

# **Comment D estresser en 5 minutes au quotidien**



**des exercices simples et pratiques  
  mettre en place**

par Rachel Chauvin, coach en guidance émotionnelle

# **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

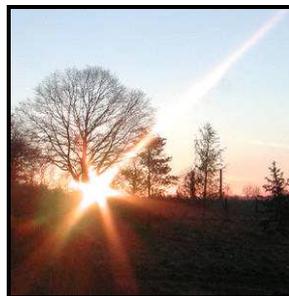
**Grâce à des exercices et conseils  
simples et pratiques à mettre en place**

Écrit par Rachel Chauvin

Coach en guidance émotionnelle

Master coach certifiée

Licenciée en psychologie



## **REMERCIEMENTS**

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cet ebook. J'avais longtemps reporté ce projet qui pourtant m'a rattrapé le jour où j'ai compris que mon malaise, ce stress qui se transformait en frustration, cherchait simplement à m'indiquer qu'écrire et partager n'était pas une vague envie mais au contraire un besoin profond.

Je remercie en particulier ma mère et son époux (mon joli-papa) pour leur foi et constant soutien tout au long de mes aventures. Je remercie aussi mon amie d'enfance et sœur de cœur Isabelle sans qui ce projet n'aurait peut-être pas vu le jour. Merci à Bernadette pour son amitié et son aide très concrète pour certaines prises de vue. Un grand merci à Pamela Bruner, coach d'entrepreneurs, qui même à travers ses programmes en groupes sait faire acte de présence auprès de chacun ; et puis il y a aussi le partage et soutien chaleureux de tous les participants à ses groupes de travail. Merci à David, Monique, Edwige, Julie, Evelyne, Pascal, Diana, Dane ...

Et merci à vous, cher lecteur, pour votre confiance et votre souhait de progresser sur le chemin du bien-être pour un monde plus ouvert, plus riche et créatif, où chacun prend sa juste place.

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION .....	7
CHAPITRE 1 : LE STRESS, CET AMI DEVENU ENNEMI.....	9
1. A L'ORIGINE ETAIT LE STRESS ... ..	9
2. UN MESSENGER QUI A DU MAL A SE FAIRE COMPRENDRE.....	10
3. LES DIFFERENTES CATEGORIES DE STRESS ET PRECONISATIONS .....	10
• <i>Le stress lié à la survie</i> .....	10
• <i>Le stress lié à la fatigue due aux efforts</i> .....	11
• <i>Le stress environnemental ou situationnel</i> .....	11
• <i>Stress interne et anxiété</i> .....	12
CHAPITRE 2 – .....	13
5 CLES POUR GERER LE STRESS EFFICACEMENT.....	13
CLE N°1 : RECONNAITRE SON STRESS .....	13
CLE N°2 : RESSENTIR ET AUTO-EVALUER SON NIVEAU DE STRESS .....	14
• <i>Identifier son ressenti</i> .....	14
• <i>Identifier son niveau de stress</i> .....	16
CLE N°3 : VISUALISEZ VOS RESULTATS ATTENDUS.....	17
CLE N°4 : SE POSER LES BONNES QUESTIONS.....	18
• <i>Quelques questions clés pour résoudre un problème :</i> .....	19
CLE N°5 : FAITES DE VOTRE MIEUX ! .....	20
CHAPITRE 3 – EXERCICES DETENTE-MINUTES.....	21
1. DETACHEMENT EMOTIONNEL : .....	22
2. CHANGER DE POINT DE VUE.....	23
3. RESPIRATIONS CONSCIENTES CALMANTES ET DYNAMISANTES .....	25

## ***Comment déstresser en 5 minutes au quotidien***

<b>4. MEDITATIONS COURTES</b> .....	<b>26</b>
<b>5. MOUVEMENTS CORPORELS RELAXANTS</b> .....	<b>27</b>
<b>6. RELAXATION TAOISTE</b> .....	<b>28</b>
<b>7. ÉQUILIBRE ET HARMONISATION</b> .....	<b>29</b>
<b>CHAPITRE 4 : INTRODUCTION A LA</b> .....	<b>30</b>
<b>TECHNIQUE DE LIBERATION EMOTIONNELLE (EFT)</b> .....	<b>30</b>
<b>1. QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE ?</b> .....	<b>30</b>
<b>2. LE POSTULAT</b> .....	<b>32</b>
<b>3. LE PROTOCOLE EN IMAGES</b> .....	<b>34</b>
<b>4. RECOMMANDATIONS</b> .....	<b>35</b>
<b>5. APPLICATION A LA GESTION DU STRESS</b> .....	<b>36</b>
<b>6. UN PROGRAMME QUOTIDIEN DE BIEN-ETRE</b> .....	<b>37</b>
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>39</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES</b> .....	<b>40</b>
• <b><i>Ouvrages et sites web en français</i></b> .....	<b>40</b>
• <b><i>Ouvrages et sites web en anglais</i></b> .....	<b>41</b>

## **INTRODUCTION**

Les situations de stress semblent être devenues un véritable problème de société : incertitudes quant à l'avenir, confusion liée au bombardement constant d'informations de toute part, pressions environnementales. S'il est difficile d'évaluer l'importance du stress dans la vie quotidienne, les instances publiques sont néanmoins préoccupées par l'ampleur que prend le stress dans les milieux professionnels. L'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail (« European Agency for Safety and Health at Work ») publiait en 2009 qu'environ 22% (d'après données 2005) de la population active de l'UE souffrait de ce fléau qui semble être le second motif de problème de santé au travail<sup>1</sup>. Par ailleurs Les résultats d'une enquête en France sur l'environnement psychosocial au travail par l'Institut de Veille Sanitaire (INVS)<sup>2</sup>, relevaient que le mal-être touchait 24% des hommes et 37% des femmes du panel étudié et concernait toutes les catégories professionnelles.

On en parle tellement dans les médias notamment à cause des cas extrêmes qui conduisent au suicide et du nombre croissant d'individus en dépression. Il est aujourd'hui reconnu que le stress est à l'origine de nombreuses maladies car il affecte le système immunitaire et cardio-vasculaire. Il conduit aux troubles du sommeil, à la fatigue, à des douleurs chroniques, à l'anxiété, la dépression. Et pourtant, le mot est tellement passé dans le langage courant que certaines personnes ne se rendent même plus compte qu'elles subissent des tensions quotidiennement. Etre pressé, courir pour respecter les délais, réagir à l'imprévu, aux conflits, ... C'est devenu normal (de norme) !

### **Mais est-ce bien naturel ?**

---

<sup>1</sup> «OSH in figures: stress at work — facts and figures» European Agency for Safety and Health at Work, © European Communities, 2009

<sup>2</sup> « Mal-être et environnement psychosocial au travail : premiers résultats du programme Samotrace, volet entreprise, France », Christine Cohidon et le comité de pilotage Samotrace Centre, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, INVS, 9 juin 2009

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

Pourquoi attendre que le mal (physique ou psychologique) s'incrute et nous dise « **STOP ! Arrêtons les dégâts** » ?

Mon intention ici n'est pas d'écrire une thèse sur le sujet. Il existe des ouvrages extrêmement complets et je vous en propose quelques uns à la fin de cet ouvrage. Je souhaite surtout partager des outils que je considère importants afin de reprendre sa vie en main et en conscience.

Après une explication sur les mécanismes du stress, j'aborde dès le deuxième chapitre des clés pour gérer ses tensions, puis des exercices pratiques, des techniques de respiration calmantes et énergisantes, ainsi que l'introduction à mon approche psycho-énergétique préférée, l'EFT (Technique de Libération Émotionnelle je l'utilise quotidiennement sur tout ! – Vous en avez peut-être déjà entendu parler).

### **Pourquoi ai-je choisi des exercices courts ?**

Pour une personne stressée qui a des difficultés à prendre le temps de s'arrêter, il n'est pas toujours facile de se préserver une heure chaque jour pour se poser, en tout cas au début. Il vaut mieux commencer petit que pas du tout : 5 minutes une fois par jour, puis prévoir deux à trois pauses. Bien sûr vous pouvez prolonger la durée des exercices autant que vous le souhaitez.

Ensuite, la plupart des exercices proposés peuvent se faire partout (y compris les transports en commun) et certains sont tout à fait adaptés aux cas d'urgences. Pouvoir se poser dans la journée est important. Et n'oubliez pas que c'est la répétition qui permettra de prendre de nouvelles habitudes constructives.

