



Guide  
« Anti-Stress »  
pour notre époque  
en constante  
évolution



à partir de  
Doc Childre  
Fondateur de HeartMath®

# Guide « Anti-Stress » pour notre époque en constante évolution

à partir de Doc Childre, Fondateur de HeartMath®

Ce livre concerne les personnes ayant été confrontées à un trop fort stress dû aux effets cumulatifs de la crise financière, des catastrophes naturelles (tempêtes, tremblement de terre...), des guerres, ou encore de toute autre raison qui leur est propre, dans notre époque en constante évolution ou il faut s'adapter en permanence.

La crise financière marque un tournant significatif au sein des changements en cours. En effet, la communauté est appelée à évoluer, passant du chacun pour soi à un comportement plus altruiste, se souciant des droits et besoins de chacun. Les systèmes et sociétés se sont écartés des valeurs fondamentales d'entraide, d'équité et d'écoute de l'autre. Beaucoup n'espèrent plus vraiment. Cependant, plusieurs pensent quand même que les choses sont en train de changer et qu'une amélioration est en train de s'opérer.

Malheureusement, ce réajustement génère un stress supplémentaire ainsi que des fortes conséquences économiques qui nous affectent tous. Il est évident que ce réaligement financier se fera de façon très lente, mais qu'il se stabilisera éventuellement. Chaque décision des leaders visant à prendre en compte l'ensemble de la population sera un pas de plus pour soulager les personnes de la classe moyenne et les plus démunis.

Avec compassion<sup>1</sup>, je réalise que cela affecte plus certaines personnes que d'autres. Quand une crise apparaît, nous traversons différentes étapes émotionnelles : choc, refus, colère, désespoir, blâme... *Ce processus, souvent douloureux, soulage notre esprit et notre système nerveux des surcharges émotionnelles.* Une fois cette phase terminée, il est plus facile de redevenir plus réceptif. En faisant un travail sur soi de façon sincère, chacun peut améliorer sa capacité d'adaptation. Ainsi, il est possible d'y voir plus clair et d'être plus confiant pour aller enfin de l'avant. Ce processus de récupération ne sera pas le même pour tous, car chaque personne est différente et se trouve dans une situation qui lui est propre. Cependant gardez espoir vous pourrez créer un nouvel état d'esprit et une nouvelle façon de percevoir les choses pour trouver votre voie, apprendre à gérer les situations – *surtout si vous faites face à la situation en vous tournant vers d'autres personnes.*

---

<sup>1</sup> La compassion est le sentiment par lequel on est porté à percevoir ou ressentir la souffrance des autres, et poussé à y remédier.

## CRÉER UNE NOUVELLE ORIENTATION

Quand une crise significative apparaît (par exemple le chamboulement économique actuel qui touche énormément de personnes), la souffrance émotionnelle et le choc initial diminuent notre seuil de résistance face au stress. Nous nous laissons plus submerger par nos émotions, ce qui inhibe nos capacités à réagir calmement et à faire face. Pourtant, il est tout à fait compréhensible que nous soyons dans cet état.

En premier lieu, subir le choc émotionnel et l'appréhender sous forme de colère, de peine, de désespoir, de repli sur soi peut être une aide. Une fois cette phase terminée, quelque soit le temps que cela a pris, nous devons essayer de comprendre et analyser calmement la situation passée, pour ensuite reprendre soin de nous en tenant compte des impacts sur notre santé.

Dès lors, nous pouvons prendre des mesures pour essayer de *réduire* les effets du stress et nous permettre de panser nos plaies plus facilement. Je comprends tout à fait que cela puisse être difficile au début, mais les suggestions simples de ce fascicule peuvent aider à être bien en phase avec soi, à retrouver notre bien-être et notre force intérieure.

Bien que nous ne pouvons faire disparaître d'un seul coup nos problèmes et notre anxiété, nous pouvons faire des choses simples pour essayer de trouver un certain équilibre et gérer au mieux ce stress permanent. Au fur et à mesure que nous franchissons les étapes pour réduire l'intensité émotionnelle liée à notre stress, notre force et notre clairvoyance augmentent, nous permettant ainsi de choisir la bonne voie dans les situations difficiles.

Même si les choses sont ce qu'elles sont, nous pouvons cependant essayer de trouver des chemins différents en puisant au fond de nous, en évitant que le stress ne nous entraîne dans une spirale néfaste pour notre santé. Nous pouvons ainsi diminuer notre niveau de stress en pratiquant quelques «ajustements d attitudes» et ne pas dépenser inutilement notre énergie si précieuse. Tout cela facilitera notre réflexion et nous aidera à voir plus clairement de quelle façon nous pouvons résoudre nos problèmes et ceux de notre famille.

