

Frédéric BOSQUE

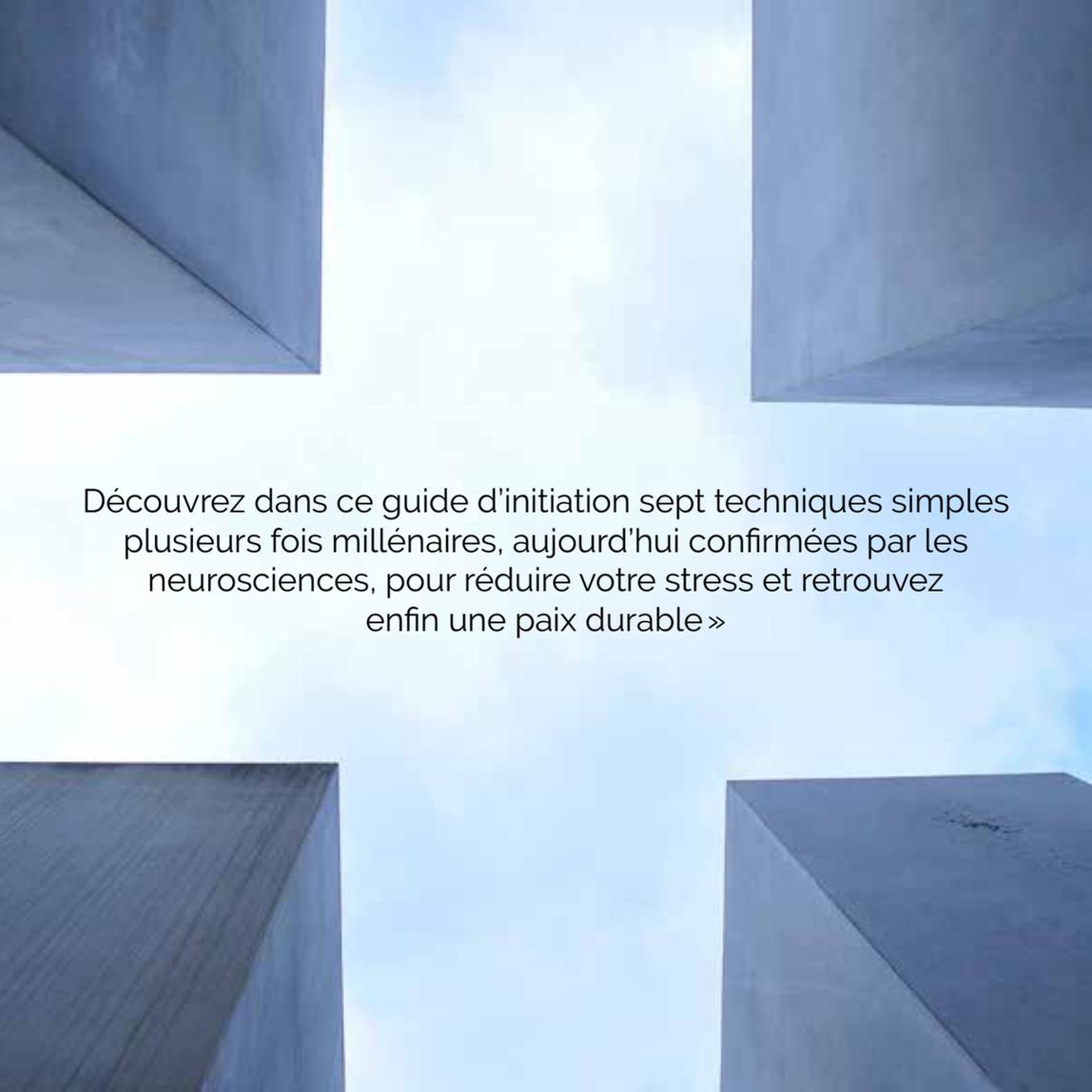
SE LIBÉRER DU STRESS



7 TECHNIQUES SIMPLES POUR RÉDUIRE VOTRE STRESS ET
RETROUVER LA PAIX



« Stressés par vos pensées et vos ruminations ? Submergés trop souvent par vos émotions ?
Vous vous sentez empêché ou au contraire poussé malgré vous à agir ? Vous manquez de recul, votre environnement vous « prend » plus qu'il ne vous « donne » ?