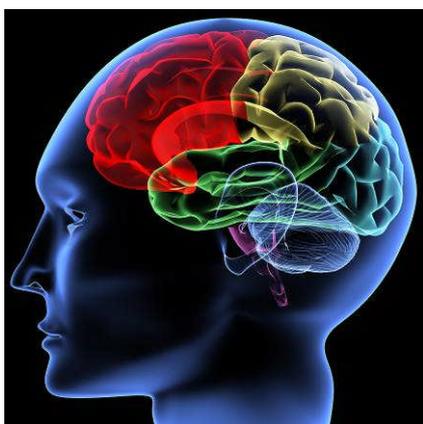
Finalement, je souligne que malgré nos fonctions biologiques communes, chaque individu est unique et se comporte différemment face aux événements et aux tensions physiques et psychologiques. Certains exercices vous sembleront plus faciles et efficaces que d'autres. Le truc est d'essayer, de constater les effets sur vous, et surtout, faites les avec plaisir, non par devoir !

Je vous souhaite un excellent voyage sur ce chemin de la liberté intérieure et espère que les informations présentées vous apporteront réconfort et bien-être.

## Chapitre 1 : Le stress, cet ami devenu ennemi

### 1. A l'origine était le Stress ...

Le stress n'est pas nouveau. Il a suivi l'évolution humaine et a toujours eu pour vocation de chercher à nous protéger.



En effet, le stress correspond initialement à un signal d'adaptation de notre cerveau, plus exactement du cortex préfrontal (devant du lobe frontal en rouge ci-contre), qui est envoyé à notre corps en réponse à un stimuli considéré comme un danger physique, mental ou émotionnel. Notre cerveau sécrète des substances chimiques et en particulier une hormone, le cortisol, qui va se répandre à travers le sang dans l'organisme afin de puiser dans nos réserves, augmenter l'énergie de notre métabolisme et donc notre force. Il est intéressant de noter que la réaction de stress opère aussi sur les émotions positives, par exemple lors de la réussite d'un examen, de l'obtention d'une promotion, ou au moment d'une déclaration d'amour.

A court terme, ce surcroît d'énergie est bénéfique car il nous permet d'être en mesure de faire face physiquement à la situation préoccupante. Malheureusement, ce processus instinctif qui était essentiel à la survie de l'espèce humaine il y a des centaines d'années ne correspond plus aux mêmes besoins de nos jours. Les types de dangers sont souvent différents dans nos sociétés occidentales. L'excès d'énergie libéré est trop grand pour être évacué rapidement, et à la longue notre corps n'arrive plus à gérer ces situations de stress répétées ; comme « shooté », il s'épuise. Nos connexions neuronales commencent à s'affaiblir et notre mémoire en pâtit. Puis si rien n'a fait pour régulariser notre métabolisme, nous tombons malade.

## **2. Un messenger qui a du mal à se faire comprendre**

Le stress est donc un messenger de l'inconscient qui nous dit que quelque chose ne va pas en nous ou dans notre environnement. J'apprécie beaucoup la comparaison de cette précieuse faculté avec « *un détecteur d'incohérence* »<sup>3</sup> dans le magazine *Cerveau & Psycho* (que je recommande vivement si la psychologie et les neurosciences vous intéressent).

Il faut comprendre que notre cerveau traite des milliers d'informations à la fois dont nous ne sommes pas conscients mais dont notre cortex, lui, a connaissance. De nombreuses recherches ont démontré qu'en cas de situations complexes cette partie intuitive pouvait nous permettre de faire des choix plus judicieux que basés sur l'unique raisonnement conscient<sup>4</sup>. Simplement notre cortex n'a pas appris à communiquer dans un langage clair avec notre conscience. Il utilise les tensions physiques et les émotions pour nous alerter. Antonio Damasio, neuropsychologue Américain de référence mondiale, pense que le cortex préfrontal qui est la partie développée du cerveau la plus récente souffre tout simplement « d'immaturation fonctionnelle »<sup>5</sup>.

Alors imaginez ce qui se passerait si nous apprenons à apprivoiser et éduquer cette partie de notre cerveau ?

## **3. Les différentes catégories de stress et préconisations**

- **Le stress lié à la survie**

C'est le premier niveau de stress (bénéfique) qui nous permet de réagir instinctivement à face à un danger physique comme l'attaque d'un animal ou d'un individu, ou dans le cas d'un accident. Je me souviens de cette femme qui avait

---

<sup>3</sup> « Bien utiliser son cerveau pour vivre sans stress », Eva Jonville, *Cerveau & Psycho*, Juin – Juillet 2009, p.79

<sup>4</sup> Ibid, p.81

<sup>5</sup> Ibid, p.79

## ***Comment déstresser en 5 minutes au quotidien***

démontré il y a quelques années une force quasi surhumaine pour soulever une voiture et sauver son enfant.

- **Le stress lié à la fatigue due aux efforts**

Il s'agit d'un autre type de stress influençant directement notre santé physique. Plus sournois, il augmente avec le temps lorsque l'on se sent surmené à cause d'une charge de travail trop lourde, des horaires qui ne nous correspondent pas, le manque de sommeil (il est important de comprendre ce qui l'a causé). Le stress devient chronique et il est plus difficile de l'évacuer. Cela peut dans certains cas conduire au fameux burn-out, un état de choc dépressif.

Des techniques de relaxation et de méditation sont tout à fait appropriées dans ce cas. Si vous travaillez dans la même position plusieurs heures, assis devant l'ordinateur, quelques exercices physiques pour détendre votre cou et énergiser votre cerveau plusieurs fois par jour seront bénéfiques (ils se font en deux minutes).

- **Le stress environnemental ou situationnel**

Les changements dans notre environnement constituent actuellement une énorme source de stress. Il peut s'agir de stress sur le moment ou à posteriori. En dehors des pressions professionnelles, économiques et financières, des problèmes de bruits dont souffrent de nombreux français, il y a les stress relationnels : problèmes de couple, déménagement, conflits, ... Certaines situations peuvent être considérées comme traumatisantes et se transformer en stress interne (voir point suivant) si le nécessaire n'est pas fait rapidement pour évacuer le trop plein.

Si savoir se relaxer et prendre du recul est important, il convient de comprendre l'origine particulière de ce stress, les enjeux de la situation afin de trouver la solution adéquate pour l'éliminer définitivement. Parfois la situation paraît si complexe que faire appel à une aide extérieure objective s'avère utile.

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

- **Stress interne et anxiété**

Le stress interne correspond plutôt aux films que nous déroulons dans notre tête dans l'espoir de contrôler des situations et leur issue, ce qui bien évidemment n'est pas le cas. Bien au contraire, si vous focalisez sur ce que vous ne voulez pas, vous ne pourrez pas identifier ni vous tourner vers ce que vous souhaitez obtenir. En ressassant des situations passées et en retenant les émotions qui y sont liées, on risque de se renfermer dans sa coquille et broyer du noir. Souvent les personnes prisonnières de ce type de comportement ont justement tendance à attirer ce qu'elles cherchent à éviter, ou à se sentir stressées sans raison apparente (mais il y a toujours une cause même si elle n'est pas visible !).

L'anxiété à propos du passé comme de l'avenir nécessite un changement d'attitude vis-à-vis des événements, une meilleure confiance en soi et ses capacités. Quand l'anxiété est chronique, cela semble plus facile à dire qu'à faire. Cette tendance est parfois mise sur le compte du caractère ou de la personnalité, mais, en connaissance de cause, je vous affirme que l'on peut changer !

Dans le cas d'un stress interne récurrent, faire des exercices de relaxation ou de sophrologie une habitude quotidienne serait bénéfique. Je recommande aussi grandement les techniques de Tapping / tapotement sur des points d'acupuncture tel que l'EFT dont j'explique les bases au chapitre 5.

### **Attention !**

Certaines situations stressantes impliquent plusieurs catégories de stress, aussi il est important **d'apprendre à écouter et de comprendre** les messages cachés derrière.

Passons à l'étape des remèdes !

## **Chapitre 2 –** **5 clés pour gérer le stress efficacement**

Les conseils qui suivent vous permettront non seulement d'améliorer l'efficacité de la réalisation des exercices dans les deux prochains chapitres, mais aussi de changer votre attitude face au stress afin de le considérer plus positivement, en faire un allier au lieu d'être son esclave, et s'en libérer.



Les 5 clés sont entrelacées mais si vous choisissez de vous focaliser ne serait-ce que sur deux d'entre elles, je peux vous assurer que vous développerez votre potentiel de gestion du stress. Alors imaginez qu'un jour vous les mettiez tous en pratique.

### **Clé N°1 : Reconnaître son stress**

Vous l'aurez compris si vous avez lu le chapitre précédent : le stress représente un message émis par notre cerveau pour nous indiquer que quelque chose ne va pas, que nous vivons une contradiction entre notre état interne et la situation que nous vivons (qu'elle soit externe ou créée par nos pensées).

Si vous essayez de supprimer les émotions que vous ressentez, vous allez les refouler. Avec quelles conséquences ? Votre niveau de stress physiologique va augmenter, vous risquez de vous sentir plus mal même si en apparence vous détourner du problème semble vous calmer à court terme. A long terme, ignorer ces signaux peut dans certains cas conduire à la maladie physique ou psychologique, un signal plus fort mais aux conséquences plus importantes (le « mal a dit », j'adore cette expression).