En état de stress important, il est souvent difficile de repérer les éléments qui nous seront utiles. Pour cette raison, j'aborderai différents thèmes qui pourront vous aider à y voir plus clair.

**Voici quelques pratiques destinées à vous aider à réduire votre état de tension et à remettre votre système psychophysiologique en ordre.**

## **1. COMMUNIQUER ET INTERAGIR AVEC LES AUTRES**

Parmi les choses essentielles que vous pouvez faire : partager votre ressenti avec une personne ou un groupe de personnes qui vivent les mêmes expériences que vous. Réciproquement, vous pouvez vous engager à écouter soigneusement d'autres personnes dans la même situation que vous en leur offrant votre soutien émotionnel. Cela vous aidera à ouvrir de nouveau votre cœur, renforçant ainsi votre force intérieure et votre équilibre émotionnel. Que vous riiez ou pleuriez ensemble, le résultat est souvent très bénéfique.

Quand un groupe de personnes se réunit pour se soutenir mutuellement, la synergie du groupe peut accroître votre capacité à trouver des solutions aux problèmes. C'est un fait connu que quand nous portons les personnes dans notre cœur, le fait d'être réunis pour la même chose nous remonte le moral et diminue ainsi notre état de stress et d'anxiété.

Quelque soit votre problème, il est possible de trouver un groupe de personnes dans des situations similaires qui cherchent des solutions. Il est vrai que bon nombre de personnes éprouvent une certaine gêne à se retrouver avec un groupe, mais en temps de crise et de fort stress, une entraide collective peut être salvatrice, car elle peut prévenir une surcharge de stress, qui pourrait mettre votre santé en danger. Il est possible de trouver aussi des groupes interactifs, des blogs, et d'autres services utiles sur internet.

## **2. ROUVRIRE LE CŒUR AUX SENTIMENTS**

Il est normal qu'au sommet de la crise, nos sentiments d'appréciation qui « viennent du cœur », pour notre environnement et pour les autres, diminuent pour devenir quasi inexistantes. Ceci est d'autant plus vrai au début de la phase de changement : là où l'intensité émotionnelle est à son maximum. Quand notre esprit opère sans l'intuition du cœur, cela peut provoquer une sensation de perte, de colère, de crainte ou encore de désespoir. C'est tout à fait compréhensible de ressentir au début de telles sensations. Le défi alors devient : rouvrir son cœur dès que possible. Ce processus peut prendre un certain temps, il est donc nécessaire d'être patient et d'avoir de la compassion pour soi.

Un bon moyen de rouvrir son cœur aux sentiments est d'offrir son aide et sa compassion aux personnes qui vous le demandent, ou encore de s'engager à aider ceux qui sont dans le besoin. Même de petits actes font de grosses différences. C'est une des méthodes les plus rapides pour reprendre pied et diminuer le stress qui pourrait affecter votre santé.

La recherche a montré que l'attitude de prendre soin d'autrui<sup>2</sup> et la compassion provoquent une production d'hormones bénéfiques pour équilibrer et régénérer votre corps. A l'opposé, rien que le fait de **penser** «avoir de bonnes raisons de s'inquiéter », augmente votre niveau d'hormones de stress dans le sang.<sup>3</sup>

Si vous ne pouvez pas rencontrer des gens à cause de problèmes de santé, vous pouvez quand même retirer un bénéfice en leur portant un intérêt sincère. Si vous êtes bloqués chez vous, essayez d'avoir des visiteurs à qui vous pourrez dire ce que vous ressentez, pour relâcher votre pression émotionnelle. Si ce n'est pas possible, vous pouvez essayer de communiquer par email ou par téléphone ou encore par lettre.

### 3. PRATIQUÉZ L'APPRÉCIATION ET LA GRATITUDE

Un exercice très efficace, pour réduire le stress et revenir à un équilibre émotionnel, consiste à envoyer quotidiennement *d'authentiques sentiments d'appréciation* pour quelqu'un ou quelque chose que vous appréciez sincèrement (enfants, membres de la famille, animaux...). Ceci doit se faire de manière spontanée et prend moins de 3 minutes. Il est important que l'intérêt soit exprimé de manière authentique, qu'il soit ressenti et pas seulement pensé. Ces émotions, par l'activation de systèmes biochimiques, aident à diminuer le stress et à stabiliser le psychisme pour « y voir plus clair ». Il est prouvé que les pratiques de l'appréciation et de la gratitude aident dans un premier temps l'individu à retrouver l'espoir, puis à reprendre peu à peu des initiatives.

