir dans cet état quelques secondes, et ensuite les relâcher complètement.

Vous pouvez utiliser cette méthode uniquement pour une seule partie de votre corps.

Une autre méthode consiste à penser consciencieusement à chaque muscle de votre corps, et à le relaxer avec le pouvoir de votre imagination. Vous pensez à un muscle et vous vous dites qu'il est complètement relâché et devient de plus en plus lourd.

c) La respiration.

Si votre respiration est superficielle, courte et précipitée, il est possible que vous n'absorbiez pas assez d'oxygène. Votre teint est pâle, votre digestion peut être mauvaise, vous êtes aisément fatigué, vous avez des difficultés de gérer votre stress, et tombez facilement dans des états d'angoisse et de dépression.

Une respiration lente et profonde peut améliorer cela en permettant à votre corps de se détendre, en oxygénant votre sang et en évacuant les déchets de votre système circulatoire.)

Le contrôle de la respiration.

Une respiration profonde est une méthode efficace de relaxation.

Elle est aussi la composante centrale de toutes les autres méthodes de relaxation, depuis les 10 respirations profondes pour se calmer avant une réunion jusqu'aux techniques respiratoires plus élaborées utilisées par le yoga et le Zen. On l'utilise associée aux autres techniques de relaxation, la relaxation musculaire, l'imagination créatrice et la méditation.

Respirez calmement par le nez, la bouche restant fermée. Prenez tout l'air que vous pouvez, sans toutefois forcer. Une fois l'expiration arrivée au bout, gardez l'air quelques secondes, ensuite relâchez l'air. L'expiration doit être une détente, ne poussez pas l'air en dehors de vos poumons, mais ne le retenez pas non plus. Détendez-vous quand vous expirez. Une fois l'air sorti de vos poumons ne vous précipitez pour inspirer de nouveau ; attendez que vous en ayez besoin.

d) La relaxation.

“ Fermez les yeux et détendez-vous ”

C’est comme cela que toute séance de relaxation commence. La détente est très importante dans le processus de réduction du stress, et pour 2 raisons:

1) Elle a un pouvoir calmant et réparateur. Lorsque vous vous détendez, votre respiration ralentit, votre cœur bat plus lentement, et votre peau transpire moins. Si vous vous relaxez profondément et assez souvent, votre pression artérielle diminuera. Quand vous êtes très détendu, vous ne pouvez pas éprouver d’émotions négatives telles que la peur, l’anxiété, la dépression ou la colère, car celles-ci nécessitent un minimum d’éveil psychique pour être ressentis. Cela est la base du pouvoir de guérison et de la diminution de l’état de stress.

La relaxation peut être efficace dans des problèmes de tensions musculaires, anxiété, insomnie, de la dépression, de la fatigue, des douleurs intestinales, des spasmes musculaires, des maux de dos et d’hypertension artérielle. Elle vous permet de trouver votre équilibre naturel, un état de calme ou votre corps guérit et votre esprit est en paix.

2) La relaxation est aussi importante pour une deuxième raison: C’est en effet une condition préalable pour obtenir une visualisation créatrice efficace. Cette dernière se produit lorsque votre cerveau émet des ondes alpha, ondes qui ne surviennent qu’en état de grande détente corporelle.

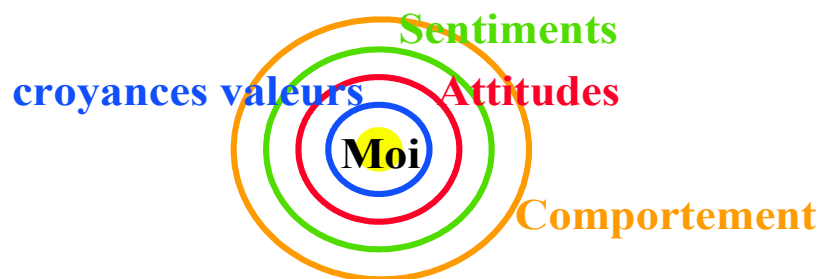
2° STRESS INTERNE OU PERSONNEL.

- Nous savons déjà que le stress interne a un rapport étroit avec notre personnalité. Les événements stressants ne font pas le même effet sur tout le monde. Certaines personnes sont stressées par des événements qui n’ont pas d’effets sur d’autres, mais ceux-ci sont stressés par d’autres événements qui n’impressionnent pas les premiers. Aussi, les degrés de stress de chacun face à un même événement peuvent être très différents. Pourquoi ?

Parce que nous sommes, chacun d’entre nous, le résultat de notre propre “ vécu ”, en fonction duquel nous avons assimilé certaines valeurs et croyances qui déterminent notre propre comportement.

Il apparaît donc comme très important de se connaître soi même.

a) Connais-toi toi-même.



- Comprendre son propre comportement.

1) Valeurs.

Notre sens de valeurs se construit tout au long de notre existence, mais il s'acquiert principalement pendant l'enfance.

Nous tenons notre sens de valeurs non seulement de nos parents, mais également de nos amis, professeurs, relations, livres, programmes télévisés et films.

Notre influence sur ces valeurs est limitée, elle se réalise par des méthodes spéciales, comme l'hypnose Ericksonienne, par exemple. Une autre méthode de changer le système de valeurs est d'aller en sens inverse, et de changer à partir des comportements, comme nous verrons plus loin.

Exemple:

Un garçon ne pleure pas et ne montre pas ses émotions.

2) Attitudes.

Nos attitudes et nos croyances découlent directement de notre sens des valeurs. Ce sont elles qui nous permettent d'apprécier les gens et les situations.

Exemple :

Valeur : *Les garçons ne pleurent pas et ne montrent pas leurs émotions.*

Attitude : *Les garçons qui pleurent sont faibles et immatures.*

3) Sentiments.

Nos sentiments sont influencés par nos attitudes et nos croyances. Quand les gens autour de nous se comportent conformément à nos valeurs, nos attitudes et nos croyances, nous nous sentons à l'aise vis à vis de ces personnes ou de ces situations. En revanche, dans des circonstances qui remettent en question nos valeurs, nos attitudes et nos croyances, nous nous sentons menacés.

Exemple :

Valeur : *Les garçons ne pleurent pas et ne montrent pas leurs sentiments.*

Croyance : *Les garçons qui pleurent sont faibles et immatures.*

Situation : Un collègue de travail fond en larmes.

Sentiments : *Malaise, menace, mépris.*

4) Comportement.

Notre comportement nous est dicté par les valeurs et les croyances que nous avons assimilées. Néanmoins, il est en notre pouvoir de le maîtriser.

Par exemple, une situation peut nous exaspérer, sans nous empêcher pour autant de nous comporter de façon calme et raisonnable.

Valeur : *Les garçons ne pleurent pas, ne montrent pas leurs émotions.*

Attitude : *Les garçons qui pleurent sont faibles et immatures.*

Sentiments : *Malaise, menace, mépris.*

Comportement : *Quitter la pièce ou dire : “ Ressaisis-toi ”.*

Souvenez-vous quand même que chacun est unique. Chacun d'entre nous a ses propres valeurs, et même pour des valeurs identiques, les êtres peuvent éprouver des sentiments différents et, par conséquent, se comporter de façon différente.

Donc :

- Ne jugez pas les gens à leurs valeurs; c'est un élément de notre personnalité sur lequel nous n'avons guère d'emprise.

Il est difficile de changer nos valeurs et celles des autres. En revanche, nous maîtrisons notre comportement, et, par conséquent, nous pouvons influencer la façon dont les autres se comportent.

En modifiant son propre comportement, nous pourrions aussi arriver à modifier ses valeurs internes (les mauvaises!), comme dans l'exemple qui suit.

Cercle vicieux de comportement.

Si nous nous comportons d'une certaine façon, les gens nous traitent en conséquence, ce qui nous renforce dans la perception que nous avons de nous-même.

Pour rompre ce cercle vicieux, il nous faut modifier nos comportements, ce qui changera à la fois la façon dont nous nous percevons nous-même, et la façon dont les autres nous perçoivent.

Ce genre de modification ne porte pas les fruits du jour au lendemain. Si les gens sont habitués de vous traiter d'une certaine manière à cause de votre comportement passé, il leur faudra un certain temps pour réagir à vos modifications de comportement. Donc, ne vous découragez pas; persévérez, car, dès que vous retombez dans vos vieux comportements, les gens commenceront automatiquement à vous traiter de la façon dont ils vous ont toujours traité.