Ce que je vais dire peut bousculer certaines personnes : prenez la responsabilité de votre corps et de votre esprit (rien à voir avec la culpabilité), il s'agit simplement

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

d'accepter la situation telle qu'on la ressent (qui peut changer ce qui est déjà arrivé ?) et de prendre conscience de la réponse que l'on choisit de donner dans un contexte.

### Est-ce prouvé scientifiquement que supprimer les émotions a un impact négatif ?

Des recherches menées à l'Université de Stanford<sup>6</sup> grâce à l'IRM sur l'effet neurologique des moyens de réguler les émotions ont montré que la stratégie consistant à supprimer les émotions augmentait l'activité cérébrale (donc le stress) de l'amygdale et du cortex insulaire (insula). Et regarder ce qui se passe sans rien faire n'est pas mieux. Par contre, transformer l'idée négative que l'on se fait de la situation désagréable en émotion positive en utilisant sa créativité réduit considérablement l'activité de l'amygdale et de l'insula (retour au calme).

D'où l'importance des clés suivantes que je vous propose d'expérimenter.

Se complaire dans une situation de stress ne sert à rien. Mais en identifier l'origine et la comprendre est un premier pas pour relativiser le vécu de la situation et même trouver des solutions.

## **Clé N°2 : Ressentir et auto-évaluer son niveau de stress**

- **Identifier son ressenti**

Identifier le ressenti le plus adapté pour soi signifie formuler avec ses propres mots ce que l'on ressent.

Vous êtes le seul à savoir exactement comment vous vivez la situation (même si vous n'en avez pas conscience). Personne d'autre que vous ne peut le savoir, même si bien sûr on peut comprendre le type d'émotions qui survient dans des contextes similaires. Face à un deuil par exemple, deux personnes auront des réactions différentes. Les étapes générales du processus de deuil seront peut-être similaires : passage du choc

---

<sup>6</sup> "The Neural Bases of Emotional Régulation : Reappraisal and Suppression of Negative Emotion", Goldin, Philippe R. and Colleagues, Biological Psychiatry (2008) – citations dans l'article "Surmonter son stress", p.52 – 55, magazine Le Monde de l'Intelligence – N°15, Mai / Juin / Juillet 2009

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

au déni, puis des émotions de la colère à la tristesse jusqu'à l'acceptation et la reconstruction. Mais ces étapes seront plus ou moins longues et l'intensité des émotions vécues varieront du quitte au double. Si vous vous sentiez irrité par exemple, compareriez-vous cet état à de la colère ? Celle-ci peut effectivement subvenir après coup, surtout si on n'a pas écouté le message précédent.

### **Apprenez à écouter et faire confiance à votre ressenti corporel et émotionnel !**

Pour vous entraîner, je vous propose cet exercice de quelques minutes à faire plusieurs fois dans la journée quand vous avez un trou (transport en commun, salle d'attente ...) :

- commencez par vous poser quelques instants, au besoin fermez les yeux ;
- formulez le souhait consciemment de ne pas faire attention à votre esprit critique / juge intérieur (le petit vélo dans la tête) pendant 2 - 3 minutes ;
- portez votre attention sur votre respiration le temps de 3 expirations
- puis demandez : **Comment est-ce que je me sens maintenant ?**
- laissez la réponse émerger spontanément et accueillez là telle quelle sans chercher à l'évaluer.

Si c'est la première fois, vous n'aurez pas nécessairement de réponse immédiate ; ce n'est pas grave, votre cerveau n'est pas habitué à ce genre de demande, c'est tout ; alors dans ce cas soyez patient, arrêtez puis recommencez plus tard.

Parfois on a du mal à cerner son ressenti avec des mots et pourtant on a des images, des sons, des sensations corporelles. Basez-vous sur ces sensations pour les représenter : utilisez des comparaisons, des symboles, des métaphores (par exemple « une boule dans la gorge », « un poids sur les épaules », « un nœud à l'estomac ... ). Vous pouvez vous aider d'une phrase du style « Je me sens comme si ... », « J'ai l'impression de ... ». Vous le saurez dès que vous aurez mis le doigt sur la représentation mentale qui a un sens pour vous.

Etre à l'écoute de soi est susceptible de faire baisser la tension car tout à coup la partie de notre cerveau qui criait dans tous les sens se sent enfin prise en considération.

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

Ensuite savoir ce que l'on ne veut pas est le premier pas vers la connaissance de ce que l'on veut de mieux à la place. Dans la clé N°4 puis dans le chapitre suivant je vous propose des moyens de vous détacher d'une émotion déstabilisantes. Car nous ne sommes pas notre ressenti, notre émotion. Nous AVONS des ressentis, émotions.

- **Identifier son niveau de stress**

Evaluer son niveau de stress signifie donner une note à son état de stress. Vous pouvez choisir une échelle basée sur une note de 0 à 10, ou 0 signifie aucun stress ou émotion négative, et 10 représente un niveau de stress insupportable, le sentiment d'être submergé, écrasé. D'autres préfèrent utiliser une échelle en pourcentage.

### **Attention !**

Il s'agit ici d'une mesure intuitive d'un état émotionnel, et non pas de trouver la note parfaite correspondant à une échelle émotionnelle figée. En d'autres termes, il n'y a pas de bonne réponse. Faites confiance à la première note qui vous vient à l'esprit, c'est généralement la bonne.

Pourquoi est-ce important d'évaluer l'intensité de son stress ? Tout simplement pour savoir où vous en êtes avant de faire un exercice et après ! La douleur est une notion subjective propre à chacun qui change dans le temps (heureusement). Souvent lorsqu'on va mieux on a oublié comment on se sentait auparavant.

Mesurer les différences d'intensité permet de contrôler l'efficacité de l'exercice, plutôt que de se demander si ça a marché. Et surtout, un soulagement est-il synonyme de niveau stress complètement parti ? Chercher à obtenir un 0 ou 1 sur une échelle de 1 à 10 réduit le risque que la même situation réapparaisse rapidement.

### **Clé N°3 : Visualisez vos résultats attendus**

Certaines personnes pensent ne pas savoir visualiser. Pourtant c'est une faculté de notre « cerveau droit » (siège des représentations non verbales, de l'imagination et de la créativité). Elle est certes parfois sous exploitée au profit de l'analyse logico-rationnelle mise en valeur dans notre société.

La visualisation peut être définie comme un acte d'imagination faisant appel à ses 5 sens, pas seulement la vision. Toute représentation mentale est une visualisation. La qualité des visualisations s'améliorent avec de l'entraînement. Donc si vous n'arrivez pas à voir des images claires, ne vous alarmez pas, utilisez vos autres sens dominants.

La clé N°3 concerne la visualisation de ce que vous souhaitez vivre de positif, d'agréable à la place de l'état de stress dans lequel vous vous trouvez. Les exercices du prochain chapitre impliquent tous plus ou moins l'imagination.

**Le secret d'une visualisation efficace réside dans l'intensité des émotions vécues. Donc mettez des émotions / sentiments positifs dans vos visualisations !**

Les émotions sont comparables au carburant que l'on met dans un véhicule. Vous connaissez l'effet du carburant stress trop fort et inadapté pour notre moteur, alors changez de carburant.

Et c'est possible instantanément. Souvenez-vous : nous ne sommes pas nos émotions. Donc à nous de choisir ce que nous voulons ressentir. **Il suffit de se tourner vers des pensées qui nous font du bien, qui nous apportent des pensées agréables.**

- Pour vous qu'est-ce que le contraire du stress au juste ?

Quelles sont les images, les sons, les goûts, les sensations corporelles, les pensées qui vous font penser au calme, à la sérénité, la joie, la confiance ... ? Il n'y a pas besoin de chercher loin, restez simple. Cela peut bien être le rire d'un enfant, une fleur ...

Faites une liste dans un carnet réservé à cet effet ; complétez-la au fur et à mesure lorsque vous observez de nouvelles expériences enrichissantes ; donnez une note intuitive à l'intensité de ces émotions ressources pour privilégier les éléments à fort

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

potentiel de transformation ; et relisez votre liste souvent, imprégnez vous des images et sensations.

Les exercices des chapitres suivants vous aideront à transformer vos émotions désagréables en agréables.

### **Clé N°4 : Se poser les bonnes questions**

Avez-vous remarqué qu'en période stressante on a parfois tendance à tourner en rond, à se demander *pourquoi* ça arrive ? Est-ce que cela vous soulage systématiquement de tenter d'y répondre ?

L'inconvénient c'est que ce type de questionnement dans les moments perturbants peut nous conduire à trouver quantité de raisons externes (« c'est la faute de l'autre, des circonstances »...) ou internes (« c'est de ma faute, je ne suis pas capable de »...), avec le risque de nous sentir impuissant face à la situation. Chez les personnes à tendance anxieuse il arrive que le niveau de stress augmente considérablement.