### 4. DÉDRAMATISEZ

Ceci est une autre voie pour stopper les fuites d'énergie et réduire l'anxiété. En période de crise, veillez à ne pas alimenter votre tendance à tout dramatiser. Quand nous ressasons des pensées négatives de blâme, colère, d'angoisse à propos d'un futur désastreux, nous ne faisons qu'amplifier cette situation, ne voyant que son côté pessimiste. Dramatiser de manière excessive lors d'une situation délicate, diminue le discernement intuitif qui nous aide à trouver des solutions pour franchir nos défis. Quand vous partagez une expérience douloureuse avec d'autres, essayez de moins dramatiser. Lors d'un partage d'expérience avec les autres, si nous partageons vraiment des *sentiments authentiques*, l'entraide, les encouragements, les recherches de solutions de manière posée et raisonnée, prennent le dessus. Nous commençons à ne plus percevoir uniquement les impacts négatifs. Naturellement,

---

<sup>2</sup> Une parmi tant d'autres Martin SELIGMAN : La force de l'optimisme éditions « Interéditions »

<sup>3</sup> Institute of HeartMath : Cardiac coherence 1993 Journal of Cardiology from Rollin Mc Craty,...

quand nous exprimons nos sentiments aux autres, il y a une forme de dramatisation utile pour évacuer les tensions. Ce qu'il faut éviter par contre, c'est de rester dans cet état de pessimisme ; cela nous vide l'esprit, nous empêche de ressentir autre chose, fait empirer la situation, et nous ne sommes plus capables de raisonner clairement pour trouver des solutions. Essayez d'agir avec compassion dans toutes vos actions et ne jugez pas les autres qui sont aussi en difficulté, car chacun va à son rythme et fait du mieux qu'il peut jusqu'à ce qu'il se sente plus calme.

#### **QUELQUES PETITES SUGGESTIONS :**

Quand vous broyez du noir, quand vous avez des pensées pessimistes, quand vous vous surprenez à sur-dramatiser, dites-vous : «ça n'aidera pas ce qui est déjà arrivé, au contraire, cela ne fera que les empirer ». Puis faites un effort sincère pour aligner vos pensées et vos sentiments avec ceux qui supportent vos besoins et objectifs. Il se peut que vous ne puissiez pas arrêter de ruminer ces idées noires et l'anxiété. Cependant, vous pouvez toujours réduire efficacement la perte d'énergie et diminuer le stress en partageant vos pensées et vos sentiments avec ceux qui comprennent vos besoins et objectifs.

Le maintien permanent de la colère, de l'anxiété ou de la crainte, produit dans le corps des niveaux excessifs d'hormones de stress, comme l'adrénaline et le cortisol. Si cela dure trop longtemps, les premiers symptômes de mauvaise santé peuvent apparaître ainsi qu'un déséquilibre mental et émotionnel potentiel. Au contraire, quand vous pratiquez la dédramatisation, l'énergie que vous ne gaspillez pas devient disponible pour aider à retrouver équilibre, clarté de pensées et initiatives positives.

Si vous avez des petites rechutes, ne vous jugez pas et ne baissez pas les bras ; il est tout à fait normal de ne pas être au meilleur de ses capacités en permanence, cela nous arrive à tous. L'important à ce stade est d'en prendre conscience et d'avoir la volonté de pratiquer et d'avancer. Chaque effort, même s'il vous semble insignifiant, est efficace et utile.

#### **5. GÉREZ VOS RÉACTIONS À L'INFORMATION**

En ces périodes d'instabilité, il est important de ne pas accumuler plus de stress en pensant à des scénarios catastrophiques diffusés par les informations télévisées. C'est pourquoi il est important de s'entraîner à écouter les informations de *façon neutre* pour ne pas trop s'émouvoir sur les côtés négatifs de chaque sujet évoqué. Nous pouvons rester sur nos positions et garder nos opinions tout en gérant un juste recul face aux événements et informations décevantes. Sachez qu'une grande partie de nos hormones de stress s'accumulent après les journaux télévisés. En écoutant ou en

regardant les informations *de façon plus neutre*, nous pouvons éviter de perdre trop d'énergie émotionnelle, augmenter de nouveau l'intensité de la colère, de la peur ou l'anxiété. Il y a une grosse différence entre analyser un sujet avec le juste recul, et rester fixé dessus de façon obsessionnelle. Rester calme dans ces cas là nous aide à mieux gérer nos dépenses d'énergie émotionnelle et éviter la surcharge du stress.