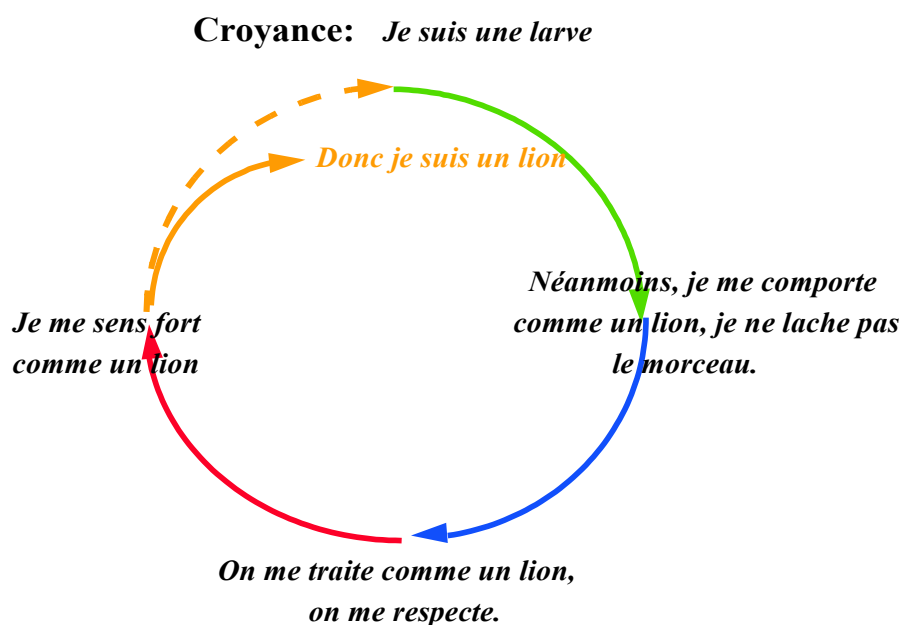
“ Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous continuez à obtenir ce que vous avez toujours obtenu. ”

Ralph Waldo Emerson

Harmony

Il existe un cercle vicieux du comportement que l'on peut briser

Harmony



b) Sachez ce que les autres pensent de vous

Il nous arrive parfois de nous comporter de façon normale et raisonnable- à notre avis- sans pour autant obtenir des autres la réaction que nous attendions ou espérons : et nous en sommes tout surpris.

Il faut être bien lucide quant à la façon dont nous nous voyons nous-même et la façon dont les autres nous voient. Il arrive que les autres nous perçoivent d'une façon que nous n'avons jamais imaginé.

Découvrir ce que les autres pensent de nous exige de l'honnêteté, du courage et de l'ouverture d'esprit. Il arrive que les résultats de ce genre d'investigation soient aussi surprenants que douloureux. Il n'empêche que cela vaut toujours la peine de tirer au clair ce point important.

- Faites une liste des gens que vous considérez comme des amis, de collègues qui - à votre avis - vous respectent et de personnes dont vous croyez qu'elles ont de l'estime pour vous.
- Parlez leurs. Demandez ce que, chez vous, elles estiment et respectent... et, ce qui leur déplaît.
- Évoquez des circonstances récentes qui vous ont rapprochés : demandez-leur des commentaires précises à ce propos.
Cet exercice est particulièrement fructueux vis-à-vis des personnes avec lesquelles vous avez récemment eu des différends. Dites-leurs par exemple:
“J’ai remarqué que vous étiez furieux quand nous avons parlé de X, Y ou Z. Qu’ai-je donc fait au juste qui vous mette dans pareil état ? ”.
- Demandez à ces personnes de vous donner des exemples précis d’actions qui, chez vous, leur ont particulièrement plu ou déplu.
- Tâchez de ne pas répondre à leurs commentaires; vous n’avez à manifester ni accord ni désaccord.
- Prouvez-leur que vous pouvez accepter des critiques constructives en écoutant sans polémiquer. Ne tombez pas dans le piège qui consisterait à vouloir justifier votre comportement. Le but de l’exercice est de comprendre la façon dont les gens vous perçoivent et pourquoi ils vous perçoivent ainsi.
Ne retournez donc pas le couteau dans la plaie !

Les gens ne seront honnêtes avec vous que si vous êtes capables d'affronter la vérité, et cela se voit. En l'occurrence, peu importe que vous soyez d'accord ou pas avec ce que l'on vous dit. Ne réagissez pas: Contentez-vous d'écouter.

c) Identifiez vos objectifs.

Pour réaliser vos objectifs sur le plan professionnel, (mais c'est valable dans tous les autres domaines de la vie), vous devez considérer vos objectifs tant à court terme, (c'est à dire dans les circonstances données), qu'à long terme (vos ambitions ultimes).

Réfléchissez à votre emploi actuel. Posez-vous les questions suivantes:

- Qu'est ce que j'aime dans ce travail ?
- Qu'est-ce que je n'aime pas dans ce travail ?
- Quels sont mes points forts dans ce travail ?
- Quels sont mes points faibles qui me le rendent difficile ?
- Quelles sont les compétences et l'expérience que j'en retire ?

Cela vous aidera à faire le point.

L'étape suivante consiste à réfléchir à quoi vous aspirez. Demandez-vous: qu'est ce que je souhaite être en mesure de dire aux gens quand j'aurais 75 ans ?

Par exemple : Monsieur ou Madame x a été le directeur ou la directrice générale de la grande multinationale z.

Ne notez pas vos succès déjà acquis; imaginez que vous avez réellement 75 ans, et rédigez tout ce que vous désirez avoir accompli d'ici-là. Ensuite, décomposez ces objectifs en étapes réalistes.

Objectif	Délai
Obtenir un diplôme d'institut supérieur:	4 ans.
Suivre un séminaire pour apprendre à m'affirmer:	6 mois.
Me trouver un mentor:	1 an.
Soigner mon look. Est-ce que je ressemble à un éventuel directeur général ?	
Suivre des cours pour peaufiner ma présentation:	3 mois.

Plus vous décomposerez les objectifs généraux en de petites étapes, plus vous serez susceptible de les atteindre. Fixez-vous un délai pour chaque objectif intermédiaire. Quand vous mettez un but sur le papier, demandez-vous pourquoi vous souhaitez l'atteindre.

Par exemple, pourquoi souhaiteriez vous devenir directeur général d'une grosse multinationale ? La réponse à cette question peut vous indiquer si le poste de

directeur général est le plus court chemin pour atteindre ce but-la. Est-ce que vous cherchez des occasions de pouvoir influencer les gens ? Est-ce que vous aimez prendre des décisions importantes ? Tout cela peut s'obtenir par d'autres voies et moyens qu'un fauteuil de directeur général. Si vous souhaitez beaucoup d'argent, vous pouvez peut-être mieux atteindre votre but en montant votre propre affaire.

Déterminez quelles sont les retombées bénéfiques que vous attendez de chacun de vos objectifs. Cela vous aidera à comprendre si celui-la est réaliste, et quelles sont vos chances de les atteindre.

d) Techniques de réduction du stress.

1), Stress déterminé par des événements ou relations difficiles (anxiété) (Stress à court terme)

Cette section se concentre sur les techniques de contrôle de stress qui provient d'événements ou d'anxiété. Cela inclus le stress et l'anxiété avant un discours, un examen, un concours et le stress provenant d'événements irritants et stressants.

• Anticipation.

En anticipant le stress, vous pouvez vous préparer à le subir, ou travailler à le contrôler, s'il survient. Cela peut être réalisé de plusieurs façons:

-Répétition.

En répétant plusieurs fois à l'avance un événement stressant tel qu'une interview ou une conférence, vous pouvez améliorer votre performance et vous donner de la confiance en vous.

-Planning.

En analysant les causes de stress possibles, vous serez à même de prévoir les réponses à ces formes possibles de stress.

Celles-ci peuvent être des actions pour soulager la situation ou à la rendre moins agressive, ou peut être, la technique habituelle de management de stress que vous utilisez.

En utilisant ce planning, vous allez arrêter de vous tracasser constamment.

• Éviter.

Quand une situation s'annonce désagréable, et ne vous apporte aucun bénéfice, c'est plus sage de le reconnaître et de ne pas vous fixer la dessus. Il y a des situations pareilles dans la vie de tout le monde.

• Réduire l'importance d'un événement.

Un grand nombre de facteurs peuvent rendre un événement ou la manière de percevoir cet événement d'un grand niveau d'importance avec comme résultat de causer le stress.

Ce sont:

- L'importance et la dimension d'un événement.
- La possibilité d'une rémunération importante, ou promotion, ou avancement personnel.
- La présence de famille, d'amis, ou de personnes importantes.