C'est une fausse rationalisation.

Le *pourquoi* est certes utile dans certaines circonstances, notamment pour comprendre les croyances limitantes que nous avons à propos des situations et que nous pouvons modifier par nous même ou lors d'un accompagnement professionnel (recommandé pour les traumatismes et comportements répétitifs difficiles à vivre). Par contre dans les cas d'urgence (comme un travail à accomplir, un imprévu, surmenage ponctuel, conflit ...), ce n'est pas vraiment adapté.

Alors quoi faire :

**Posez-vous les bonnes questions et vous obtiendrez les réponses qui vous permettront de résoudre vos problèmes. Cherchez plutôt l'origine du problème, demandez ce que vous souhaiteriez vraiment à la place. La partie créative de votre cerveau se mettra en route, vous détournerez de manière constructive de l'émotion négative**

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

- **Quelques questions clés pour résoudre un problème :**

Cette ligne de questionnement synthétise les éléments vus dans les clés précédentes.

Soyez spontané, car les premières réponses sont souvent les plus justes même si elles paraissent bizarres ou hors de propos.

- a) Qu'est-ce que je ressens au juste ? Quelles sont les émotions qui se cachent derrière ce stress ?

*Utilisez vos propres mots, des formules imagées, des métaphores ; vous pouvez aussi démarrer « Je me sens comme si ... »*

- b) Si ce stress avait un emplacement dans mon corps, où est-ce que ce serait ? Quelle forme ou symbole pourrait le représenter ?

*A partir de là vous pouvez imaginer prendre ce symbole et le mettre à l'extérieur de vous, de manière à vous dés-identifier de ce ressenti*

- c) Demander à votre ressenti (pas votre esprit conscient) : quel événement pourrait en être à l'origine ?
- d) Qu'est-ce que j'ai besoin de vivre de positif (d'enthousiasmant, de bien ...) à la place ?
- e) Quelle(s) solution(s) poser pour vivre ce positif (ou toute réponse donnée précédemment) ?

*En principe, vous devriez sentir un soulagement complet ou partiel à ce stade. Parfois un autre sentiment ou émotion émerge alors que le premier ressenti est parti ; c'est normal, il se peut qu'un stress en cache un autre ; recommencez le processus avec ce nouveau ressenti.*

Soyez curieux et créatif. Sentez-vous libre d'adapter les questions à votre langage habituel. Développez votre intuition en découvrant d'autres questions qui soulagent votre stress. Appropriiez-vous ce qui vous correspond le mieux à un moment donné et éloignez le reste. Ce questionnement peut prendre du temps au début, mais avec l'habitude il durera moins longtemps.

## **Clé N°5 : Faites de votre mieux !**

En quoi faire de son mieux aide-t-il à gérer son stress ?

De nombreuses personnes stressées ont cette tendance à remettre en question ce tout ce qu'ils font, à chercher la perfection. Une excellente coach spécialisée dans l'accompagnement des entrepreneurs, [Pamela Bruner](#), a commenté sur un de mes posts : Fait vaut mieux que parfait !

Tous les exercices proposés dans ce guide ont été aussi choisis parce qu'il n'y a pas d'erreur possible. Même si vous ne suivez pas les instructions à la lettre, vous pouvez avoir des effets bénéfiques. Et au pire, il n'y aura aucun effet.

La tour de Pise ne s'est pas construite en un jour. Laissez-vous le temps de progresser. Il y a des jours où malgré une situation stressante vous oublierez que vous avez des outils à votre disposition. Et alors ? Notez votre oubli. Innovez en utilisant des pense-bêtes avec vos méthodes préférées.

Persévérez : c'est-à-dire autorisez-vous à vous offrir des espaces de détente, de soulagement, de liberté intérieure. Votre volonté de déstresser n'a pas à se transformer en obligation. Faites-le avec plaisir, parce que vous en avez envie. Le pouvoir de l'intention est incalculable.

### **Chaque jour, faites de votre mieux.**

La première source de stress vient de toutes ces règles qu'on s'inflige à soi-même. Nous agissons souvent comme notre propre bourreau sans nous en rendre compte. Choisissons consciemment de devenir notre propre partenaire.

## **Chapitre 3 – Exercices détente-minutes**

La plupart des exercices peuvent être faits en tous lieux : au bureau, dans les transports en commun .... Cependant comme il est plus difficile de se concentrer dans certains lieux publics, au départ je vous conseille de vous entraîner chez vous.

Il y a une catégorie d'exercice par page afin de faciliter l'impression des exercices que vous souhaitez emmener avec vous. (Pour préserver la planète, évitez autant que possible d'imprimer toutes les pages de ce guide.)

Ils sont décrits de la manière suivante :

- Type d'exercice : activité principale (mouvement, relaxation ...)
- Objectif clé du ou des exercices proposés
- Préconisation : quelques circonstances les plus utiles (non limitatif)
- Durée indicative (une fois appris)
- Instructions
- Variante (si applicable)

Auto-évaluez votre niveau de stress avant de commencer les exercices (voir la [clé N°2 – Identifier son niveau de stress](#)).

La respiration joue un rôle important dans beaucoup d'exercices. La mention respiration profonde fait référence à une inspiration en centrant son attention sur le gonflement du ventre, suivi d'une expiration en rentrant le ventre doucement pour vider les poumons. Vous pouvez vous aider en posant une main sur votre ventre et imaginer un ballon ou baudruche qui se gonfle et se dégonfle.

Un dernier conseil pour profiter au maximum de ces exercices : adoptez une attitude d'ouverture, prenez les comme des jeux, amusez-vous ; et si vous avez des idées de variantes, alors soyez créatif et lancez-vous.

**Joyeuses découvertes !**

## Comment déstresser en 5 minutes au quotidien

### 1. Détachement émotionnel :

- Type d'exercice : Visualisation créatrice
- Objectif : Chasser les tensions et émotions perturbantes, clarifier son esprit
- Préconisation : en proie à un malaise, des pensées négatives dans une situation
- Durée indicative : 5 minutes

- Instructions :

- a) Commencez par vous poser et faire quelques respirations profondes en inspirant et expirant par le ventre. Vous pouvez fermer les yeux.
- b) Demandez-vous : Comment est-ce que je me sens maintenant dans cette situation ? Quelles sensations ? Où se situent-t-elles dans mon corps ?
- c) Imaginez un symbole (personnage animé, animé, forme, objet ...) de votre ressenti à l'endroit où vous localisez le ressenti dans votre corps
- d) Imaginez à présent que vous le posez à l'extérieur de votre corps, face à vous ; comment vous sentez-vous alors ? Plus léger ?
- e) Reconnaissez le symbole comme porteur de message et remerciez-le pour ses efforts
- f) Dîtes-lui que désormais que vous en avez conscience vous allez prendre les choses en main
- g) Imaginez qu'il est aspiré ou englobé par une lumière blanche sphérique purifiante qui s'envole vers le centre de l'univers afin d'être transformé
- h) Alternatives : pensez que votre symbole s'évapore dans les airs, que vous le brûlez et enterrez ces cendres ...

- Variante : Dialoguer pour trouver des solutions

A faire avant de laisser partir le symbole de votre ressenti.

Si vous avez plus de temps, vous pouvez vous inspirer du questionnaire proposé dans le chapitre précédent (relire [la clé N°4](#)) et dialoguer avec le symbole de votre ressenti pour mieux comprendre la situation, lui demander de vous aider à trouver des solutions créatives et constructives. .

## **2. Changer de point de vue**

- Type d'exercice : Visualisation
- Objectif : détourner son attention d'un sentiment négatif, se centrer sur le positif
- Préconisation : chasser les idées noires, surtout lorsque l'on a besoin de se concentrer sur des tâches (travail, apprentissage ...) ou se reposer
- Durée indicative : 2 – 3 minutes
  
- Instructions :

Il s'agit de simuler au départ un ressenti positif pour se laisser submerger par lui.

- a) Identifiez comment vous vous sentez là, maintenant :
  - physiquement : Observez votre position corporelle
  - mentalement : Quelles pensées viennent à l'esprit ?
  - émotionnellement : les émotions, sentiments, tensions vécues.
- b) Quelles émotions et sensations agréables souhaitez-vous au contraire ressentir ? Repensez à une situation vécue ; ou prenez un modèle qui vous vient à l'esprit (vu à la télé par exemple – les paysages de l'émission USHUAIA m'inspirent sentiment d'évasion, d'espace) ; imaginez tout ce qui vous permettrait d'accéder à cet état.
- c) Quelles sont les pensées ressources qui vous viennent à l'esprit ?
- d) Centrez-vous sur la posture idéale de votre corps pour vivre pleinement ces ressentis (décroiser bras et jambe, redresser la tête ...) et FAITES-LE !
- e) Focalisez votre attention sur cette visualisation ressource au niveau émotionnel, mental et corporel en dirigeant votre regard vers le ciel, pendant au moins 1 minute.