Quand nous sommes en condition extrême de stress et d'anxiété, il peut être utile de mieux gérer la quantité d'informations en ne prenant en compte que ce qui est important. En regardant les journaux télévisés, beaucoup de personnes sont anxieuses car elles craignent ce qu'elles vont voir et regardent quand même car elles ont peur de rater quelque chose d'important si elles ne le font pas. En période de dépression ou de grande anxiété, ne pas regarder de temps à autre les informations, peut aider à diminuer *l'intensité* émotionnelle de nos craintes. En effet, c'est cette *intensité* qui rend vraiment la peur et l'anxiété insupportables. Cette méthode a aidé beaucoup de personnes anxieuses. Expérimentez-la... . Vous verrez ensuite si c'est utile ou non, en fonction de votre niveau de stress et de votre sensibilité émotionnelle, face aux sujets sensibles.

Il s'agit donc de gérer le niveau d'informations que vous pouvez supporter en vous basant sur votre analyse honnête de la situation. Gardons-nous de porter un jugement sur les médias car nous sommes responsables de ce que nous regardons et de la façon dont nous y réagissons. Il faut donc juste trouver un équilibre entre notre exposition aux informations et la manière dont elles nous affectent.

## **6. PRIÈRE OU MÉDITATION**

La prière ou la méditation peuvent aider à trouver les bonnes attitudes, particulièrement quand vous recentrez votre attention sur votre cœur et essayez de trouver un état d'esprit clair et objectif. Ressentir de la compassion ou de la gratitude pour vous-même ou pour les autres peut être une forme de méditation ou de prière. Ces pratiques aident à calmer l'esprit et peuvent amener d'autres perspectives apportant espoir et nouvelle ligne de direction. Des recherches ont montré que ressentir de la compassion et de l'intérêt pour les autres pouvait avoir un effet bénéfique sur les systèmes immunitaire et hormonal. Ceci aide par la suite à rééquilibrer les systèmes mentaux et émotionnels, ce qui contribue à réduire le niveau d'anxiété et évite l'impression d'être submergé.

Quelles que soient vos pratiques religieuses ou spirituelles, les exercer réellement durant ces temps de crise peut être bénéfique. Il a été montré que ces pratiques aidaient à retrouver l'espoir et augmentaient la confiance en soi. Le stress provoque

l'effet inverse et peut nous couper de nos émotions... La connexion pensées – émotions peut être rétablie grâce au moyen indiqué ci-dessus. Beaucoup de gens peuvent revenir à une vie sereine suite à des situations douloureuses. Cela m'est arrivé et peut vous arriver aussi grâce à un investissement sur soi et une certaine implication. L'étape la plus importante dans ma récupération a été de rouvrir mon cœur en apportant plus de soin, de compassion et d'appréciation aux autres, même si la tâche n'a pas été facile. Ceci m'a redonné l'équilibre personnel qui me manquait pour avancer dans la vie.

## **7. LA RESPIRATION VERS LE CŒUR POUR RÉDUIRE STRESS ET ANXIÉTÉ**

Entrenez-vous à respirer en imaginant votre respiration rentrant et sortant de la zone du cœur au centre de votre poitrine. Imaginez-vous en train de recharger votre système en respirant calmement de façon régulière. Une fois que vous respirez calmement, pensez à des sentiments d'appréciation et de compassion et essayez de les ressentir en respirant. Vous pouvez faire cela dans un endroit tranquille, en joggant, marchant calmement, ou même pendant une conversation dès que vous en avez pris l'habitude. L'exercice peut être fait en moins de 3 minutes. C'est une méthode très efficace pour réduire l'anxiété, la colère, la petite dépression.

Voici la version courte de cette technique :

1. Pensez à votre respiration et visualisez le parcours de l'air entrant et sortant de la région du cœur.
2. Ressentez une sensation de calme et d'équilibre en respirant (ou toute autre attitude que vous choisirez de ressentir).

La respiration par le cœur est enseignée dans le monde entier par des docteurs, infirmières et dans les centres médicaux. Elle est particulièrement utile en période de crise, quand vous ressentez de la colère, de l'anxiété ou toute autre surcharge émotionnelle. Ces exercices peuvent vous aider à changer plus rapidement vos habitudes génératrices de stress et à en diminuer leurs intensités.

## **8. LE SOMMEIL**

En période de stress intense, le sommeil est particulièrement important. Cependant, beaucoup de personnes ont plus de difficultés à trouver le sommeil lors de ces situations. Si vous avez des problèmes d'insomnie, dormez quand vous le pouvez. Ne dramatisez pas la situation car cela ne fera que l'empirer. *Respirez doucement, mettez vous au calme et relaxez-vous pendant cinq minutes avant de vous coucher.* Cela aide de nombreuses personnes à avoir un sommeil plus réparateur. Il est

possible de trouver sur Internet plusieurs suggestions pour améliorer le sommeil : régimes, exercices, étirements... Mais comme pour la plupart des informations sur Internet, vous devez vous en remettre à votre bon sens et votre logique.