Si, effectivement, vous vous sentez stressé à l'occasion de tels événements, réfléchissez soigneusement avant, et prenez toutes les mesures afin de réduire leur importance à vos yeux:

- Si un événement semble important, placez-le sur le papier avec vos objectifs. Comparez-le dans votre esprit à d'autres événements plus importants que vous avez eu et dont vous vous êtes occupés.
- S'il existe une récompense financière, dites-vous que d'autres opportunités viendront. Ce n'est pas la seule chance que vous avez. Concentrez-vous sur la qualité de vos performances.
Se concentrer uniquement sur la récompense aura comme résultat la diminution de votre concentration et élévation de votre stress.
Si des membres de votre famille vous regardent, rappelez-vous qu'ils vous aiment de toute façon. Si des amis vous regardent, s'ils sont de vrais amis, ils continueront à vous apprécier, que vous gagniez ou que vous perdiez.
- Si des personnes importantes pour vous vous regardent, rappelez-vous que vous aurez encore d'autres chances de les impressionner.
- Si vous vous concentrez sur une performance dont vous avez besoin pour remplir votre tâche, l'importance de l'événement va se réduire à l'arrière plan.

• Réduire l'incertitude.

L'incertitude est cause d'un niveau élevé de stress. Les causes d'incertitude peuvent être:

- Ne pas avoir une idée claire du futur.
- Ne pas savoir où votre organisation va.
- Ne pas avoir un plan de carrière.
- Ne pas savoir ce qui vous sera demandé dans le futur.
- Ne pas savoir ce que le patron ou vos collègues pensent de vos capacités.
- Recevoir des instructions vagues ou inconsistantes.

Dans ce cas, le manque d'information ou les actions des autres personnes affectent de façon négative votre capacité de travail.

Le moyen le plus simple (et nous en avons déjà parlé dans le chapitre “ Sache ce que les autres pensent de toi ”), est donc d'aller à l'encontre de cela et de demander l'information dont vous avez besoin. Cela peut être des informations sur les performances de votre organisation. Cela peut consister à demander à votre employeur ce qu'il attend de vous dans le futur, de façon à ce que vous puissiez établir des buts appropriés au développement de votre carrière.

Si vous n'êtes pas sûr de vos capacités, demandez un compte rendu de vos performances.

Si les instructions sont inconsistantes ou conflictuelles, demandez des éclaircissements.

Si vous demandez d'une manière positive, les gens sont en général contents de vous aider.

- **Visualisation créatrice.**

La visualisation créatrice est une méthode puissante de réduction du stress, qui sera combinée avantageusement avec d'autres techniques de respiration et de relaxation du corps.

Le principe de la visualisation créatrice pour réduire le stress est l'utilisation de l'imagination pour recréer un lieu ou une scène relaxants.

Rappelez-vous que votre cerveau est une masse de cellules nerveuses.

Vos organes des sens traduisent les signaux de l'environnement en impulsions nerveuses. Ces impulsions sont “compilées” dans des zones du cerveau qui interprètent cet environnement. La visualisation créatrice cherche justement à créer par l'imagination un train similaire d'impulsions nerveuses qui puissent s'introduire dans les zones respectives du cerveau.

Cela peut être constaté effectivement si vous avez accès à un équipement qui mesure le stress de votre corps (par exemple, un équipement qui mesure l'activité musculaire, ou la conductivité électrique de la peau, ou un électroencéphalographe qui mesure les ondes de votre cerveau).

En imaginant une scène agréable, qui réduit le stress, l'appareil va vous donner la réponse. Par exemple dans le cas du biofeedback (dont nous parlerons plus tard), vous allez produire des ondes alpha et thêta mesurée par l'appareil.

- La visualisation créatrice dans le traitement du stress.

Vous pouvez utiliser la visualisation créatrice de la façon suivante:

Une utilisation commune est de s'imaginer une scène, une place ou un événement que vous vous rappelez, et où vous étiez calme et heureux.

Vous devez apporter à cette image tous vos sens, les sons de l'eau qui coule sur des pierres, les chants des oiseaux, l'odeur de l'herbe, le goût du vin blanc, la chaleur du soleil, etc.

Les scènes peuvent être des images complexes, comme être assis sur une plage . Vous pouvez alors voir les falaises en imagination, la mer et le sable autour de vous, entendre les vagues qui se brisent sur les rochers, humer l'air salin, sentir la chaleur du soleil et une légère brise sur votre peau. Pour d'autres, les images seront une ambiance de montagne, nager dans une piscine tropicale, etc.

Vous devez être capable de créer les meilleures images qui vous apporteront détente et bien-être.

D'autres images peuvent être le tableau du stress, de vos tensions, de vos frustrations qui quittent votre corps en s'envolant.

- Utilisation de la visualisation créatrice pour la préparation d'un événement important.

Vous pouvez utiliser l'imagination créatrice pour répéter mentalement un événement important.

Vous pouvez commencer par visualiser ce qui pourrait arriver, et imaginer la façon dont vous allez gérer cet événement.

Vous pourrez ainsi détecter de petits détails inattendus qui pourraient intervenir, et vous serez préparés à les affronter. La visualisation créatrice vous permettra aussi de créer déjà en vous la réussite d'événement, en l'imaginant comme conclusion à votre événement important. Vivre la réussite en avance, vous permet d'acquérir la confiance en soi dont vous avez tant besoin pour que les choses se déroulent bien.

- **Prise de conscience, pensée rationnelle et pensée positive.**

Ces 3 outils sont utiles pour combattre les pensées négatives.

La pensée négative est une des grandes causes du stress, car elle détruit la confiance que vous avez d'être capable de faire face à votre tâche et vos obligations.

Les pensées négatives surviennent lorsque vous vous méprisez, vous vous critiquez sans cesse pour vos erreurs, vous doutez de vos capacités, vous craignez l'échec, etc. La pensée négative est l'aspect négatif de la suggestion, elle détruit la confiance, paralyse l'habileté mentale.

- Pensez consciemment.

Penser consciemment c'est le processus par lequel vous observez vos pensées pendant un temps déterminé, éventuellement lorsque vous êtes stressés.

A ce moment, vous devenez conscients de ce qui vous passe par la tête.

Il est préférable de ne supprimer aucune pensée, laissez les venir et parcourir votre

mental pendant que vous les observez. Habituellement, ces apparitions et disparitions de pensées sont à peine perceptibles. Normalement, vous ne savez pas clairement qu'elles existent.

Des exemples communs de pensées négatives sont :

- Des tracasseries sur la façon dont vous apparaissez aux autres.
- Auto-critique (qu'est-ce que je peux être bête, bien sûr que je n'ai pas été capable de faire cela, les autres sont plus malins que moi, etc.)
- Sentiment d'imperfection tout en vous comparant avec des personnes qui ont beaucoup plus d'expérience que vous au moment de la comparaison.
(Je ne saurai jamais faire cela comme X, je ne saurais jamais étudier tout cela convenablement).

- Dévalorisation (je ne pourrais jamais plaire à X, rien ne m'a réussi dans la vie, je suis vraiment un incapable).

La prise de conscience est la première étape dans le processus de suppression des pensées négatives. Vous ne pouvez pas combattre des pensées dont vous n'avez pas conscience.

-Pensée rationnelle.

Lorsque vous avez pris conscience de vos pensées négatives, écrivez-les et passez-les en revue une par une, de façon rationnelle. Voyez si les pensées négatives que vous avez eues ont une base réelle, ou sont vraiment fondées. Souvent vous vous rendez compte qu'en contestant vos pensées négatives d'une façon rationnelle, elles sont visiblement fausses.

Souvent elles persistent, uniquement parce qu'on n'en a pas conscience.

-Pensée positive et affirmation.

L'étape suivante consistera alors à contrecarrer les pensées négatives par des pensées positives.

Des exemples d'affirmation sont :

- Je puis faire cela.
- Je puis arriver à mes buts.
- Je suis moi-même en tout moment, et les autres m'apprécient pour cela.
- Je contrôle complètement ma vie.
- J'apprends à travers mes erreurs. Elles font accroître mon expérience.
- Je suis une personne de valeur, et j'en suis conscient.

Il est de bon sens de savoir que la pensée positive n'est pas la solution à tout.

Il est impossible de devenir champion olympique uniquement en pensant que cela est possible. Nous devons donc réfléchir de façon rationnelle à des buts qui nous sont accessibles, et ensuite, utiliser la pensée positive pour y arriver.

- **Auto-hypnose et méta - hypnose.**

-Auto-hypnose.

L'hypnose, comme la méditation ont parfois mauvaise réputation, car ces méthodes ont été utilisées dans le passé par des mystiques, dans des rituels magiques de sectes, etc.