Découvrez dans ce guide d'initiation sept techniques simples
plusieurs fois millénaires, aujourd'hui confirmées par les
neurosciences, pour réduire votre stress et retrouvez
enfin une paix durable »

1. Où la spirale infernale de votre stress prend-elle sa source?..... 9
2. Comment ne plus être l'esclave de vos pensées et de vos émotions?..... 21
3. Et si vous étiez l'investissement le plus important de votre vie?.....29

4. Comment sortir de la spirale du stress et revenir au calme dans l'instant ?39

5. Se libérer du stress s'apprend... en 10 semaines ! 51

6. A ce stade, vous vous posez sans doute ces questions..... 63



1. Où la spirale
infernale de
votre stress
prend-elle sa
source ?

Ce que vous allez apprendre

Aucun coach, aucun formateur, aucune technique ou méthode, aucune technologie ou outil novateur pas même une baguette magique ou la recette d'un vieux chamane ne pourra réduire votre stress et encore moins vous en libérer... À part vous !



J'imagine que vous êtes peut-être un entrepreneur humaniste, pour qui le respect des humains et de la nature n'a d'égal que votre esprit d'entreprendre, j'imagine que vous êtes peut-être un élu local et vous tentez tous les jours de conjuguer développement local avec la cohésion sociale de votre territoire de vie, Ou bien encore un citoyen engagé dans une cause juste pour laquelle vous construisez la solution avec toutes ses parties prenantes.

Alors comme moi je l'étais, vous devez être souvent confronté à des situations de stress désagréables.

◉ « Pourquoi dans cette réunion vous n'avez pas réagi calmement face à cette intervention ? Pourquoi n'avez-vous pas dit simplement ce que vous pensiez avec conviction ? Pourquoi cette colère ou bien au contraire cette absence de réaction ? »

◉ « Pourquoi face à cette personne cet imprévu, ce contretemps vous êtes-vous laissé emporter par vos émotions ? Pourquoi ces ruminations sur vous, les autres ou le monde ? Pourquoi avoir fui ce problème à résoudre, cette décision à prendre, cette confrontation avec cette personne ou cette situation ? »

◉ « Pourquoi seul, vous pouvez vous trouver arraché de ce que vous faites, sans raison particulière, par une émotion, une pensée sans pouvoir vous en décrocher avant un certain temps ? Pourquoi ces tensions musculaires, ces maux de tête ou de ventre permanents ou la sensation de ne pas pouvoir exprimer ou vivre à fond vos émotions ? »

Ces situations rendent vos pensées parfois confuses et les actions ou les paroles que vous lancez dans le monde sont loin d'atteindre les objectifs que pourtant vous poursuivez quand ce n'est pas une absence totale de réactions comme si on vous avait « débranché ».

Vous êtes stressé, parfois en colère ou déprimé, voire même au bord de tout laisser tomber dans une fuite en avant irrépessible ! Toutes ces situations vous épuisent. Elles vous paralysent même et vous ne savez pas comment sortir de tous ces automatismes qui vous poussent parfois à renoncer aux valeurs que pourtant vous portez.

Et si vous pouviez... revenir au calme instantanément, naturellement et sans effort ? Et si vous pouviez rester bien ancré dans le présent, quel que soit les émotions et les pensées qui vous traversent ? Et si vous pouviez vous détendre profondément en quelques secondes, vous libérer de vos tensions et retrouver en vous l'énergie de l'enthousiasme, la clarté de la décision, la détermination dans l'action ?

Je vais tout le long de ce guide, vous accompagner dans la prise de conscience et la pratique de 7 techniques simples pour réduire votre stress voire vous en libérer définitivement.