Note : si vous avez une tâche à faire qui requiert concentration, privilégiez des sentiments énergisants tels que l'enthousiasme, la vitalité, la joie, la satisfaction ...

- Variante : Souriez ...

Oui, souriez ouvertement pendant 2 minutes même si vous n'en n'avez pas envie. Au départ vous aurez peut-être l'impression de faire la grimace (et c'est probable). Mais tenir 2 minutes sans avoir de pensées positives est une gageure. En plus sourire agit comme une détente sur les maxillaires, alors baillez si vous avez envie. Le plus : faites-le devant une glace chaque matin.

## Comment déstresser en 5 minutes au quotidien

➤ Variante : Utiliser « l'échelle de guidance émotionnelle » d'Abraham-Hicks<sup>7</sup> ...

Pour certaines personnes qui se sentent submergées par le stress, il paraît difficile de ressentir des émotions opposées pleinement. Tout d'abord parce qu'elles n'y croient pas. Dans ce cas il est préférable de modifier progressivement son état émotionnel et choisir des émotions intermédiaires. Le but visé est le soulagement de la tension plutôt que rester dans le même état.

Par exemple, vous ressentez de la colère. Au lieu d'imaginer de la joie, vous pouvez choisir d'opter pour le découragement, puis la frustration, l'espoir (de sortir de la situation).

Pour chaque émotion, trouvez des situations comme indiqué précédemment.

Esther et Jerry Hicks<sup>8</sup>, des experts en loi d'attraction, ont proposé une échelle de guidance émotionnelle afin que chacun puisse se situer et choisir d'évoluer sur cette échelle. Un de leur exercice consiste justement à imaginer que la situation stressante sous un angle différent en se posant la question :

**Comment serait la situation si je sentais « l'émotion améliorée » ?**

Voici une reproduction de cette échelle de l'émotion la plus porteuse de bien-être à celle la plus destructrice pour soi :

1. Joie/Pouvoir personnel/Liberté/ Amour/ Reconnaissance
2. Passion
3. Enthousiasme/Ferveur/Bonheur
4. Attentes positives/ Croyance
5. Optimisme
6. Espoir
7. Satisfaction
8. Ennui
9. Pessimisme
10. Frustration/Irritation/ Impatience
11. « Sensation d'être submergé »
12. Déception
13. Doute
14. Inquiétude
15. Blâme
16. Découragement
17. Colère
18. Vengeance
19. Haine/ Rage
20. Jalousie
21. Insécurité/ Honte / Manque de mérite / Dévalorisation
22. Peur / Affliction / Dépression / Désespoir/ Impuissance

Cette liste est donnée à titre indicatif et est non exhaustive.  
Il existe une infinité de moyens de décrire ses émotions et ressentis.  
Dans le cas de ressenti complexes, je suis partisane pour définir soi-même ce qui nous convient le mieux.  
L'effet du travail sur soi n'en sera que plus bénéfique.

<sup>7</sup> Tiré de l'ouvrage « L'étonnant pouvoir de l'intention délibérée - Vivre l'Art de permettre », Esther et Jerry Hicks, éditions Ada (2006)

<sup>8</sup> Esther et Jerry Hicks sont des experts incontestés dans le domaine de la loi d'attraction (leur démarche a inspiré la réalisation par Rondha Byrne d'un film sur le sujet, Le Secret).

### **3. Respirations conscientes calmantes et dynamisantes**

- Type d'exercice : Respiration type yoga et visualisation
- Objectif : retrouver le calme ou la vitalité suivant les circonstances
- Préconisation : conseillé à tout moment de la journée
- Durée indicative : 2 à 3 minutes

- Instructions :

Les respirations profondes se font avec le ventre (il est conseillé de placer une main sur son ventre au départ). Ne forcez pas votre respiration au départ.

- a) Commencez toujours par expirer l'air de vos poumons
- b) Inspirez en gonflant le ventre
- c) Faites une pause en retenant votre souffle
- d) Expirez en rentrant le ventre pour faire sortir un maximum d'air (sans forcer !)
- e) Faites une nouvelle pause de même durée que la précédente pause

- Pour une respiration calmante :

Faites de courtes inspirations et de longues et lentes expirations en imaginant toute tension s'évacuer sous forme de fumée ou autre avec des temps de pause intermédiaires.

Exemples de durées :

Modèle 2 5 10 : Inspiration 2 secondes – Pause 5 secondes – Expiration 10 secondes

Modèle 5 10 15 : Inspiration 5 secondes – Pause 10 secondes – Expiration 15 secondes

- Pour une respiration dynamisante :

Allongez la durée des inspirations et diminuez celle des expirations avec des temps de pause intermédiaires. Visualisez que votre corps accumule de l'énergie sous forme de lumière blanche.

Exemples de durées :

Modèle 10 5 2 : Inspiration 10 secondes – Pause 5 secondes – Expiration 2 secondes

Modèle 15 10 5 : Inspiration 15 secondes – Pause 10 secondes – Expiration 5 secondes

## **4. Méditations courtes**

- Type d'exercice : méditations par les sons (non prononcés ou prononcés)
- Objectif : apaiser les pensées, se centrer sur soi, augmenter sa concentration
- Préconisation : pensées obsessionnelles négatives, confusion, surmenage
- Durée indicative : 2 à 4 minutes (ou plus - à consommer sans modération)
  
- Instructions :

- Exercice 1 : So - Ham<sup>9</sup> (signifie en sanskrit « Je suis Lui »)

Il s'agit de répéter mentalement le mantra en suivant le rythme de sa respiration naturelle qui va devenir plus ample et profonde d'elle-même (ne la forcez pas).

- a) Expirez en pensant mentalement au son **HAM** ;
- b) Inspirez en pensant mentalement au son **SO**

Au bout de quelques minutes vous devriez constater entre autre que votre nuque, votre cou et votre mâchoire se décontractent, que votre front et la peau du visage se détendent.

- Exercice 2 : La voyelle A (prononcé comme un Ah long)

- a) Inspirez en imaginant mentalement que vous absorber le **son A** et qu'il descend sous forme de lumière blanche, chaude jusqu'au milieu votre ventre (environ 3 doigts en-dessous du nombril).
- b) Sur l'expiration, prononcez à voix haute (ou mentalement si le contexte ne le permet pas) le **son A** en imaginant qu'il emplit et résonne dans tout votre corps.

Excellent calmant pour l'esprit, il invoque la respiration abdominale qui revitalise en même temps.

- Exercice 3 : La voyelle Ê (prononcé comme un Ai long)

- a) Inspirez en imaginant mentalement que le **son ê** résonne au niveau de votre plexus solaire (haut de l'abdomen environ 3 cm au dessus du nombril entre les côtes basses.).
- b) Sur l'expiration, prononcez à voix haute (ou mentalement si le contexte ne le permet pas) le **son ê** en imaginant que tout le négatif s'échappe du plexus qui devient de plus en plus pure, lumineux.

Il libère des émotions négatives et permet de rééquilibrer l'activité cérébrale et abdominale.

---

<sup>9</sup> D'après « Le grand livre des Mantras », S. Redini, Editions de Vecchi (1997), p. 101

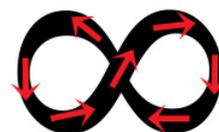
## **5. Mouvements corporels relaxants**

- Type d'exercice : mouvements énergétiques et kinésiologie<sup>10</sup>
- Objectif : décontraction musculaire et oculaire, calme mental, équilibre physique
- Préconisation : après un effort intellectuel intensif, avoir été longtemps dans la même position, devant un ordinateur ...
- Durée indicative : 2 minutes chacun
  
- Instructions :

Il est conseillé de boire un verre d'eau avant. D'ailleurs, je rappelle que boire au moins 1l – 1,5l d'eau par jour est nécessaire pour renouveler ses cellules et améliorer la circulation d'énergie dans le corps ; le manque d'hydratation peut être source de stress.

- Exercice 1 : Le huit couché ou symbole infini

Gardez la colonne vertébrale droite. Imaginez un crayon au bout de votre nez. Commencez à tracer des huit couchés dans un sens comme ci



contre, puis dans l'autre. Seul la tête et le haut de la nuque bouge.

Variante : tendez un bras à hauteur des épaules sans les lever et tracez des huit comme si vous aviez un tableau devant vous. Puis changez de bras.

- Exercice 2 : Points des hémisphères ou Rein 27 (en acupuncture)



Ces points sont liés à l'élimination, soulagent la fatigue et calment les pensées. En EFT (prochain chapitre) on les surnomme les points d'urgence. Ils se situent sous l'os de chaque clavicule à droite et à gauche du haut du sternum.