En réalité l'hypnose, est simplement un état de votre cerveau lorsque:

- Vous êtes en état de relaxation profonde.
- Vous accordez une attention complète aux suggestions que vous voulez implanter en vous.
- Vous ne critiquez pas ces suggestions, vous les acceptez comme étant valable.

Présuppositions pour appliquer l'hypnose :

- *Chaque personne est individuelle et unique.*

Les lois générales ne peuvent pas s'appliquer à tout le monde. Il faut une attention particulière à chaque personne.

- *L'inconscient existe.*

Il comprend tout ce qui n'est pas conscient, intentionnel et volontaire. Réservoir de ressources, de capacité, de créativité, de forces, de possibilités.

Il est intelligent, positif, littéral, créatif. Mais son intelligence est d'un autre ordre que celle du conscient.

Il fait des associations fortuites, et encore mieux; il peut donc aider le conscient lorsque celui-ci ne trouve plus de solution; quand on est tenté de dire : " j'ai tout essayé, il n'y a plus rien à faire. Je suis foutu, etc. ”.

- Toute personne possède les ressources dont elle a besoin pour résoudre ses problèmes.*

Toute expérience peut être considérée comme positive.

En tant qu'apprentissage elle devient ressource potentielle.

- Tout comportement obéit à une intention positive à un moment donné.*

Les gens font le meilleur choix possible à leurs yeux dans les circonstances concrètes auxquelles ils répondent.

Les gens ne cherchent pas à se détruire, à se faire du mal. Le besoin fondamental de tout être humain est de protéger ses intérêts, de suivre le meilleur chemin possible à un moment donné, même si le chemin ne paraît pas le meilleur aux personnes qui l'entourent. Chacun prend soin de soi-même de la meilleure façon qui lui est possible.

-Tout échec est une information.

Tout événement, toute expérience est une information utile dans le processus de la vie.

-Le changement fait peur à beaucoup de gens.

Une situation stable donne parfois une fausse idée de sécurité. Le changement est quand même utile en certains cas.

-Il convient de séparer les niveaux logiques.

En particulier, ne pas confondre le comportement (quel qu'il soit) avec l'identité de la personne.

-Aucun changement préalable n'est nécessaire au changement.

Si vous n'aimez pas votre façon d'agir, vous pouvez changer maintenant.

Il suffit de trouver la motivation et les moyens d'enclencher le processus.

La pratique fait le reste.

L'hypnose est une façon universelle de faire parvenir des messages à l'inconscient.

L'auto hypnose est utilisée pour programmer votre subconscient avec des affirmations et suggestions qui peuvent contrecarrer les pensées critiques.

Vous pouvez utiliser cette programmation comme une méthode efficace pour réduire le stress et induire la relaxation.

L'hypnose classique n'est pas toujours opérable dans la diminution de l'état de stress.

L'auto hypnose est une méthode beaucoup plus facile à réaliser, et est encore plus bénéfique car vous avez le contrôle parfait de ce que vous voulez suggérer.

S'hypnotiser soi-même.

La première chose à faire si vous voulez faire de l'auto-hypnose, est de trouver un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Assis ou couché, éliminez tous les éléments qui peuvent vous distraire, et relaxez-vous. Cela vous met dans des conditions favorables pour utiliser cette technique. Si vous pratiquez cette technique couramment, vous vous rendrez compte que vous pouvez le faire n'importe où. Bien entendu, elle ne doit pas être utilisée lorsque vous conduisez une voiture, ou manipulez un engin.

La première phase est de se relaxer: Fermez les yeux, et essayez d'utiliser l'imagination créatrice ou la technique des vagues de relaxation qui coulent dans votre corps de la tête vers les pieds, pour éliminer votre stress. Laissez les vagues descendre au rythme de votre respiration, d'abord à travers la tête, ensuite le cou, le torse, les bras, et les jambes. Sentez comme les muscles de votre corps se relaxent une fois que la vague passe au travers d'eux.

L'étape suivante est d'utiliser la suggestion pour approfondir cet état de relaxation. C'est tout aussi simple que de se dire à soi-même: " je me sens très bien; je suis complètement relaxé, à chaque respiration je me sens de mieux en mieux, je suis de plus en plus relaxé. ”.

Quand vous êtes complètement relaxé et concentré sur votre suggestion, vous êtes dans un état habituel d'auto-hypnose. Une suggestion peut être une courte mais concise proposition que vous vous répétez.

Suggestion et hypnose.

Avant de se mettre en état d'hypnose, il est utile de penser à la suggestion que vous voulez utiliser. Cela peut être de simples affirmations qui vont à l'encontre des pensées négatives. Vous pouvez aussi faire des ajustements psychologiques ou renforcer la confiance en vous pour arriver à vos buts.

Une fois que vous avez décidé de votre suggestion, dépensez un peu de temps pour la forme; chaque suggestion doit être courte, positive, et puissante.

Types de suggestion:

- Confiance en soi.
- Estime de soi.
- Réussir vos projets.
- Motivation et énergie lorsque ça ne va pas très fort.

La suggestion peut être utilisée seule, sans hypnose, par exemple quand vous êtes au volant de votre voiture. Vous pouvez alors utiliser une cassette enregistrée avec des suggestions positives.

Méta -hypnose Ericksonienne

Il existe également des cassettes (mais qui ne peuvent pas s'utiliser au volant), qui contiennent des messages positifs pour rétablir la confiance en soi, l'estime de soi, réussir, etc. Le message est transmis au subconscient au moyen d'histoires métaphoriques. En utilisant un baladeur (lecteur de cassettes stéréo), nous entendons une histoire différente dans chaque oreille. Dès lors, devant la difficulté d'écouter en même temps les deux histoires, le conscient décroche et les messages contenus dans les métaphores sont directement transmis au subconscient . Ce processus a pour objet de faire tomber la barrière du conscient afin de modifier les valeurs ou les croyances difficiles à déraciner.

Ces cassettes s'utilisent en général avec un synthétiseur d'ondes cérébrales, qui a le rôle de vous mettre dans un état de relaxation (auto-hypnose), par l'induction

d'ondes alpha et thêta . Ces ondes, que notre cerveau émet en état de relaxation, sont induites par des lumières colorées (une paire de lunettes) et des sons (des écouteurs) que vous mettez en même temps que la cassette à écouter. (Une description complète sera effectuée plus tard)

• **Méditation.**

La méditation peut être un puissant moyen de relaxation. Elle a pour objet de focaliser votre pensée sur quelque chose de relaxant pour une certaine période de temps. Cela repose votre mental en le divertissant des problèmes qui sont causes de votre stress. Cela donne également à votre corps le temps de se relaxer, de récupérer et ainsi d'éliminer les toxines qui sont accumulées dans votre organisme par la pensée stressante et l'activité physique ou psychique.

La méditation est spécialement recommandée, lorsque:

- Vous êtes sous stress à long terme.
- Vous êtes sous stress à court terme (augmentation du taux d'adrénaline)
- Vous vous tracassez à cause d'un problème.
- Vous avez fait un effort physique.

La relaxation par la méditation peut avoir les effets suivants:

- Calmer la respiration.
- Réduire la pression sanguine.
- Relaxer les muscles, et ainsi leur donner le temps d'éliminer l'acide lactique.
- Réduire l'anxiété.
- Éliminer les pensées stressantes.
- Éclaircir les pensées.
- Diminuer l'irritabilité.
- Diminuer les maux de tête

Des techniques de méditation.

L'essence de la méditation est de calmer vos pensées, en se focalisant sur une seule chose. Par rapport à l'hypnose, qui est une expérience passive, la méditation est un processus actif qui cherche à éliminer les pensées par la concentration de toutes les facultés mentales sur un seul sujet de méditation.

Elle vous aide dans les cas où votre corps est relaxé. Il doit être dans une position confortable pendant 20 à 30 minutes. Si vous êtes suffisamment souple, la position "du lotus" peut être appropriée;

Vous pouvez utiliser différents sujets de méditation:

- La respiration:

Une des méthodes utilisées peut être de se concentrer sur sa respiration.

Se concentrer sur la respiration à l'intérieur et à l'extérieur de son corps.

Vous pouvez accompagner cela en comptant les respirations de 1 à 10.

Vous pouvez visualiser des images, des nombres qui changent avec chaque respiration. Alternativement, vous pouvez visualiser santé et relaxation qui entrent dans votre corps quand vous inspirez; et stress, tensions et frustrations, ainsi que tous vos maux qui sortent de votre corps quand vous expirez.

- Se concentrer sur un objet.

Dans ce cas, vous pouvez vous concentrer sur un objet. Regardez le, et observez sa forme, sa couleur, sa texture, sa température et le mouvement de cet objet.