Suite aux problèmes d'insomnies, beaucoup optent pour des prescriptions médicales. Bien que les médicaments puissent être nécessaires pour aider le corps, il est courant de constater une surmédicalisation dans l'unique but d'obtenir des résultats rapides. Cela vaut la peine de chercher des méthodes alternatives car certaines techniques simples peuvent être efficaces pour vous. Dans le cas où il est nécessaire de prendre des médicaments, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un médecin.

## **9. DE L'EXERCICE PHYSIQUE**

L'exercice physique peut être bénéfique quand nous nous sentons stressés. Il est fréquent que certaines personnes anxieuses ou souffrant émotionnellement ne prennent pas l'initiative de faire de l'exercice. Pourtant, pratiquer un exercice physique peut vous aider à dégager la tension accumulée et évacuer votre colère ou votre inquiétude. Bien entendu, l'exercice physique ne fera pas disparaître les motifs du stress, mais il renforcera votre capacité à faire face aux situations irritantes en perdant moins d'énergie.

Pour s'éclaircir les idées et revenir au calme, il n'est pas forcément nécessaire de faire de longues séances d'entraînement physique. Essayez de trouver la pratique sportive que vous appréciez, même si l'exercice ne dure pas très longtemps. Pendant cet exercice, libérez votre esprit et évacuez vos pensées négatives. La régularité prime sur la durée de l'exercice. Vous pouvez aussi faire la technique de respiration telle que décrite au point 7 pendant la séance.

## **10. MOINS DE COMPARAISONS PASSÉ-PRÉSENT**

Après une crise économique ou un changement important, une des choses les plus difficiles à accomplir est d'arrêter de *comparer votre situation actuelle* à « *ce qu'elle était auparavant* ». Le temps nécessaire pour récupérer après une perte ou une douleur émotionnelle dépend de chacun de nous. La durée pour faire le deuil ne peut être planifiée ou imposée, parce que chaque cœur a besoin de plus ou moins de temps. Chacun, à son rythme, peut retrouver une certaine stabilité et poursuivre sa vie.

Je suis déjà passé par là. Lors de cette situation personnelle douloureuse, j'ai fini par réaliser que pour avancer, il fallait que j'éloigne mes pensées et émotions des

situations passées que je ne pouvais changer, et que je me concentre *sur l'instant présent* pour pouvoir bâtir mon futur.

Une fois ma période de deuil terminée, je me suis rendu compte que je restais dans cet état de douleur et de dépression parce que je faisais sans arrêt des comparaisons. Souvent, mon cœur me soufflait : « toujours comparer le présent avec le passé n'est pas utile, il est temps d'utiliser ton énergie pour avancer dans la vie et assumer tes responsabilités ». Au début c'était difficile, mais en essayant d'être honnête avec moi-même, je savais que cette étape était importante et nécessaire pour aller de l'avant.

Voici une technique qui m'a aidé : Elle est utile une fois que la colère, la peine et/ou le désespoir se soient atténués. Il est difficile de pouvoir être capable d'arrêter de comparer passé et présent, juste après cette phase douloureuse. La comparaison fait partie de ce processus. Même si cela prend du temps ne vous inquiétez pas car les personnes ne ressentent pas tous la douleur de la même façon puisque leurs situations sont différentes. Pour eux, la première phase peut être plus courte ce qui les amène à utiliser cette pratique plus tôt dans leur processus de convalescence émotionnelle.

#### *Technique suggérée:*

Soyez compatissant et patient avec vous-même et engagez vous à faire un effort sincère pour définir les pensées et les sentiments de comparaison que vous faites avec le passé. Au fur et à mesure que vous prenez conscience de ces boucles de pensées et que vous sentez votre énergie diminuer, dites-vous qu'il est normal d'avoir ce genre de pensées et de sentiments. Mais, n'oubliez pas que ressasser le passé peut bloquer votre esprit, le vider énergétiquement, alors que vous avez besoin de réfléchir pour avancer.

Afin d'expérimenter la méthode de façon fluide et aisée, choisissez un sujet peu douloureux qui vous fera perdre peu d'énergie. Vous pouvez vous pratiquer à porter votre attention sur un autre sujet ou changer ce que vous faites dans le moment présent si la situation le permet. Vous pouvez aussi remplacer les pensées liées à votre passé par un sentiment d'appréciation pour quelqu'un qui est important pour vous *aujourd'hui*.

Avec de la pratique, vous serez capable de repérer les sentiments liés à un souvenir du passé qui refont surface, et ainsi penser à autre chose rapidement pour éviter de vous sentir déprimés. Quand l'exercice est fait à partir du cœur et non de la tête, vous êtes en train de *transformer vos sentiments*- vous ne les réprimez pas.