Il s'agit de stimuler ces points en même temps de préférence en les massant pendant environ 20 à 30 secondes avec une main (en utilisant le pouce d'un côté et l'index ou le majeur de l'autre). En même temps, poser votre autre main sur la zone de votre nombril.

Relâchez, puis reprenez autant de fois que nécessaire.

Variante : Vous pouvez pendant le massage effectuer la visualisation suivante :

Regardez le mur d'en face (ou imaginez-en un), regard vers le sol ; puis, sans bouger la tête, vous allez tracer une ligne verticale avec vos yeux vers le haut, jusqu'au plafond, voire jusqu'au ciel. Cela permet aussi de chasser le stress visuel.

---

<sup>10</sup> D'après entre autre l'ouvrage « Le mouvement clé de l'apprentissage », Dennison, Paul E., éditions Le Souffle d'Or (1992)

## **6. Relaxation Taoïste**

- Type d'exercice : relaxation et respiration
- Objectif : détente du corps, calme, regain d'énergie
- Préconisation : fatigue, tension nerveuse ; il est préférable de ne pas être dérangé
- Durée indicative : 5 minutes

Cet exercice de relaxation est librement inspiré du « Système Complet d'Autoguérison » du Dr Stephen T. Chang<sup>11</sup>. Je conseille vivement cet ouvrage qui fourmille d'exercices courts à faire régulièrement pour sa santé. Certains m'ont permis d'éliminer les crises d'aérophagie que j'avais depuis ma naissance.

➤ Instructions :

En position assise le dos droit ou encore mieux, allongé, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, paumes vers le haut. Votre respiration doit être régulière.

- a) Expirez puis Inspirez et sentez l'air frais pénétrer vos narines et revitaliser votre corps
- b) Expirez et imaginez les tensions et toxines quittant votre corps sous forme de fumée grise
- c) En inspirant, imaginez l'air sous forme de faisceau ou de sphère d'énergie blanche ou dorée pénétrer par votre pied gauche et remonte la jambe jusqu'à la hanche sous les côtes
- d) En expirant, imaginez que l'air repart dans l'autre sens et sort par le pied gauche ; vous sentez qu'elle emporte avec elle tout résidu de fatigue, de stress
- e) Refaites les étapes c) et d) 3 fois ; puis recommencez avec la jambe droite.
- f) Avec une nouvelle inspiration, imaginez à présent que l'air (toujours sous forme de faisceau ou de sphère de lumière) pénètre par votre main gauche, remonte le bras, les épaules et se répand dans la tête et la gauche de la poitrine.
- g) A l'expiration sentez que l'air repart en sens inverse, emportant tout reste de tension
- h) Refaites les étapes f) et g) 3 fois ; puis recommencez avec le bras droit
- i) Visualisez votre corps parfaitement détendu et lumineux

Avec de l'expérience, vous pourrez raccourcir l'exercice en visualisant l'air dans les deux jambes puis dans les deux bras en même temps.

---

<sup>11</sup> « Le système complet d'auto-guérison : Les Exercices Taoïstes internes », Chang, Stephen T., Editions Godefroy (1989)  
Nouvelle édition apparemment en 2009, éditions Le Chariot d'Or

## Comment déstresser en 5 minutes au quotidien

### 7. Équilibre et harmonisation

- Type d'exercice : mouvement énergétique, respiration et visualisation
- Objectif : permet de calmer les pensées parasites et de se centrer
- Préconisation : toute situation de stress, avant une séance de tapping / EFT
- Durée indicative : 2 minutes minimum
- Instructions : Transcription en français d'un excellent exercice du Dr Peter Lambrou<sup>12</sup>.

Position pour faire l'exercice :

**0. Début**  
position assise,  
dos droit.



**1. Croisez votre**  
cheville droite  
sur votre  
cheville gauche.

**2. Tendez vos**  
bras devant  
vous.



**3. Croisez**  
votre bras  
gauche sur  
votre bras droit  
au niveau des  
poignets.

**4. Effectuez**  
une rotation  
des paumes  
de manière à  
ce qu'elles  
soient face à  
face et  
entrelacées.



**5. Faites**  
une rotation  
avec vos  
mains  
entrelacées  
vers votre  
estomac.



**6. Puis continuez jusqu'à ce**  
qu'elles soient posées sur  
votre poitrine, au niveau du  
thymus, confortablement

**7. Vous avez alors croisé la**  
ligne médiane de votre corps  
avec vos mains, bras et  
jambes.



A éviter :



*Note :*  
*Vous pouvez*  
*aussi croiser à*  
*l'inverse : c.a.d.*  
*pied droit sur*  
*pied gauche,*  
*poignet gauche*  
*sur poignet droit*

**8. Pratiquez une respiration abdominale qui vous est confortable pendant environ 2 minutes :**  
Expirez complètement la langue posée normalement et inspirez en plaçant le bout de la langue au palet. En même temps, pensez à un terme ou visualisez une image qui évoque pour vous « l'équilibre », « l'harmonie ». Sentez progressivement cet équilibre se produire, doucement.

<sup>12</sup> « Instant Emotional Healing », Lambrou, P. and Pratt, G., Randomhouse.co.uk edition (2000), p.254

## Chapitre 4 : Introduction à la Technique de Libération Emotionnelle (EFT)

### **1. Qu'est-ce que c'est au juste ?**

La psychologie énergétique comprend un ensemble de techniques de « tapping » (tapotement en anglais) basées sur l'acupressure. L'EFT (traduire par Emotional Freedom Technique) fait partie de ces approches. Elle est certainement la plus connue au monde aujourd'hui grâce à la générosité de son fondateur Gary Craig qui a eu la volonté de rendre cette méthode de soin accessible auprès du grand public. Il a notamment publié gratuitement sur le Web le manuel de son cours de Niveau I incluant le protocole de base et de nombreux témoignages et commentaires liés à sa formation vidéo. Il a été traduit en français gracieusement par la praticienne Louise Gervais (lien vers le manuel disponible dans la section [bibliographie](#)).

Toute définition que je pourrais donner sera fortement réductrice tellement il y a de manières de la pratiquer. **Pour résumer, l'EFT consiste à tapoter des points d'acupuncture tout en travaillant sur la situation et le ressenti physique et / ou émotionnel qui nous préoccupe.**

Je compare souvent cette approche à une technique douce de lâcher-prise car elle permet de se détacher des émotions et pensées déstabilisantes, et ainsi de retrouver calme, confiance, maîtrise de soi, santé et vitalité en toute simplicité, sans avaler de comprimés ou thérapie longue.

J'apprécie particulièrement l'EFT car le protocole de base est si simple qu'un enfant de 5 ans est capable de l'apprendre en quelques minutes. Du coup, le tapping rend autonome car on peut le pratiquer sur soi sans risque. Cet outil me permet de travailler avec la plupart de mes clients par téléphone et ils continuent de l'utiliser entre les séances. De plus, elle fonctionne souvent dans des situations où rien ne marchait

## ***Comment déstresser en 5 minutes au quotidien***

auparavant et même auprès de personnes sceptiques. Je me souviens de la surprise de ma mère qui n'est pas habituée à ce genre de choses quand elle a constaté la diminution puis l'arrêt de ses bouffées de chaleur nocturnes. L'EFT peut être utilisée seule ou couplée avec d'autres méthodes de soin. Finalement, on peut la pratiquer quasiment dans toutes les circonstances, la plupart des points étant discrets et faciles d'accès.

L'EFT est notamment utilisé dans les domaines suivants :

- Gestion des situations stressantes quotidiennes (conflits, surmenage,...)
- Libération des émotions perturbantes ou traumatisantes
- Diminution des douleurs physiques (migraine, tensions du cou ...)
- Amélioration de l'aspect psychologique de problèmes de santé
- Traitement des dépendances (nourriture, alcool, cigarette, ...)
- Libération des phobies
- Libération des croyances limitantes et changement d'habitudes

De nombreux professionnels de la santé et de l'accompagnement l'utilisent avec leurs patients ou clients et l'adaptent à leur démarche thérapeutique. J'en profite pour souligner ce que Gary Craig lui-même rappelle : l'EFT est encore au stade expérimental malgré les résultats stupéfiants déjà obtenus. S'il est conseillé de l'expérimenter sur toutes les situations, il est important de tenir compte des limites de ses connaissances et compétences, en particulier si vous souhaitez pratiquer avec votre entourage. Dans le cas d'émotions lourdes, traumatisantes, de problèmes de santé sérieux, l'aide d'un praticien expérimenté dans le domaine concerné est recommandé.

Pour cette initiation, nous nous concentrerons sur l'apprentissage d'une variante de la technique présentée dans le manuel de Gary Craig qui est utilisée communément par les praticiens confirmés. Il est important de souligner que c'est la manière d'appliquer le protocole qui en détermine l'efficacité.