D'habitude, les objets peuvent être des fleurs, des lumières des cierges, ou même des lampes de bureau, ou une tasse de café.

- Se concentrer sur un son.

Certaines personnes aiment se concentrer sur un son. L'exemple classique est le mot sanskrit " OM ", qui signifie perfection.

- Visualisation.

Cela peut être une façon reposante et agréable de méditer. Vous créez mentalement une image d'un endroit relaxant. Impliquez tous vos sens dans cette image, voyez l'endroit, sentez les odeurs, la température et le mouvement du vent. Sentez que vous aimez cette image.

Dans tous ces cas, c'est important de bien vous concentrer sur ce que vous faites. Si des pensées vous viennent dans la tête, laissez les s'en aller.

Vous constaterez que si vous commencez à pratiquer la méditation, votre pouvoir de concentration va augmenter.

2) *Stress à long terme et fatigue chronique.*

Pour gérer le stress à long terme, les techniques de relaxation sont indispensables. Mais il est également très important de gérer votre temps, d'avoir une attitude positive, de manger sainement, de faire suffisamment d'exercice, de vous accorder des temps de repos, et d'avoir un environnement agréable; en un mot, d'ajuster vos méthodes de travail et votre style de vie.

En étant attentif à toutes ces choses, vous allez améliorer la qualité de votre vie et vous augmenterez votre résistance au stress.

Cette section explique cela plus en détail.

- **Votre attitude et son effet sur le stress.**

Votre attitude est fondamentale pour gérer le stress à long terme. Quand votre attitude est négative ou hostile, vous risquez de transformer des opportunités en problèmes et de créer du stress autour de vous et ainsi d'irriter les autres. Quand vous avez une attitude positive, vous pouvez garder le sens de la perspective, et trouver des éléments positifs dans chaque situation. Vous allez constater que les autres seront plus heureux et coopératifs, et trouveront que c'est un plaisir de travailler ou de vivre avec vous.

- **Regarder les choses en perspective.**

Quand vous êtes stressé, vous pouvez facilement perdre la perspective. Des problèmes mineurs peuvent prendre une importance démesurée. Naturellement, cela nourrit votre état de stress et ainsi de suite...

Si vous avez une approche positive de la vie, en essayant de trouver une bonne chose dans chaque situation, vous trouverez que vous êtes beaucoup moins sujet au stress. Vous serez moins inquiet, vous dormirez mieux, et vous aimerez plus la vie. Vous trouverez aussi que vous êtes mieux, et que les autres aiment travailler avec vous.

Ce qui est très important à faire dans ce processus, c'est de considérer les erreurs comme étant des expériences enrichissantes qui vous apprennent quelque chose. Si vous avez appris quelque chose d'une erreur, celle-ci devient une valeur positive.

Lorsque vous êtes devant un problème qui vous paraît insurmontable, posez-vous les questions suivantes :

- *Est-ce vraiment un problème ?*

Si vous le regardez d'une autre façon: En réalité, n'est-ce pas une opportunité de faire quelque chose de bien ? Si c'est vraiment un problème difficile, la grande majorité des gens n'ont pas réussi à le résoudre ou l'ont refusé. Si vous réussissez, ce sera un réel triomphe pour vous. De plus, vous aurez une expérience irremplaçable pour chaque fois que le problème reviendra!

- *Est-ce un problème que quelqu'un a eu précédemment ?*

Si c'est oui, cherchez de trouver comment cette personne l'a géré, ou demandez-lui de vous faire part de son savoir. S'il agit d'un problème au travail, parlez à de plus âgés ou à de plus expérimentés que vous. Ils ont certainement rencontré le problème avant, et pourraient être capables de vous aider.

- *Pouvez vous le “ morceler ” ?*

En y réfléchissant bien vous pourrez certainement réduire ce problème énorme et insurmontable, en une série de petits problèmes ou tâches plus accessibles.

- *Si vous avez beaucoup de problèmes, pouvez vous déterminer une priorité ?*

Cela vous permettra de déterminer l'ordre dans lequel vous devrez attaquer les différentes tâches, et de différencier celles qui sont importantes et celles qui peuvent être retardées. Une bonne pratique est de déterminer une **liste des priorités**.

- *Est-ce que cela a réellement de l'importance ?*

Si rien ne tourne rond, cela est-il réellement important ? Si cela l'est, va-t-il toujours en être de même dans six mois ou un an ? Gardez en tête que vous aurez beaucoup de possibilités de corriger ce qui ne va pas, ou de briller éventuellement dans un autre domaine. Si vous donnez le meilleur de vous même, et apprenez de vos erreurs, ce n'est pas possible que les choses ne s'améliorent pas.

- **Garder le contrôle.**

Si vous gardez le contrôle dans votre vie, vous pourrez contrôler aussi le niveau de votre stress. Si vous ne vous contrôlez pas, et êtes incapable de programmer les événements, alors vous ne pouvez pas prévenir la montée de votre état de stress. Le sentiment d'être “ hors de contrôle ” est déjà stressant en soi.

Pour garder le contrôle des événements, il est nécessaire de faire un planning des choses que vous avez à faire. Vous pouvez partager vos tâches à long terme dans des plus petites tâches que vous pouvez faire sur de courtes périodes, un jour, par exemple.

En planifiant, vous pouvez anticiper les problèmes à l'avance. Cela vous aide donc à prévenir ces problèmes, et à exploiter les éléments positifs d'une situation.

Un travail, le plus satisfaisant et agréable que vous puissiez faire, est celui que vous avez choisi de faire pour accomplir vos tâches à long terme.

Une partie de ce travail de planification de vos tâches, pourrait inclure des objectifs qui concernent votre propre amélioration. Si vous avez identifié des parties de votre personnalité que vous devez améliorer, vous pouvez vous fixer des buts dans ce sens. Cela pourrait inclure votre image, être réaliste vis-à-vis de ses propres fautes, penser positivement, apprendre de ses erreurs, et être satisfait de ses propres succès.

- **Apprendre à gérer le changement.**

Pourquoi les gens résistent-ils aux changements ? Parce que tout le monde a besoin de sécurité. Le changement signifie qu'il va falloir passer de ce qui est familier, à l'inconnu, et, depuis la plus tendre enfance, les gens ont développé cette croyance que le changement = pas de sécurité.

En réalité, nous savons maintenant que les seuls organismes susceptibles de survivre sont ceux qui s'ouvrent au changement et qui l'encouragent.

De même que les animaux s'adaptent en permanence à leur environnement pour survivre, de même une entreprise doit s'adapter sans cesse aux modifications de son environnement économique pour prospérer.

Il en est de même pour son évolution personnelle. On apprend de ses propres erreurs, on évolue, donc on change. On ne perd certaines de nos habitudes, donc on renonce à certaines situations familières jusqu'à ce moment là.

Il est important d'apprendre à accueillir le changement - autrement vous vous exposerez à un stress intense. Vous devez être conscient que nous sommes actuellement au milieu d'une importante révolution de l'information.

Comme dans la Révolution Industrielle, ceux qui résistent au changement sont écrasés. Ceux qui regardent le changement d'un œil bienveillant, par contre, seront capables d'exploiter les nouvelles opportunités. Le succès dépend de l'adaptation ou de l'anticipation du changement.

- **Attitudes envers les autres.**

Les relations avec les autres peuvent être soit très satisfaisantes, soit très stressantes et désagréables. Cela provient pour une petite part de leur personnalité. Mais votre attitude aura la plus grande influence sur la façon dont les autres vont agir envers vous.

Ce qui est important lorsque vous essayez d'améliorer la qualité de vos relations avec les autres, c'est de comprendre la différence entre gérer ou exploiter ces relations.

Quand vous gérez une relation, vous l'améliorez pour qu'elle devienne avantageuse pour les deux. Quand vous exploitez une relation, vous améliorez vos résultats aux dépens de l'autre personne. Si vous exploitez les autres, vous en aurez la réputation, pour laquelle vous souffrirez à moyen et long terme.

Cela cultive aussi une attitude tout à fait inutile de cynisme vis-à-vis des autres.

Voici quelques facteurs importants pour former des relations harmonieuses avec les autres:

- *Ayez une approche positive.*

Les gens aiment travailler avec des personnes optimistes et heureuses. Quand les choses deviennent difficiles, un sourire, ou une approche positive vis-à-vis du problème peut faire la différence entre le succès ou l'échec d'un projet.

- *Projetez une image positive autour de vous.*

Prenez soin de votre image. Habillez-vous correctement, avec des vêtements de bonne qualité, veillez à ce qu'ils donnent une image agréable de vous.