J'essaierai dans le temps qu'il m'est imparti de vous faire toucher du doigts l'importance d'intégrer la gestion de vos émotions dans votre vie mais aussi dans celles des acteurs qui partagent vos projets qu'ils soient familiaux, sociaux ou professionnels.

Après avoir identifiés les sources de votre stress, dévoilés les conflits qui en sont les moteurs, vous apprendrez à laisser votre corps vous en libérer sans effort. Au fur et à mesure que vous intégrerez la gestion des émotions dans vos projets, vous briserez les chaînes de vos stratégies limitantes. Car oui, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous :

◊ **Commençons par la mauvaise : Il n'y pas d'autre source de stress que vous même.**

◊ **Et la bonne ? Vous allez prendre conscience que justement, l'investissement le plus important de votre vie c'est vous.**

En effet, il est important pour vous que vous preniez conscience que, grâce aux neurosciences, nous savons aujourd'hui que ce que nous voyons, ce que nous entendons n'est pas la réalité mais une construction de notre cerveau dans laquelle il injecte une interprétation que nous avons du monde issu de notre mémoire et de ce que nous attendons du futur. Ça c'est la définition scientifique. Je vais vous donner 3 exemples concrets de ce phénomène car il est fondamental

Un client, directeur régional d'une grande entreprise, ne pouvez plus supporter son responsable et il le lui rendait bien ! Ils ne se serraient plus la main, ne se parlait quasiment plus sauf pour s'engueuler au point même qu'ils s'écartaient l'un de l'autre quand ils se croisaient dans les couloirs de la boîte...

Il n'en dormait plus la nuit et cette personne l'obsédait constamment. Avant même de voir cette personne il anticipait des conflits insupportables...



*« Il n'en
dormait plus
la nuit et cette
personne
l'obsédait
constamment. »*

Je lui ai demandé non pas d'imaginer de façon positive sa relation avec son responsable, non, à ce stade cela aurait été impossible...juste d'apprendre à ne se forger aucune image particulière de lui, de ne plus rien anticiper de leur relation, bref de revenir au présent, de se détendre face à cette personne...

Une fois travaillé sur ce retour à une image neutre de son responsable, un jour dans le couloir, ce responsable est venu lui serrer la main spontanément. Il n'en revenait pas ! Et depuis leurs relations se sont nettement améliorées !

Ce qui faut en retenir c'est que l'image que nous projetons sur les autres favorise les situations que nous appréhendons. Cela peut paraître incroyable mais en fait le fait de projeter la situation à l'avance contribue fortement à générer les conditions d'une situation stressante.

Je vous donne un deuxième exemple... Une de mes clientes travaillait dans le marketing direct. Son outil principal était le téléphone. Elle était tellement saturée et stressée par son téléphone, que quand il sonnait, elle restait devant lui sans pouvoir décrocher... Elle se sentait tétanisé, son bras lui semblait lourd comme du plomb. Il lui fallait un effort surhumain pour continuer à travailler !

Là aussi par un travail d'exposition, nous avons objectivé sa relation avec son outil de travail jusqu'à ce qu'à nouveau, elle puisse répondre sans présupposé de rien.

Un dernier exemple, une cliente très prise par son travail ne supportait plus la situation de son mari, sans emploi, qui déprimé, se laissait aller à la maison au point qu'elle devait

porter au retour de son travail toute la logistique de la maison et des enfants. Cette situation les conduisait à s'engueuler quasiment tous les soirs et, le seul fait de penser à revenir chez elle était un vrai calvaire... Elle s'y préparait telle une "guerrière" !

Dans la même logique, nous avons travaillé ensemble pour qu'elle "déconnecte" tout présupposé de sa relation avec son mari ... Qu'elle n'a pas été sa surprise, en rentrant un soir, d'avoir une bouffée de tendresse envers lui et d'aller l'embrasser spontanément ! Eh bien, synchronicité ou pas, elle eut la deuxième surprise de voir que son mari leur avait préparé un bon repas et avait entrepris ce jour-là de reprendre quelques tâches ménagères qu'elles avaient du mal à assumer !