## **2. Le postulat**

Voici un principe qui bouscule les théories classiques de la psychologie :

**« La cause de toute émotion négative est une perturbation dans le système énergétique corporel ».**

Les émotions ne prendraient donc pas racine dans les souvenirs des situations vécues. Entre l'émotion et le souvenir désagréable il y a le champ électrique corporel !

Au cas où vous douteriez des principes de l'acupuncture qui est maintenant reconnue par le corps de médecine en France, sachez que l'utilisation des instruments d'imagerie moderne (scanner PET, IRM ...) prouvent que l'information entre les cellules de notre corps (et les neurones du cerveau) se transmet à travers des échanges électrochimiques.

Alors le postulat de départ prend tout son sens. Que se passe t-il vraiment ?

a) Un évènement traumatisant survient



b) Le système énergétique corporel est perturbé



c) L'émotion négative survient (avec son lot de croyances inconscientes ou conscientes car notre esprit a cette tendance à tout interpréter)



Donc en déconnectant l'émotion du souvenir traumatisant grâce au rééquilibrage de notre système énergétique, le sentiment de mal-être disparaît.

- **Votre outil ?**

C'est votre main dominante, celle avec laquelle vous êtes plus à l'aise pour tapoter. Utilisez deux doigts pour être sûr de toucher la zone du point d'acupuncture. La plupart des points ont leur jumeau de chaque côté du corps, donc choisissez le côté qui vous

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

convient, cela n'a aucune importance. Certains tapotent alternativement chaque point à gauche puis à droite.

Tapotez de manière à sentir une légère pression mais pas de douleur. Si certains points vous paraissent douloureux, c'est probablement dû à un blocage énergétique dans le méridien. Dans ce cas tapotez encore plus doucement de manière à ne pas vous faire mal. Le processus active et régularise la circulation de l'énergie. La douleur finira par disparaître soit au cours de la séance, soit au fur et à mesure de l'amélioration de votre niveau de stress général au fil des séances.

- **Les zones et points d'acupuncture concernés :**

Regarder le schéma page suivante pour mieux les localiser.

Zone sensible –c'est une zone de points neuro-lymphatiques souvent un peu douloureuse car elle est congestionnée ; elle est située vers le haut du thorax, près de l'épaule ; elle est à masser avec 3 doigts de préférence.

0. Point de karaté - situé sur le milieu du tranchant de la main

1. Début du sourcil – à gauche ou à droite de la racine du nez

2. Coin de l'œil - juste sur l'os du côté vers la tempe

3. Sous l'œil – au milieu, début de l'os

4. Sous le nez – au-dessus du milieu (creux) de la lèvre)

5. Menton - (creux sous la lèvre)

6. Clavicule – situé dans le creux externe, sous l'os du début de la clavicule à droite et à gauche du haut du sternum.

7. Sous le bras – au niveau de la poitrine, à environ 10 cm sous les aisselles

8. Sommet de crâne – point culminant

Points facultatifs sur la main non dominante, tenue paume vers soi :

9. Coin externe (vers soi) de l'ongle du pouce

10. Coin de l'ongle de l'index

11. Coin de l'ongle du majeur

12. Coin de l'ongle du petit doigt (l'auriculaire)

13. Point de gamme – situé sur le dessus de la main, dans le creux entre les jointures (bosses) de l'annulaire et de l'auriculaire, à environ 1 cm des jointures.

### 3. Le protocole en images

- **Phase 1 : la préparation – phrase de renversement psychologique**

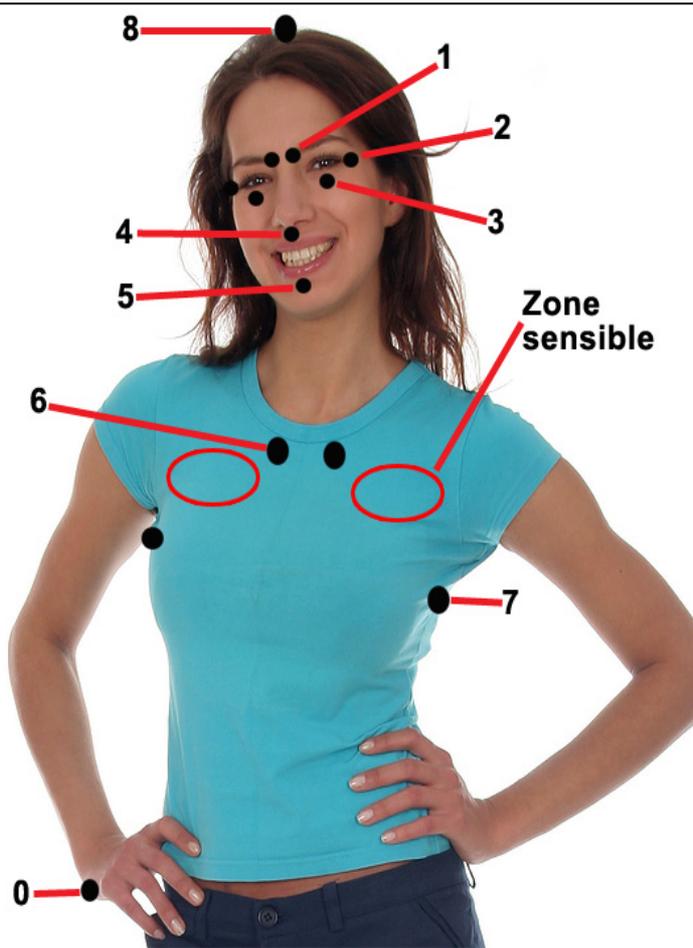
- Identifier le problème et l'émotion / ressenti correspondant
- Évaluez intuitivement le niveau de l'intensité émotionnelle (entre 0 et 10 intensité maximale)
- Représentez mentalement sur votre problème ; en tapotant le **point de Karaté N°0** ou en massant la **zone sensible** répétez trois fois l'affirmation suivante :

**Même si j'ai « ce problème », je m'accepte pleinement.**

Ou variante :

**Même si j'ai « ce problème », je m'aime et m'accepte complètement.**

Remplacez « ce problème » par la description courte de votre problème (par exemple « ce sentiment de surmenage »).



- **Phase 2 : Séquence**

Tapotez les points principaux dans cet ordre en répétant l'expression (« **ce problème** ») et en visualisant la situation déstabilisante :

1. Début du sourcil
2. Coin de l'œil
3. Sous l'œil
4. Sous le nez
5. Menton
6. Clavicule
7. Sous le bras
8. Sommet du crâne

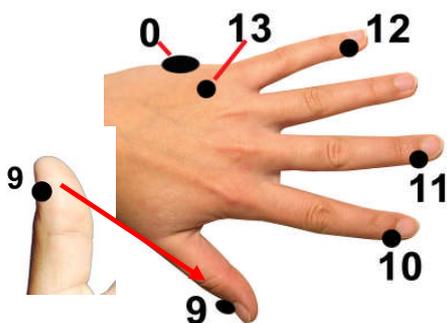
- **Phase 3 : Vérification**

- Évaluez de nouveau l'intensité émotionnelle.
- Tant que vous n'atteignez pas 0 ou 1, répétez les phases 1 et 2.

Affirmation modifiée :

**Même si j'ai ce reste de « problème », je m'accepte pleinement / infiniment**

\* Terminez par une profonde inspiration et relâchez.



Points optionnels sur la main :

9. Coin de l'ongle du pouce
10. Coin de l'ongle de l'index
11. Coin de l'ongle du majeur
12. Coin de l'ongle de l'auriculaire
13. Point de gamme

## **4. Recommandations**

- **Persévérance :**

Une fois appris, un tour complet du protocole prend moins d'une minute à réaliser. Si votre intensité émotionnelle est supérieure à 1 vous avez tout intérêt à répéter le protocole en vous centrant sur la même émotion ou ressenti (modifié en intensité ou nature). Pourquoi ? Parce qu'en réussissant à atteindre 0, vous diminuez les risques de rechute. Si vous n'avez pas le temps d'aller jusqu'au bout, réévaluez votre niveau de stress plus tard. Peut-être aurez-vous l'heureuse surprise de constater qu'il a atteint 0 ? Sinon, recommencez le protocole à partir de votre nouvelle note.

Par ailleurs il est possible qu'un problème soit résolu définitivement en une seule séance, alors que d'autres problèmes nécessiteront plusieurs séances. L'intensité de l'émotion, quant à elle, aura probablement diminuée entre chaque séance.

- **Bien cibler l'origine de son stress :**

Notre cerveau n'enregistre que des souvenirs spécifiques et les émotions associés. Si vous choisissez une situation trop globale, l'efficacité de l'exercice sera moindre et complexe car elle peut englober plusieurs situations de stress.