Apprenez le langage du corps, et apprenez comment adopter une posture franche et ouverte.

- *Soyez autoritaire quand il le faut.*

Si vous travaillez en équipe, projetez avec confiance votre conviction afin que vos opinions soient prises en considération. Cela ne veut pas dire que vous devez insister agressivement et aller votre chemin, en irritant les autres et en piétinant leurs convictions. Si vous n'êtes pas autoritaire, vous ne serez probablement pas pris en considération, vos succès ne vont pas recevoir leurs vraies reconnaissances, et vos besoins ne vont pas recevoir une vraie attention.

- *Donnez des compliments quand ils sont mérités.*

Si vous notez quelque chose de valable chez quelqu'un, ou que quelqu'un a très bien fait son boulot, complimentez le. Cela ne vous coûte rien, et l'aide à augmenter sa confiance en lui. Il est absolument nécessaire d'être sincère- personne n'aime les flatteurs ostensibles.

- *Essayez de rendre les gens contents d'avoir eu affaire à vous.*

Cela doit être une maxime que vous ne devez pas oublier. Plus vous donnez, plus vous recevrez.

Une technique extrêmement puissante lorsque vous traitez avec d'autres, est de comprendre la manière dont ils pensent. Essayez de penser comme eux, regardez la vie à travers leurs yeux, sentez ce qu'ils ressentent, et comprenez leurs intentions, influences et motivations. La communication sera alors parfaite.

Les personnes réagissent, en général de la même façon. Tant que leur communication se passe bien, elles réagissent aux autres d'une façon positive et maîtrisent leurs comportements. En revanche, quand la qualité de la relation se détériore, les gens se replient automatiquement sur le type de comportement qu'ils ont appris pendant leur enfance. Il y a trois grands types de comportement:

- * Agressif.
- * Passif.
- * Manipulateur.

Comportement agressif.

Caractéristiques :

- *N'écoute pas l'autre.*
- *Hausse le ton, donne de la voix.*
- *Se met en colère.*
- *Dit " Je ", et non pas " Vous " et " Nous ".*
- *Refuse de réviser ses positions.*
- *Refuse tout compromis.*
- *A le dernier mot.*

Résultats du comportement agressif:

- *Il a gain de cause.*
- *On évite de se disputer avec lui une deuxième fois.*
- *Il se sent maître, le chef.*
- *Il a le sentiment qu'on l'écoute et qu'on lui obéit.*

Problèmes à long terme dus au comportement agressif :

- *Les gens ne vous demandent pas votre avis, ils ne viennent pas chercher conseil auprès de vous.*
- *Vous n'obtenez qu'une " obéissance " momentanée.*
- *Les gens autour de vous se sentent contrariés, amers, et sur la défensive.*
- *Les gens vous cachent la vérité par peur de vos réactions.*

Comportement passif.

Caractéristiques :

- *N'écoute pas les autres.*
- *Ne dit pas ce qu'il veut.*
- *Se tient silencieux, surtout en public.*
- *Fait tout avec rancœur.*
- *Dit " vous " au lieu de " Je " ou " nous ".*
- *Se plaint sans cesse.*
- *Joue au martyr.*
- *Ne fait pas ce qu'il aimerait.*

Résultats du comportement passif:

- *Il ne se fatigue pas.*
- *Il ne se donne pas la peine de réfléchir ou de proposer une solution.*
- *On le laisse tout seul dans un coin.*

Problèmes à long terme du comportement passif :

- *Les gens ne viennent pas vous voir pour vous demander conseil.*
- *Vous exaspérez les gens, vous provoquez chez eux du ressentiment.*
- *A votre contact, les gens ont du remord.*
- *En fin du compte, vous êtes obligés de faire des choses que vous ne voudriez pas, ou avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord.*

Comportement manipulateur

Caractéristiques :

- *Boude.*
- *Ironise.*
- *Tourne autour du pot.*
- *Joue avec les sentiments des gens, notamment leurs remords.*
- *Obtient ce qu'il veut.*

Résultats du comportement manipulateur :

- *Il obtient ce qu'il veut.*
- *Il se sent maître de la situation.*

Problèmes à long terme du comportement manipulateur :

- *Avec vous, les gens ne savent pas à quoi s'en tenir.*
- *Ils se sentent perplexes, furieux, bourrelés de remords, ou les trois à la fois.*
- *Personne ne vous croit, nul ne vous fait confiance.*
- *Les gens répugnent de vous demander conseil.*

Si vous adoptez un comportement assuré, cela vous aidera à gérer la qualité de vos communications avec autrui. Vous vous sentirez bien et vous aurez une bonne opinion de la personne avec laquelle vous êtes en communication. L'assurance n'est pas une qualité naturelle, elle s'apprend; elle est fondée sur des choix de comportement. Un comportement assuré signifie :

- Faire des choix (agir et non réagir).
- Se respecter soi même.

- Reconnaître ses propres besoins et désirs, indépendamment des ceux des autres.
- Être capable de parler de façon claire à la première personne.
- S'autoriser à commettre des erreurs.
- S'autoriser à connaître des succès.
- S'autoriser à goûter à ses succès.
- Changer d'avis.
- Demander le temps de réfléchir.
- Demander ce que l'on désire.
- Fixer clairement les limites à ne pas franchir.
- Assumer ses responsabilités vis-à-vis des autres, mais pas à leur place.
- Respecter l'autre, en lui reconnaissant les mêmes droits qu'à soi même.

Agression ou manipulation:	Je gagne	Tu perds
Passivité:	Je perds	Tu gagnes
Assurance:	Je gagne	Tu gagnes

Pour communiquer de façon efficace, il nous faut tendre vers le schéma “ Je gagne- tu gagnes ”.

Choix du comportement.

C'est à vous qu'il appartient de choisir de vous comporter d'une manière assurée ou pas: Admettez-le une fois pour toutes.

Regardez-vous vivre: Quelles définitions caractérisent le mieux votre comportement :

Vous vous tenez voûté

Vous vous tenez bien droit.

Vous avez un regard fuyant.

Vous regardez les gens bien en face.

Vous vous tenez en équilibre sur un pied.

Vous vous tenez solidement campé sur vos deux jambes.

Vous traînez les pieds, vous vous insinuez entre votre chaise et votre table.

Vous marchez d'un pas assuré.

Vous souriez timidement. Vous arborez un masque crispé.

Vous adressez des salutations sonores.

Vous fixez votre interlocuteur d'un air halluciné.

Vous abordez les gens de façon franche, amicale et intéressante.

Vous sursautez au moindre bruit

Vous parlez avec l'air de vous excuser.

Vous soulignez vos arguments de gestes éloquents. Vous parlez avec autorité.

Vous tripotez tout le temps quelque chose.

Vous vous approchez de votre interlocuteur.

Vous évitez les gestes brusques.

Choisissez à l'avance quel sera votre comportement, notamment en cas de conflit ou de risque de conflit.

• **Activités relaxantes et non-compétitives en dehors du travail.**

Une bonne méthode pour réduire le stress à long terme, est de faire un sport qui vous convient ou d'avoir un hobby dans votre temps libre. Si vous dépensez toute votre journée de travail en état de compétition ou de stress, il est agréable d'être non-compétitif dans au moins une partie de votre temps libre.

Il peut être très relaxant de vous balader dans la nature, ou de faire des sports où la compétition est réduite ou inexistante.

Vous pouvez également prendre une période de temps chaque jour pour vous-même. Temps pendant lequel vous pouvez vous adonner à une de vos activités préférées, par exemple :

- Lire un roman, ou un livre de développement personnel.
- Regarder la télévision, ou écouter de la musique.
- Faire l'amour.
- Méditer, se relaxer, visualiser.

- Prendre un long bain relaxant.
- Se faire faire un :massage, ou utiliser le matelas relaxant.

e) **Note sur les “ Techno-relaxation ”.**

Dès les années soixante, plusieurs équipes scientifiques aux États-Unis, ont effectué des recherches sur l'influence des sons et des battements lumineux à fréquence variable sur l'activité du cerveau. Des expérimentations ont été menées sur des sujets dont on contrôlait l'activité électrique cérébrale par électroencéphalogramme.

De ces études il est ressortis plusieurs constatations intéressantes.

D'une part, il était clairement établi que l'ensemble des neurones du cerveau pouvait

entrer en “ résonance ”, à la même fréquence que celle de lumières clignotantes, placées devant les yeux; ou de certains sons particuliers appelés “ binauraux ”. C’est ce que l’on appelle la *réponse d’adoption de la fréquence* du cerveau.