Ces trois expériences vous montrent à quel point ce qui vous cause du stress ce n'est pas ce que vous voyez ou entendez sur le moment mais bien ce que vous avez interprété de ce que vous avez vu ou entendu et cela prépare un contexte favorable à vos présupposés

Cette facture trop chère de votre fournisseur, ce client très exigeant avec lequel vous avez un rendez-vous demain, cet élu qui ne voit pas la pertinence de votre action, sont les produits de votre interprétation de la situation.

Ce financeur trop incompetent pour comprendre le potentiel de votre projet, Ce sentiment de solitude que vous procure votre trésorerie à un mois, ce partenaire qui décidément ne comprend rien à ce que vous vouliez lui faire

faire, sont autant d'interprétations que vous avez injectées à vos perceptions.

Idem pour ce prélèvement du RSI ou ces impôts trop injustes par rapport à ce que vous gagnez et les efforts que vous fournissez chaque jour, etc. La liste est longue ! Tous ces événements ne sont pas la source de votre stress.

Ce qui est la cause de votre stress c'est ce processus, ses mécanismes dont vous n'avez pas encore conscience qui vous font incorporer des interprétations négatives aux perceptions objectives de vos sens, à vos souvenirs ou à votre représentation du futur.

C'est ce processus et ses mécanismes que nous allons explorer ensemble le long de ce guide. Ainsi pour vous libérez du stress, accepté qu'il n'existe aucune autre source de stress que vous-même. Le seul investissement, la seule technique, le seul outil, la seule personne qui peut vous en libérer : c'est vous !

N'en soyez pas affligé car si vous êtes le problème, vous êtes aussi la solution. Je serais là pour veiller à ce que vous ne l'oubliez plus ! Pour intégrer tout cela, je vous propose de faire un petit exercice pratique. Je vous invite à noter dans les commentaires ci-dessous la réponse à ces deux questions :

- Dans quelles situations je constate que je perds le contrôle de mes pensées, mes émotions et de mes comportements ?
- Qu'est-ce que cela m'empêche de faire aujourd'hui ?



Dans le prochain chapitre, je vous montrerai que la clef de votre liberté se trouve ici et maintenant et nulle part ailleurs si vous voulez faire de vos pensées et de vos émotions de puissante ressource et non en devenir l'esclave soumis !



2. Comment
ne plus être
l'esclave de vos
pensées et de
vos émotions ?

A serene sunset over a body of water. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The water reflects the colors of the sky, with gentle ripples. In the distance, a dark pier or breakwater extends into the water on the right side. The overall mood is peaceful and contemplative.

Ce que vous allez apprendre

- ▶ La clef de votre liberté se trouve ici et maintenant et nulle part ailleurs
- ▶ Faire de vos pensees et de vos emotions de puissantes ressources

Nous avons vu dans le précédent chapitre que vous êtes la source de votre stress. Rien ni personne à part vous ne peut vous en libérer et si vous êtes le problème, vous en êtes aussi la solution ! Mais comme toute solution elle ne fonctionne que dans certaines conditions, conditions qu'il sera nécessaire de créer par vous-même sans quoi vous dépendrez toujours de ce qui permettra de les réunir.

Souvenez-vous de votre dernière situation de stress. Prenez quelques secondes pour vous la remémorer. Essayer de retrouver les émotions qui vous submergeaient, Les pensées obsédantes qui vous envahissaient...

Maintenant qu'en pensait votre petit doigt de pied gauche ? Oui, oui, qu'en pensait votre petit doigt du pied gauche ? Quelle émotion ressentait-il ? A quoi pensait-il ? Ça vous fait sourire et pourtant ici se trouve une information capitale dans la gestion de votre stress et de vos émotions : Vous n'êtes pas ce que vous ressentez ni ce que vous pensez... vous êtes celui qui pense et celui qui ressent

Vous êtes stressé car vous n'êtes plus là en conscience de votre environnement, de votre corps, de vos sens. Vous êtes capturé par vos pensées et vos émotions et enfermé dans la prison de vos interprétations. Par contre, quand vous êtes à 100 % présent, conscient de votre environnement, de votre corps et de vos sens, il n'y a plus de possibilité pour votre cerveau d'interpréter ce qui se passe car il est en position de réception maximale.