Nous pouvons tous progresser à restaurer notre paix en jouant un rôle actif. Maintenant un état émotionnel équilibré est une étape importante du processus. Je ne dis pas que vous ne devez plus avoir de pensées ou de sentiments en rapport avec votre passé, mais vous devez être capable de percevoir si vous êtes pris dans une spirale dépressive, ou si vous êtes juste en train de repenser à des bons souvenirs.

Nous pouvons économiser beaucoup d'énergie avec cette méthode. Elle peut être très efficace pour éviter ou amoindrir la dépression qui accompagne souvent un problème émotionnel. Avec de la compassion pour vous-même et de la patience vous pouvez remonter à la surface lors de périodes difficiles et vous mettre en mouvement pour avancer. Par le passé, j'avais sans résultat car je ne le faisais que par la pensée, et pas assez avec le cœur. Si vous analysez votre situation avec humilité et une attention sincère, votre cœur sera plus fort et vous pourrez récupérer plus vite.

## 11. DIMINUER LA PEUR

En période d'incertitude, la peur est une réponse normale. Elle est augmentée par la sur-dramatisation qui nous amène à devenir craintifs. Après l'onde de choc de la crise économique, comment des millions de personnes pourraient ne pas ressentir une certaine peur et incertitude quant au futur ? Pour ajouter à cela, nous sommes tous confrontés aux informations contradictoires dans les journaux et sur Internet. Il est tout à fait normal que nos réactions face à la crise en cours soient le manque de confiance et la peur. Quand l'incertitude débarque sur un secteur qui nous semblait pourtant stable et sûr, l'émotion de la peur nous protège en nous empêchant de réagir trop vite, alors qu'il ne faudrait pas. En tant qu'alarme, la peur est donc bénéfique, mais quand cette peur se prolonge, qu'elle alimente une dramatisation exagérée, des réponses immunitaires et hormonales sont créées. Ce qui est néfaste pour notre santé. Un niveau de *peur* trop élevé apparaît alors qu'une *simple prudence* serait suffisante. La peur et la prudence peuvent être confondues. La différence se voit essentiellement au niveau des hormones relâchées dans notre système. Et elles peuvent être dangereuses pour la santé.

Prenez le temps qu'il vous faut, mais une fois la crise passée, il vous faut transformer *cet état de peur en un état de prudence*. Il y a une différence dans la manière dont ces états d'esprit vous affectent mentalement et émotionnellement. Une peur constante réprime votre esprit et atténue la connexion de votre cœur avec vous-même, votre famille et les autres. Cela empêche de faire naître de l'espoir et peut épuiser les initiatives de votre entourage. Si vous vivez dans un état de peur, cet

état *vous possède* et peut altérer votre discernement et les fonctions cognitives dont vous avez besoin en ces temps de défis. Si vous vivez dans un *état de prudence équilibrée*, les choses sont différentes : l'attitude de prudence est protectrice et vous gérez de manière optimale votre équilibre.

Avec de la pratique, vous pouvez arriver à ramener vos sentiments de *peur* à des attitudes *de prudence équilibrée et de discernement*. Je reconnais qu'il est difficile de ne pas ressentir de vagues de peur quand la vie s'écroule autour de soi, quelle que soit la méthode de gestion émotionnelle utilisée.

Quelquesfois, les circonstances font que nous sommes soumis à une peur que nous ne pouvons pas maîtriser immédiatement. Voici quelques suggestions qui m'ont aidé à titre personnel. Avec le temps, j'en ai eu assez de vivre avec une peur oppressante et j'ai décidé d'agir. Utilisez ces suggestions comme vous le voulez en n'étant pas trop exigeant envers vous même: mieux vaut de petits succès répétés... Ils se transformeront en habitude avec le temps.

Les exercices suivants ont aidé de nombreuses personnes à réduire la peur et à la remplacer par un état d'esprit plus bénéfique.

#### *Exercice 1:*

Avoir une discussion honnête avec soi-même peut aider à remplacer les sentiments de peur par des attitudes plus positives. Par exemple vous pouvez vous dire:

"Je comprends pourquoi je vis dans la peur et l'anxiété, mais cela consomme toute mon énergie, met ma santé en danger et nuit à ma capacité à prendre des décisions"

"Je suis fatigué d'être limité par ma peur et je suis prêt à évoluer vers une attitude meilleure pour mon système nerveux, ma santé et les gens qui m'entourent"

"Je suis conscient que la peur a bloqué mon esprit et ma capacité à faire des choix utiles. Ma peur constante n'a rien amélioré, donc je n'ai rien à perdre en explorant une nouvelle attitude pour avancer"

"Je ne m'attends pas à éliminer toutes mes peurs en une fois, mais *je m'engage maintenant* à essayer de ramener ma peur à une attitude de *prudence et discernement* plus équilibrée dès que je le peux".