D’autre part, on sait que le cerveau émet en permanence des courants électriques pulsés à certaines fréquences, que l’on peut d’ailleurs enregistrer au moyen de l’électroencéphalographe.

A chaque état du cerveau correspond un type d’onde spécifique.

- Bêta pour l’activité intense.
- Delta durant le sommeil paradoxal.
- Alpha en période de pré-sommeil ou de repos.
- Thêta en période de relaxation profonde ou de méditation.

On voit donc directement qu’il est possible grâce au phénomène d’adoption de la fréquence, d’amener le cerveau dans un état prédéterminé (activité intense, relaxation etc.) au moyen de lumières clignotantes à la fréquence ad-hoc, ou d’écouteurs diffusant des sons binauraux.

Sur ces bases plusieurs technologies de relaxation ont été mises au point.

Ce sont les suivantes:

1) Les oscillateurs “ héli-sync ”

Il s’agit d’un petit appareil muni d’écouteurs stéréo (un baladeur peut également être utilisé) qui produit des sons à fréquences très proche mais différentes dans chaque oreille (par exemple 400 et 404 hertz).

L’oreille droite n’entend que le signal à 400 hertz, et l’autre celui de 404 hertz; mais les signaux se "mélangent" en quelque sorte dans le cerveau et créent une fréquence de battement binaural à 4 hertz.

Donc la fréquence de 4 hertz qui n’est pas réellement un son, mais une différence de perception entre deux sons est “ entendue ” par le cerveau qui va se mettre à résonner sur la fréquence de 4 hertz.

Il est donc possible par ce mécanisme très simple de mettre rapidement le cerveau en état de détente très profonde comme après de longues heures de méditation ou de yoga.

2) Le stimulateur audiovisuel à fréquence variable.

Cet appareil induit la production d’ondes cérébrales spécifiques par l’intermédiaire de lunettes équipées de lumières clignotantes, et d’une paire d’écouteurs raccordés à une console électronique, qui produisent deux types de stimulations (visuelle, et auditive) à une fréquence prédéterminée.

Après environ 10 minutes, le rythme cérébral se met en phase avec celui des stimulations sonores et lumineuses et est ainsi entraîné vers un état de conscience modifié choisi (de la veille super-active au bord du sommeil - état qu’on nomme crépusculaire, en passant par les ondes alpha, thêta, etc.) grâce au phénomène de réponse d’adoption de la fréquence décrit ci-dessus.

Quels en sont les effets ?

Une Profonde relaxation physique et mentale :

- Réduction de la tension musculaire (objectivée à l'EMG) et soulagement des douleurs d'origine tensionnelle)
- Sensation d'euphorie et de bien-être (production d'endorphines)
- Meilleur contrôle de soi et de sa respiration

La Canalisation de l'attention :

- Amélioration de la concentration(possibilité de super-apprentissage de langues étrangères ou d'une matière difficile, etc.)
- Amélioration du processus mnésique à court et à long terme

Le décrochage du conscient, ce qui a comme effet une réceptivité accrue du subconscient aux suggestions induites par le thérapeute (voir méta-hypnose) :

- Facilitation des changements comportementaux que vous désirez opérer en vous
- Tendance à la vue d'ensemble et à une évaluation exacte de l'importance des facteurs de décision, facilitant donc la résolution des problèmes et la prise des décisions (vision holistique)
- Modification de la vision spatio-temporelle (une perception erronée de ces paramètres est très souvent cause d'ennui, d'impatience, de dépression)
- Permet de surmonter plus facilement les blocages d'ordre critique et logique ou intuitifs et émotionnels.

En combinant les types de stimulations lumineuses et acoustiques au fil du temps on peut donc créer des “ programmes ” spécifiques ayant des buts différents.

Par exemple:

- Énergie.
- Amélioration du sommeil.
- Concentration.
- Compréhension.
- Créativité.
- Relaxation.
- Mémorisation.

3) Biofeedback

Ce processus à comme point de départ, un appareil muni de senseurs qui mesure les paramètres de stress que nous voulons contrôler (température du corps, activité électrique des muscles, conductivité électrique de la peau, etc.).

Le but est alors de se concentrer sur la mesure indiquée sur le cadran de l'appareil et

d'essayer de faire varier le paramètre biologique par action de notre mental. Dans notre cas, un des paramètres très important pour le contrôle du stress est la capacité qu'a notre cerveau à produire des ondes alpha et thêta. Ces ondes sont caractéristiques de l'état de relaxation du cerveau, et peuvent être mesurées par électroencéphalographie.

Les ondes alpha sont des ondes relativement lentes (8 à 12-13 cycles/sec.) qui correspondent à un état d'esprit éveillé mais relaxé et détendu.

Les ondes thêta sont plus lentes que les ondes alpha (4 à 8 cycles/sec.) et correspondent à un état de relaxation très profonde comme durant une méditation par exemple.

Dés les années soixante aux U.S.A, des chercheurs ont développé un petit appareil d'électroencéphalographie mesurant l'activité alpha, et thêta du cerveau; c'est le Biofeedback EEG.

Celui-ci permet de traduire la quantité d'ondes alpha et thêta produites:

a) Sur une échelle visuelle constituée par deux colonnes lumineuses (VU-mètres)

b) par l'audition d'un son différent selon l'onde produite (alpha ou thêta)

Il permet également de mesurer la durée de production de ces ondes ainsi que d'évaluer l'état de détente des muscles du front par l'intermédiaire d'un EMG (électromyogramme).

Des expériences effectuées sur le biofeedback des ondes cérébrales ont montré que les sujets étaient capables de maintenir l'état alpha et thêta à condition d'être aidés par un signal de biofeedback adéquat - dans notre cas, le signal auditif ou visuel. En permettant de déterminer quand on produit les ondes alpha et thêta, le biofeedback EEG nous donne la possibilité d'apprendre et de nous exercer à les produire en toute circonstance.

Il peut s'utiliser comme appareil d'apprentissage individuel des états de conscience modifiée, favorisant la relaxation, méditation, visualisation, inspiration, créativité etc. Ces états ne pourraient être obtenu autrement que par des années de pratique du yoga ou d'autres disciplines similaires.

Utilisée depuis plus de vingt ans aux U.S.A, la technique du biofeedback a démontré sa capacité à procurer un sentiment d'équilibre et de bien être à la majorité des individus ainsi qu'une augmentation importante du pouvoir de concentration et de la maîtrise de soi.

Ce feed-back vous permet également de mesurer effectivement les effets des méthodes de gestion du stress dans votre corps, et vous donner ainsi plus de confiance dans ce que vous faites, ce qui conduit inévitablement à une réussite plus rapide. Il peut aussi vous aider à déterminer la technique la plus approprié pour vous (en comparant les résultats des différents techniques). Le biofeedback c'est un outil qui favorise la relaxation et qui donne une mesure de cet état de relaxation.

4) Caisson d'isolation sensorielle.

Inventé en 1953 par le docteur John Lilly, neurobiologiste célèbre, le caisson d'isolation sensorielle était destiné à étudier les réactions de l'esprit non soumis aux stimulations extérieures.

Ce caisson est en fait une sorte de mimi-piscine couverte, en général de forme ovoïde, équipée d'une large porte, bien isolée, et contenant 30 cm d'une solution d'eau et de sulfate de magnésium procurant une densité telle que le sujet flotte sans effort à la surface du liquide qui est maintenu à une température de 34.5 °C.

L'homogénéité des pressions à la surface du corps immergé d'une part et émergé d'autre part, ainsi que l'égalisation de la température du milieu avec celle de la peau procure une sensation de disparition des limites du corps.

Si l'on ne bouge pas, on a très vite l'impression de flotter dans un espace illimité... ce qui explique l'absence totale de claustrophobie, et qui donne une dimension inoubliable, quasi mystique à la première séance de flottaison.

Dans l'obscurité (ou la semi-obscurité) et le silence, la disparition des stimuli externes et particulièrement en provenance de la périphérie du corps va laisser toute la place aux stimulations internes en provenance des muscles, des viscères, mais surtout, c'est la pensée, l'imagination qui vont occuper tout le champ de conscience disponible.

La capsule d'isolation sensorielle est donc un merveilleux environnement pour le repos total au niveau de l'appareil locomoteur.

2° STRESS D'ORIGINE EXTERNE.

a) Environnemental.

Si votre environnement de travail ou de vie sont mal organisés, cela peut être une source majeure de stress. Si votre environnement est bien organisé et agréable, cela peut vous aider à réduire le stress et à augmenter vos capacités. C'est peut-être important de dire dans ce contexte que certaines personnes peuvent aimer un environnement tranquille, tandis que d'autres ont besoin de beaucoup plus d'agitation sur les lieux de travail pour se sentir éveillés.