Pour ne plus être la source de votre propre stress, vous aurez besoin donc d'apprendre à être là, ici et maintenant et surtout d'y rester. Si par malheur, vous deviez en être arraché, il serait bon que vous disposiez d'un moyen pour y revenir le plus rapidement et dans le meilleur état possible. Quel que soit les circonstances, ne plus vous laisser aspirer par un passé révolu à jamais ou par un futur qui n'est pas encore là est essentiel pour vivre pleinement le présent et y répondre de façon pertinente. Bien ancré dans le présent, ayant retrouvé confiance et enthousiasme dans vous-même, les autres et le monde vous saurez que se libérer du stress, s'apprend !

Il n'y a qu'ici et maintenant que vous pourrez vous reconnecter avec votre enthousiasme pour agir avec détermination dans la durée sans perdre vos valeurs. Vos émotions sont une ressource à condition de savoir les accueillir, les accepter voire les réguler et comme toutes ressources cela peut vous coûter cher de mal les gérer.

J'ai mis 30 ans d'entrepreneuriat humaniste, 15 ans de coaching et de formation pour réconcilier efficacité et résilience dans ma propre vie par des techniques simples et toujours accessibles. Je les ai appliqués et les applique encore sur moi-même en les améliorant chaque jour, comme vous, vous pourrez le faire dans quelques semaines. Qu'est ce qui me rend si sûr que cela marchera pour vous ?

Parce que mes clients, parmi lesquels beaucoup sont devenus des amis, les appliquent avec succès dans leur propre vie et dans leur projet. Parce que la diversité de leurs profils me démontre que ces techniques qui pour certaines sont plusieurs fois millénaires et pour d'autres sont issues des dernières recherches de la neuroscience sont vraiment efficaces.

Mais attention, chacune d'entre elle n'est pas une baguette magique. Vous ne mettez pas fin à vos problèmes en claquant des doigts. Mon expérience m'a montré que les baguettes magiques se transforment souvent en bâton "merdeux". Non ici, vous allez trouver de solides bâtons de marche qui vous serviront d'appuis pour parcourir par vous-même le chemin de votre propre émancipation ! Pour cela, vous marcherez sur ce chemin, et moi, en compagnon, je serais à vos côtés. Mais

je ne vous porterai pas. Si c'est que vous vouliez, être porté, une baguette magique, il est temps de rebrousser chemin et de chercher un autre coach, un autre formateur. Car j'en serais incapable.

Vos émotions et vos pensées sont de puissantes ressources qui vous mettent en mouvement. Pour vous libérez du stress que parfois elles provoquent, vous aurez besoin de laisser faire votre corps, de prêter attention à vos sens et de vous ancrer dans votre environnement pour vous maintenir au présent et ne pas vous faire déraciner par elles !

Dans le prochain chapitre je vais vous faire sentir l'importance d'intégrer la gestion des émotions et du stress dans votre vie et dans vos projets pour vous ancrer dans le présent. Vous allez mesurer l'importance de considérer vos émotions, vos pensées et celles de vos partenaires comme des ressources de la même importance que des matières premières, des machines, des compétences, de l'argent ou du temps.

Je vais vous montrer comment par ma propre expérience j'ai intégré avec succès la gestion des émotions dans ma vie et comment elle m'a transformé et me transforme encore !



3. Et si vous étiez
l'investissement
le plus important
de votre vie ?

A silhouette of a person standing on a dark, flat horizon line, looking out over a vast landscape. The background is a bright, hazy sky with a gradient from light yellow to white, suggesting a sunrise or sunset. The person is positioned in the center-right of the frame, with a range of low mountains or hills visible to their left.