Par exemple, parler d'angoisse quand je vais au travail est trop général. Qu'est-ce qui m'angoisse dans le fait d'aller au travail ? C'est peut-être la pensée de la surcharge de travail ? ou la pensée d'un problème relationnel avec un collègue ? Dans ce dernier cas, préférez une affirmation du style : *« Même si je me sens angoissée à l'idée d'affronter "untel" au bureau, je m'aime et m'accepte pleinement. »*

Plus vous êtes précis dans la visualisation, plus les résultats seront efficaces et rapides.

- **La complexité de certaines situations :**

Il arrive souvent qu'une même situation génère plusieurs émotions enchevêtrées.

Vous travaillez par exemple sur la tristesse éprouvée dans une situation. A la fin du protocole vous sentez que la tension émotionnelle est aussi forte ou même plus. Vous êtes en droit de vous demander si l'EFT fonctionne pour vous. En fait, en vous centrant

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

sur l'évaluation de votre niveau de tristesse uniquement, il est fort possible que vous constatiez qu'elle a diminué ou disparu. Par contre, elle a fait place à un autre **aspect**, comme de la colère, de la culpabilité...

Dans le cas d'émotions complexes, il est essentiel de gérer un aspect après l'autre. Voilà pourquoi l'auto-évaluation est importante. Il est préférable de commencer par l'émotion la plus forte car souvent, l'élimination de celle-ci conduit à la diminution de l'intensité des autres émotions.

### **5. Application à la gestion du stress**

A chaque séquence vous pouvez modifier l'affirmation (à répéter 3 fois) afin de vous amener à changer progressivement à changer d'attitude « naturellement ». Je vous propose un processus de quelques minutes pour gérer une situation simple.

- **Premier tour : Acceptation de soi**

Affirmation 1 : Même si j'ai « cette situation de stress », je m'accepte pleinement.

Puis tapotez chaque point en répétant « cette situation de stress »

Par exemple : « se sentir submergée par la masse de travail au bureau »

- **Deuxième tour : Acceptation de la situation**

Affirmation 2 : Même si j'ai « cette situation de stress », j'envisage d'accepter la situation telle qu'elle est.

Puis tapotez chaque point en répétant « cette situation de stress » jusqu'au point sous les bras (N°7).

Tapotez alors le sommet du crâne (N°8) en répétant :

Affirmation 3 : je choisis d'accepter la situation telle qu'elle est.

- **Troisième tour : s'ouvrir au possible**

Affirmation 4 : Même si j'ai ce reste de « cette situation de stress », je choisis de croire qu'il est possible de me sentir mieux.

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

(Vous pouvez remplacer mieux par une émotion souhaitée).

Puis tapotez chaque point en répétant « cette situation de stress » jusqu'au point sous les bras (N°7).

Tapotez alors le sommet du crâne (N°8) en répétant avec conviction si vous vous sentez prêt :

Affirmation 5 : **Oui, je me sens mieux !**

- **Quatrième tour : choisir de se sentir mieux**

Affirmation 6 : **Même si j'ai de reste de «cette situation de stress», je choisis de me sentir « encore mieux ».**

A ce stade remplacez si possible « me sentir mieux » par le ressenti bénéfique qui vous vient à l'esprit si ce n'est déjà fait.

Puis tapotez chaque point en répétant « ce choix de me sentir mieux » jusqu'au point sous les bras (N°7).

Tapotez le sommet du crâne (N°8) en répétant avec conviction si vous pensez être prêt :

Affirmation 5 : **Je me sens ...**

Terminez par une profonde inspiration et relâchez.

Vérifiez votre niveau de stress.

Ce processus est modifiable. Jouez avec. Expérimentez !

## **6. Un programme quotidien de bien-être**

Faites de votre pratique de l'EFT une hygiène de vie au quotidien

- Choisissez chaque jour un à trois problèmes sur lesquels vous souhaitez travailler.
- Arrangez-vous pour appliquer le protocole EFT 2 à 3 fois 5 minutes dans la journée ; par exemple matin au lever, le midi et le soir avant de se coucher.

### ***Comment déstresser en 5 minutes au quotidien***

- Ne changez pas de problème avant d'être redescendu à un niveau de stress 0, de vous sentir capable d'en sourire, ou d'avoir du mal à vous souvenir de la scène concernée.

Lors d'une conférence téléphonique, le Dr. Patricia Carrington, PhD, a émis une idée sympathique : faites une séance d'EFT sous la douche en imaginant que les tensions / émotions négatives se détachent de votre corps sous l'eau et s'évacuent dans le siphon.

## **CONCLUSION**

Certaines approches mettent plus de 5 minutes à apprendre, j'en conviens. Mais grâce à votre pratique, leur efficacité surviendra d'autant plus rapidement.

Je n'ai jamais rencontré de méthodes miracles qui donnent des résultats sans que l'on n'ait rien à faire ou penser. Je reconnais par contre que la vie a d'énormes cadeaux pourvu qu'on leur tende la main.

Dans la section bibliographie et ressources vous trouverez de nombreuses sources d'information pour approfondir ce thème très riche de la gestion du stress.

## **BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES**

Les expressions soulignées en bleu sont des liens Internet que vous pouvez cliquer pour accéder directement aux sites ou à l'information sur les ouvrages.

Note pour les utilisateurs de Adobe Reader (dernières versions) :

Malgré la compatibilité de ce document pdf aux normes internationales, on m'a avverti que les liens de la table des matières et vers des pages internet pouvaient être désactivés. Pour les réactiver, il suffit dans le menu d'Adobe de:

1. Choisir le menu Edition > Préférences
2. Sélectionner Documents dans la section Catégories.
3. Dans le dernier cadre "Mode d'affichage PDF/A" choisir l'option dans le menu déroulant : Jamais..

- **Ressources en français**

Livres et media :

Chang, Stephen T. [Le système complet d'auto-guérison : Les Exercices Taoïstes internes](#), éditions Le Chariot d'Or, 2009

Dennison, Paul E., [Le Mouvement, clé de l'apprentissage](#), Éditions Le Souffle d'Or, 1992

Herkert, Rolf, [La Pause de 90 secondes : maitrisez le stress](#), Éditions Jouvence, 2000

Hicks, Esther et Jerry, [L'étonnant pouvoir de l'intention délibérée - Vivre l'Art de permettre](#), Éditions Ada, 2006 – [Version CD disponible également](#)

Lamboy, Bernadette, [Trouver les bonnes solutions par le focusing : à l'écoute du ressenti corporel](#), Éditions Le Souffle d'Or, 2009

Redini, S., [Le grand livre des Mantras](#), Éditions de Vecchi, 1997

## **Comment déstresser en 5 minutes au quotidien**

Servan-Schreiber, David, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, collection Pocket Evolution, 2005

Jacques Fradin, *L'intelligence du stress*, Editions d'Organisation, 2008 (chaudement recommandé)

### Sites Web :

Site de Louise Gervais : proposant une traduction en français du manuel gratuit d'EFT :  
<http://www.wisdomofbeing.com/manuelfrancais.pdf>

Site de Vincent Delourmel, [Les Secrets.com](http://www.lessecrets.com), qui propose des cours en ligne très bien faits **sur la Mémoire et la Gestion du Stress** (cliquez directement sur les liens pour accéder aux pages concernées).

### Magazines :

*Bien utiliser son cerveau pour vivre sans stress*, Cerveau & Psycho, Juin – Juillet 2009, N°34, p.76 à 81

*Surmonter son stress*, Le Monde de l'Intelligence, Mai / Juin / Juillet 2009, N°15, p.52 à 55

*Du sursaut d'énergie à l'épuisement total*, Sciences et Avenir, Mars 2010, N°757, p.50 à 63

- **Ressources en anglais**

### Livres :

Feinstein, D., Eden, D. & Craig, G., *The Promise of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*, Jeremy P. Tarcher editor, 2005

## ***Comment déstresser en 5 minutes au quotidien***

Lambrou, P. & Pratt, G., *Instant Emotional Healing: Acupressure for the emotions*, Rider & Co edition (2000)

Bruner, Pamela & Bullough, John, *EFT and Beyond: Cutting Edge Techniques for Personal Transformation*, Energy Publications Ltd, 2009

### Sites Web :

Site officiel de l'EFT créé initialement par Gary Craig (maintenant à la retraite) : <http://www.emofree.com/> - des informations, vidéos, programme de certification.

Site de Brad Yates contenant de nombreuses informations gratuites sur l'EFT dont des vidéos pour pratiquer en même temps, et des offres de produits ciblés : cliquez sur [bradyates.net](http://bradyates.net).

Pour s'abonner au Club de pratique de l'EFT qui contient des centaines d'enregistrements audio de téléconférences et sessions de relaxation :

[Join the Magnificent Tappers Club !](#)

Site [The Tapping Solution](#), au contenu extrêmement riche, avec une video que je recommande aux débutants parlant anglais.

Ils ont aussi un excellent Club regroupant des conseils et conférences des plus grands experts en psychologie énergétique (offre promotionnelle d'entrée disponible encore en juillet 2010).