"Je réalise que même les plus petits progrès peuvent m'aider à libérer mon esprit et mes émotions pour pouvoir avancer vers ce qui doit être fait et me sentir mieux en l'accomplissant. Je vais choisir le rythme auquel je le fais et je ressentirai de la compassion pour moi-même dans ce processus."

Lire ceci chaque jour pendant un moment peut vous aider à transformer l'intensité

de votre peur en attitude plus équilibrée de prudence et de discernement. Le relire en le ressentant aide aussi à liancer dans votre nature émotionnelle, ce qui rend l'engagement et le progrès plus faciles.

### *Exercice 2:*

Asseyez-vous calmement et dites-vous que vous supportez déjà suffisamment de stress sans avoir à porter la charge d'une peur en plus. Respirez calmement par le cœur en ressentant du courage et de la force pour faire ce que vous devez accomplir, sans être préoccupé par la peur. Faire cela de façon sincère aide à enlever de l'importance à la peur. Faites ceci quelques minutes par jour et pensez-y à chaque fois que vous ressentez une vague de peur. Cela peut commencer à faire la différence.

Je comprends, et j'ai expérimenté, ce que la peur peut avoir comme emprise. Continuez à pratiquer les exercices en *minimisant l'intensité émotionnelle* de la peur, petit à petit, comme vous le pouvez. Soyez souple avec vous-même et sachez qu'il est normal de ne pas pouvoir éliminer toute la peur et l'anxiété : quand elles se manifestent. Comprenez que *tout progrès a son importance*, ce qui encourage à plus de progrès.

## **12. ENGAGEZ VOUS AVEC VOTRE FAMILLE**

Cela aide de garder une communication ouverte avec votre famille et votre cercle d'amis en ce qui concerne le stress que chacun a à supporter. Il est important que les membres de la famille ne refoulent pas le stress et ne s'enferment pas dans leurs propres sentiments, car ça ne fait qu'empirer les choses. Quand l'un d'entre vous est nerveux ou irritable, mettez-vous d'accord pour être plus tolérant et plus compréhensif afin que personne ne prenne ça personnellement. Expliquez cela aux enfants car ils ne peuvent pas forcément bien comprendre la profondeur de ce que les adultes endurent. Il est important d'être aussi positif que nous le pouvons vis-à-vis d'eux et leur montrer que même lorsque les temps sont difficiles, il y a toujours une façon de régler les problèmes.

## **13. NE CULPABILISEZ PAS**

Se rendre responsable des effets de la crise n'est pas bénéfique et ne fait qu'augmenter le stress. Il ne sert à rien de ressasser toutes les choses que vous auriez pu faire pour éviter cette situation. Tout le monde a été pris de court par des événements soudains et des changements imprévus, donc soyez tolérant avec vous-mêmes. Avancer est plus facile sans le poids de la culpabilité de ce que l'on aurait pu, ou dû faire.

#### 14. ÉCRIVEZ-VOUS UNE LETTRE QUI VIENT DU COEUR

**(Que cette lettre soit un état de là acceptation où vous en êtes et qu'elle affirme votre engagement à avancer dans votre vie.)**

**Vous pouvez utiliser la lettre suivante comme modèle, en effectuant les changements adaptés à votre situation.**

*(Parlez-vous à vous-même, à partir de votre coeur, pendant que vous faites cela)*

Il y a de bonnes raisons pour que je ressente stress, colère et douleur. Qui ne le ressentirait pas dans ma situation ? Je suis conscient de l'augmentation de mon stress à cause de l'anxiété que me causent les décisions que je dois prendre pour ma famille et moi-même; de la difficulté à trouver le sommeil et du fait qu'il n'est pas assez profond pour me permettre de récupérer mon énergie; d'avoir des idées noires qui tournent en rond dans ma tête à propos de mon avenir; d'avoir perdu mon travail; des pressions dues à mes crédits etc. *(mettre ici votre propre liste, correspondant à votre situation).*

Je suis conscient du fait que si je ne sors pas de cette spirale, cela pourrait nuire à ma santé même si les motifs me paraissent légitimes. Je ne suis pas devenu moins bien parce que je ressentais ces émotions pendant un moment. J'ai eu besoin de temps pour ressentir colère, peine et désespoir parce que cela me permettait de diminuer une partie de la douleur, mais pas toute. Mais, maintenant, je commence à réaliser que pour le bien de ma santé, de ma famille et de mon avenir, il est temps que je me reprenne et que j'avance. Même si je ne peux pas complètement faire disparaître le sentiment d'anxiété maintenant, je sais que même des petits pas peuvent permettre de traverser une grande pièce et que chacun est important.