Ce que vous allez apprendre

- ▶ Le stress prend sa source dans votre passé s'il vit encore en vous
- ▶ Une autre de ses sources provient de l'avenir si votre présent en est l'esclave
- ▶ Une dernière jaillit de votre présent si vous ne pouvez l'accepter tel qu'il est

Le stress, je connais car pour moi cela a commencé très tôt. C'est à 21 ans que j'ai commencé à prendre conscience qu'il ne suffisait pas juste d'être compétent et motivé par ce que l'on faisait pour réussir à atteindre ses objectifs. Alors que je m'étais engagé dans la société civile, je pris rapidement conscience que mon passé envahissait ma vie sociale. Arraché du présent en permanence par des souvenirs de mon enfance pas facile à vivre, je me suis vite rendu compte que je ne pouvais rien y faire...

Alors que j'étais déjà à leader d'un projet social sur Paris, j'avais du mal à contenir mes émotions et mes pensées ; j'avais peur d'être jugé, humilié, je me demandais toujours si je méritais la confiance des autres. J'étais pris de peurs irrationnelles sur moi-même, les autres et le monde. Souvent, des images de mon passé remontées à la surface avec, attachées à elles, la violence brute de ce qui c'était passé. J'avais constamment à l'esprit cette idée que tout allait s'écrouler quoique je fasse !

J'ai vite compris que si je ne déchargeais pas le poids émotionnel de ce passé difficile, je vivrais toujours dans des peurs imaginaires, dans un doute permanent de ma propre valeur et surtout que mes objectifs et mes compétences seraient toujours déviés par ces images trop fortes de mon passé !

J'ai donc entrepris un travail personnel intense comprenant une meilleure connaissance de mon passé, la libération de toute l'énergie enfermée dans ses moments difficiles, son

acceptation pour finalement être enfin capable de me projeter dans l'avenir en toute confiance...

Peut-être que vous-même, dans les situations de stress que vous vivez vous êtes-vous confronté à ce passé qui vous colle au doigt comme un chewing-gum que l'on ne peut décoller ... Cela peut aussi prendre la forme de jugements disproportionnés, de peurs irrationnelles, de croyances injustifiées qui surgissent parfois et créent des conflits et de la confusion à l'intérieur de vous...

Je peux vous assurer qu'une fois éteint les lumières et refermé la porte de ces événements difficiles de mon passé, une énergie, une confiance incroyable c'est emparé de moi et ma vie a pu enfin décoller. Ce nouvel élan c'est encore amplifié quand j'ai relativisé enfin ces peurs et ces jugements ce qui m'a permis de confronter enfin mais croyances au réel et les dissoudre à jamais de ma vie quand elles étaient injustifiées et limitantes.

Conséquences de ce travail ? En douze ans j'ai repris mes études que j'avais abandonné très tôt, à 26 ans j'ai créé ma première entreprise, suis devenu formateur puis formateur de formateurs. Mon activité se développant j'ai commencé à manager des équipes de plus en plus importantes... Jusqu'à rencontrer un nouveau palier, de nouvelles résistances à mon émancipation ... En effet, mes valeurs furent alors impactées par des contraintes et des objectifs toujours plus contraignants jusqu'à ce que l'énergie de mes conflits intérieurs fût supérieure

à celle que j'étais capable de créer par mon enthousiasme et ma détermination...

J'étais aveuglé par ma vision du futur, aveuglé par mes croyances sur moi-même, les autres, le monde à tel point que je voulais tordre la réalité pour qu'elle entre dans mes planning ... 12 ans plus tard ce n'est plus mon passé qui m'empêchait de vivre mais mon futur ! A 32 ans, j'étais devenu l'esclave de mes plans, de mes projets ! Avec 17 heures de travail par jour 7 jours par semaine j'avais pris 30 kilos, fumait comme un pompier, buvait souvent plus que de raison.