Les points suivants contribuent à créer un environnement plus agréable :

- La qualité de l'air.
- La lumière.

- Les décorations et l'ordre.
- Le bruit.
- Les meubles (ergonomie).
- L'espace personnel.

1) La qualité de l'air.

Une mauvaise qualité de l'air peut rendre la vie désagréable. Les facteurs suivants peuvent contribuer à ce problème:

- La fumée de cigarette.
- L'air conditionné.
- Le chauffage.
- L'ionisation par équipement électrique.
- La promiscuité.
- La pollution.
- Les tapis et meubles qui peuvent dégager des solvants.
- L'humidité excessive.

Vous pouvez faire les choses suivantes pour améliorer la qualité de l'air et réduire le stress que cela provoque :

- Interdire aux fumeurs de fumer dans le bureau.
- Ouvrir les fenêtres.
- Utiliser un ioniseur; cela aide à rafraîchir l'air par l'élimination des ions positifs créés par l'utilisation de moteurs électriques (ventilateurs des ordinateurs)
- Utiliser des déshumidificateurs quand l'humidité constitue un problème.
- Mettre des plantes quand l'air est trop sec. L'évaporation de l'eau du pot ou de la plante elle-même va augmenter l'humidité. Les plantes augmentent la concentration de l'oxygène de l'air et réduisent la touffeur.

2) La lumière.

Une mauvaise illumination peut causer des douleurs oculaires et augmenter la fatigue. C'est pareil au cas où l'illumination est trop brillante et où la lumière vient directement dans les yeux. Les lampes fluorescentes peuvent être fatigantes aussi.

La qualité de la lumière est importante aussi. La plupart des gens sont plus heureux par grand soleil. En effet, cela provoque l'élimination des toxines dans le corps qui apporte une sensation de bien-être. La lumière artificielle, qui contient normalement seulement quelques unes des ondes de la lumière naturelle, semble ne pas avoir le même effet que la lumière du soleil sur les humains.

Essayez d'expérimenter tout cela en travaillant à coté de la fenêtre, ou avec une lampe de bureau dont l'ampoule a un spectre très large de lumière. Vous trouverez que cela améliorera votre environnement de travail.

3) Décoration et l'ordre.

Si votre environnement au travail ou à la maison est sale, inconfortable, ou désordonné, cela peut causer du stress et de la distraction.

C'est également important de ne pas être dogmatiques avec la discipline et l'ordre ; en effet, il est difficile de gérer avec succès plusieurs tâches à la fois, et avoir en plus un bureau bien ordonné et propre. Mais c'est tout à fait possible de mener avec succès les tâches une par une et de garder l'ordre.

Il ne faut pas non plus oublier une chose essentielle sur le comportement des humains; qu'ils travaillent dans des façons tout à fait différentes.

4) Bruit.

Le bruit peut causer du stress.

Dans un environnement avec un niveau élevé de bruit, vous pouvez avoir difficile de vous concentrer. Dans des bureaux communs, le son des personnes qui parlent, ou des appareils qui marchent, ou des réunions peuvent déterminer d'une manière sérieuse la mauvaise qualité d'un travail effectué. La sonnette du téléphone ne dérange pas seulement la personne qui est appelée, mais toutes les autres personnes du bureau.

Des quantités importantes de bruit toute la journée, peuvent causer de l'irritabilité, de la tension et de maux de tête, en dehors du manque de concentration.

Des solutions contre le bruit :

- Avoir des bureaux séparés.
- Avoir une salle de réunions.
- Avoir une pièce tout à fait tranquille quand il est nécessaire de se concentrer.
- Si tout cela n'est pas possible, utilisez des bouchons pour les oreilles!

Dans l'espace privé, un bruit indésirable peut encore être plus stressant et irritant. Quand le bruit vient des voisins ou lorsque vous partagez votre maison avec quelqu'un d'autre, essayez une démarche polie, mais autoritaire. Demandez si la musique n'est pas à fond, et par exemple, quelle pièce a été destinée comme chambre de jeux pour les enfants. Si le bruit vient de l'extérieur, prévoyez un double vitrage.

5) Meubles- ergonomie.

Une autre source de stress est la tension musculaire et la douleur causés par des mauvais meubles, ou par la mauvaise utilisation d'un bon meuble.

Il s'agit principalement d'avoir une chaise ergonomique. Si vous en avez une, voyez si vous n'adoptez pas une mauvaise position lorsque des douleurs se manifestent en restant longtemps assis, cela vaut la peine de vérifier cela.

Si vous travaillez à l'ordinateur, assurez -vous que le moniteur et le clavier sont confortablement positionnés et que vous êtes bien positionné par rapport à eux. Si vous manifestez des douleurs dans les yeux, ou des tensions dans les mains, prenez régulièrement des pauses.

Si vous sentez que vous ressentez des douleurs dans diverses parties du corps à cause de votre environnement, cela vaut la peine d'étudier sérieusement l'ergonomie de cet environnement.

6) L'espace personnel.

C'est très important de sentir que vous avez suffisamment d'espace au travail et à la maison. Vous pouvez vous sentir insatisfait, stressé et irrité si vous devez changer de bureau tous les jours, par exemple, ou peut-être de chambre d'hôtel. Ces situations désagréables sont en général causées par une mauvaise gestion de la part de la direction de l'entreprise.

D' autres personnes peuvent vous stresser en s'imposant dans votre espace personnel, sans être invitées.

L'idéal pour établir un espace personnel est d'avoir votre propre bureau, ou votre pièce à vous, dans laquelle vous contrôlez l'accès. Si cela n'est pas possible, vous pouvez créer un espace avec des meubles, écrans ou paravents.

Si cela n'est pas possible non plus, vous pouvez encore personnaliser votre espace avec des choses personnelles, par exemple des petits pots de fleurs, des photos avec ceux que vous aimez. Si même cela n'est pas possible, alors cherchez un meilleur employeur dans une meilleure société.

b) Santé, nutrition.

Une quantité de stress étonnante et inquiétante peut être causée par les produits que l'on consomme. En mangeant ou buvant certaines choses nous pouvons nous mettre le corps en état de " stress chimique ".

De même, en cas de diète non-équilibrée, vous pouvez stresser votre corps en le privant de certains éléments essentiels. Manger de trop pendant longtemps conduit à l'obésité. Cela stresse votre cœur et les autres organes " comprimés " par la graisse.

Vous devez être conscients des effets des produits suivants :

- La caféine: Est un stimulant. Une des raisons pour laquelle vous buvez du café est probablement d'augmenter votre niveau d'éveil. Si vous buvez plusieurs tasses par jour, vous constaterez que vous pouvez réduire une bonne partie de votre stress, en remplaçant une partie ou toute votre portion de café avec du café décaféiné.
- Alcool : En petites quantités, il peut vous relaxer. En plus grande quantité il peut augmenter le stress et perturber votre sommeil. En très grandes quantités il peut aller jusqu'à endommager votre corps.
- Nicotine : A court terme, la nicotine peut donner une sensation de relaxation, mais à long terme elle a des effets, comme l'augmentation de la fréquence des battements du cœur, et de stresser le corps. Si vous fumez, essayez de prendre votre pouls avant et après avoir fumé, et notez la différence. Après une période d'adaptation, ceux qui ont arrêté de fumer, reconnaissent qu'ils se sentent beaucoup plus relaxés en général, par rapport à la période où ils fumaient.
- Sucre : Les aliments riches en sucre peuvent faire augmenter l'énergie à court terme. Cependant, lorsque vous mangez du sucre, à partir d'un certain seuil votre pancréas secrète de l'insuline. Celle-ci a pour rôle d'agir sur le glucose contenu dans le sang, pour le faire pénétrer dans les tissus de l'organisme.

A ce stade, il est utilisé, soit pour satisfaire les besoins énergétiques immédiats du corps, soit, s'il existe en quantité importante, pour constituer des réserves de graisses. Il apparaît donc clairement, dans ce contexte, que si vous mangez des lipides en même temps que le sucre, elles vont se déposer sous forme de graisse. Il en résultera également un manque d'énergie et une impression de fatigue. Le pancréas est, en quelque sorte, le chef d'orchestre de votre organisme. S'il est en bon état, il assurera normalement sa fonction qui consiste à faire baisser la glycémie, en sécrétant la dose d'insuline qui convient. S'il est en mauvais état, c'est à dire s'il fait de l'hyperinsulinisme, il va être responsable des kilos en trop, et, implicitement, du manque d'énergie. Le dysfonctionnement pancréatique est déterminé, à la base, par une alimentation hyper glucidique.