Dans le passé, il y a eu des moments où j'ai du aller puiser à une force plus profonde afin de me sortir de situations difficiles et d'avancer. Je peux encore le faire. Je vais abandonner les choses que je ne peux pas changer et me concentrer sur les changements qui rendront mon présent et mon futur meilleurs. Je suis prêt à aider les autres et à être plus réceptif à leur aide. Je vais le faire tous les jours, en écoutant mon cœur pour guider mes pas, en m'assurant d'agir quand cela est nécessaire. Maintenant, je suis capable de gérer ce qui doit être fait. J'avais juste besoin d'atteindre le fond de mon cœur pour pouvoir puiser à ma force intérieure et avoir une vue plus réaliste des choses. Je suis de retour.

*(P.S. Avec vos sentiments et votre ressenti, dites à votre esprit de vous accompagner dans ce revirement. Si votre esprit refuse et résiste par moments, sachez que lorsque l'engagement de votre cœur sera assez fort, votre esprit l suivra)*

En terminant, les premières ondes de choc de la crise financière se font encore sentir. De nouvelles vagues de stress se produisent régulièrement, suite à chaque nouvelle annonce de licenciements massifs, de sociétés en faillite, de crédits non remboursés et autres. Nous pouvons réduire l'impact qu'ont ces vagues sur nous-mêmes *en travaillant ensemble et prenant soin les uns des autres*. Quand le cœur s'ouvre à nouveau, cela augmente toujours les solutions créatives, qu'elles soient trouvées personnellement ou avec un groupe.

Ce fascicule n'est pas conçu pour être un ensemble complet de gestion du stress de notre époque. Il y a beaucoup d'autres ressources disponibles qui peuvent fournir des informations et rendre service. L'important : trouver quelque chose qui aide et s'y engager.

Si certaines parties de ce fascicule vous aident d'une manière ou une autre, pensez à les souligner pour les retrouver rapidement. Relire quelque chose d'utile pendant une période de stress renforce l'initiative et la confiance. Ne sous-estimez pas votre capacité, votre force intérieure et votre gestion. Ne sous-estimez pas votre capacité, votre force intérieure et votre gestion émotionnelle une fois que vous êtes sincèrement engagé. Pour se connecter à votre cœur et à votre ressenti, seul compte un peu de pratique quotidienne.

Comprenez que des milliers de personnes sont dans des situations semblables ou pires, par les temps qui courent. Ensemble, nous pouvons relever tous ces défis et aider à créer un monde plus juste et plus équilibré pour tous.

*Avec toute mon affection,*



Doc Childre

- 
- Si vous désirez faire un don de \$1.00 pour fournir des copies imprimées de la Guide « Anti-Stress » au gens dans le besoin, ce serait apprécié. Allez à : <http://store.heartmath.org/store/Donations/De-Stress-Donation>
  - Si vous désirez recevoir la prochaine parution d'Information sur la Réduction du Stress en cette époque de défis, allez à: <http://www.heartmath.org/signup>

À votre convenance, svp aidez-nous à distribuer ce fascicule à d'autres pendant cette période croissante de stress en:

- Téléchargeant la version en-ligne de la Guide « Anti-Stress » à : <http://www.heartmath.org/destresskit> en le faisant suivre à d'autres en le mettant sur votre site internet
  - En faisant suivre le la Guide « Anti-Stress » aux autres sites internet et blogues
  - En imprimant des copies pour les amis, la famille, les associés et les organisations.
- Pour plus de ressources sur le soulagement du stress, allez à: <http://www.heartmath.org/destress>

Faire un don par la poste:  
De-Stress Kit  
Institute of HeartMath  
14700 West Park Ave.  
Boulder Creek, California 95006

---

© Copyright 2008 by Doc Childre. HeartMath is a registered trademark of the Institute of HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006 [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)  
Institute of HeartMath is a 501(c)(3) nonprofit research and education organization.

#### À propos de Doc Childre

Doc Childre est le fondateur de l'Institut HeartMath, une organisation de recherche et d'éducation sans but lucratif 501©3. Depuis plusieurs années, l'Institut HeartMath est dédié à établir et valider l'importance de la connection cœur-esprit dans le développement intuitif et la croissance personnelle.

Les recherches de l'Institut sur le stress, l'intuition et la physiologie émotionnelle ont été publiées dans de prestigieuses revues scientifiques et présentées à un nombre important de conférences scientifiques partout dans le monde. Les outils HeartMath pour la réduction du stress et la gestion émotionnelle sont utilisés par des entreprises, les gouvernements, l'armée, les hôpitaux, les cliniques et les écoles.

Doc Childre est le co-auteur des livres suivants : *The HeartMath Solution, From Chaos to Coherence, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression* and *The HeartMath Approach to Managing Hypertension*.