Un jour comme un autre alors que j'allumais une cigarette pendant que l'autre brûlait dans le cendrier ... Je me suis dit : "Mais Fred, qu'est-ce que tu es devenu ?" Je n'étais pas forcément malheureux, j'aimais tellement ce que je faisais, j'étais tellement passionné par mes entreprises que j'étais littéralement en train de consumer le Frédéric au présent pour un Frédéric du Futur !

Et vous, comme moi, n'avez-vous pas aussi rendu esclave votre moi présent d'un bonheur ou d'objectifs futurs ? N'êtes-vous pas devenu l'esclave soumis à votre idéal de vie ? N'avez-vous pas repoussé à un demain toujours plus loin la jouissance de ce que vous êtes ici et maintenant ?

Pour ma part, c'est là que j'ai décidé de changer et... J'ai changé. Comment ? grâce à un nouveau travail sur moi-même et surtout une compréhension profonde de mes stratégies limitantes... Pendant trois ans j'ai suivi un master



en Programmation-Neurolinguistique qui m'a profondément transformé !

J'ai compris la plupart de mes addictions et de mes conflits intérieurs qui m'arrachaient du présent et m'avait transformé en esclave de mon futur ! Au lieu d'apprendre à réguler mes émotions, mes passions, j'avais investi toute cette énergie disponible dans mes activités au point d'être dépassé par elles et devenir une prothèse à mes visions !

Après avoir appris à actualiser mes stratégies, aligner mes comportements sur mes valeurs, après avoir compris les problèmes que je traversais jusqu'à leur ultime racine, j'ai senti à nouveau progressivement que je pouvais être bien AVANT D'agir et cela m'a libéré complètement de l'illusion que je vivrais mieux demain, suite aux résultats de mes actions ... J'ai compris que justement, c'est parce que je serais bien ici et maintenant que je pourrais demain jouir du résultat de mes actions.

Conséquences ? J'ai arrêté de fumer, retrouver un poids raisonnable, diviser par deux mon temps de travail, repris des activités sociales laisser de côté par manque de temps, au point que mes ami-e-s ont commencé à me demander conseil, puis les ami-e-s de mes amis et presque sans m'en rendre compte je suis devenu coach... C'est donc libre d'un passé remis au service de mon expérience et conscient d'un futur au service de mon présent, que j'ai entrepris les dix années suivantes...

A 42 ans Je pensais avoir résolu mes problèmes de stress... et pourtant dans certaines circonstances, je n'arrivais toujours

pas à me maintenir au présent et me faisais aspirer par des pensées obsédantes ou de violentes émotions ... Pourquoi ? Je ne savais pas. Mes outils de développement personnel n'étaient pas suffisants pourtant, après 20 ans de travail intensif je pensais être arrivé au top de la connaissance de moi-même...

C'est justement quand on se croit au top, qu'il faut redevenir un apprenti car la dimension à laquelle on parvient nous oblige à changer radicalement nos points de vue et nos stratégies si l'on veut continuer à progresser... dans un nouveau monde ! La Programmation Neurolinguistique que je maîtrisais dans ma vie personnelle, sociale et professionnelle travaillait avec le mental : soit sur le passé soit sur le futur. Cela était insuffisant



pour m'aider dans mes relations immédiates, spontanées avec des événements inattendus à forte charge émotive. Pour cela, il me fallait vivre au présent, pleinement au présent. Il me fallait répondre dans l'instant ... et dans l'instant il n'y a plus de stratégie possible. On ne peut qu'agir avec ce qui se passe et pas sans ou contre ce qui se passe.

Je n'avais donc aucun outil, aucune méthode pour m'accompagner à vivre pleinement au présent. C'est pourquoi j'ai repris mes recherches, et j'ai trouvé ce qu'il me manquait. Je n'ai pas abandonné mais anciens outils non ! je les ai complétés avec de nouveaux afin de pouvoir gérer mon stress et mes émotions au passé, au futur et maintenant au présent ! Cela m'a permis de bâtir une méthode qui m'est propre... Du moins je ne connais personne qui propose une approche holistique de cette manière. Mais qu'est-ce que j'ai trouvé ? Qu'est ce qui m'a permis de me libérer de mon stress et de mes émotions, dans l'instant ? C'est ce que je vous dévoilerai dans ma prochaine vidéo !

Dans le prochain chapitre donc, je vous expliquerai comment les neurosciences sont venues démontrer le pouvoir incroyable de votre corps à revenir au calme sans effort et comment elles ont justifiées et réhabilitées des techniques d'une efficacité incroyable que des traditions utilisent avec succès depuis plusieurs millénaires. Vous découvrirez, grâce à elles, la machinerie de votre stress, son moteur et surtout pourquoi et dans quelles conditions vous pouvez revenir au calme sans effort en un instant .



4. Comment
sortir de la
spirale du stress
et revenir au
calme dans
l'instant ?



Ce que vous allez apprendre

- ▶ Les neurosciences démontrent aujourd'hui le pouvoir incroyable de votre corps à revenir au calme sans effort. Elles justifient et réhabilitent des pratiques d'une efficacité incroyable que des traditions utilisent avec succès depuis plusieurs millénaires.
- ▶ Pourquoi et dans quelles conditions vous pouvez revenir au calme sans effort en un instant.

Les neurosciences en savent beaucoup plus aujourd'hui sur le stress. En fait le stress est provoqué par un déclencheur extérieur (vision, audition, ...) auquel réagit un déclencheur intérieur (pensées, émotions, sensations). Ce déclencheur est la cause d'un conflit interne entre vos trois cerveaux ! Oui vous ne le saviez peut-être pas mais vous avez non pas un mais trois cerveaux :

- Le plus récent est le **néocortex**, siège de votre conscience et de vos réponses rationnelles,
- Le second est le **cerveau limbique**, c'est lui qui prend en charge les émotions et la mémoire,
- Le plus ancien, le **cerveau reptilien** est en charge des comportements de survie : l'attaque, la fuite ou la sidération (ne rien faire) une peu comme le lapin qui voit au-dessus de lui un aigle et se fige pour ne pas être vue

Ce déclencheur semble provoquer chez nous des réponses contradictoires entre nos trois cerveaux et aucun des trois ne veut lâcher sa prédominance !

Du haut de sa conscience, le cortex vous donne une direction à suivre, mais le cerveau limbique lui d'après votre passé et vos émotions vous en donne une autre, et votre cerveau reptilien, lui enregistre une situation d'urgence et finit par trancher avec une troisième réponse qui consiste en un comportement compulsif ou au contraire inhibant totalement disproportionner à la situation !

En fait, tout cela est le résultat d'une spirale physiologique qui commence par une mauvaise respiration, ce qui prive votre cerveau d'oxygène. Votre corps vous sentant en danger, tend vos muscles pour se préparer à l'attaque, à la fuite ou la sidération.

Privé d'oxygène et d'énergie, votre néocortex commence à dysfonctionner, passant le relai à votre cerveau limbique qui, sans votre avis, fait ressurgir dans votre conscience des sensations, des émotions ou des pensées qui vont vous submerger, Le cerveau reptilien répondra alors par une réponse automatique qui mettra fin au conflit par une réponse disproportionnée et sans rapport avec la situation.

Le mécanisme qui rend cela possible a été mis à jour récemment grâce en partie au travail d'un cardiologue, Matzner, qui en 2005 a démontré le premier le lien entre le stress et l'irrégularité des battements cardiaques. Mais qu'a-t-il mis en évidence ? Il a montré que notre cœur et notre cerveau sont reliés par deux canaux de façon très étroites. Par ces deux canaux le cœur se synchronise au cerveau et le cerveau se synchronise au cœur. Ces deux canaux appartiennent à notre système nerveux autonome. C'est-à-dire à la partie de notre corps qui n'est pas sous le contrôle de notre volonté. Du moins c'est ce que nous croyions jusqu'à lui !

Le premier est le **canal sympathique** qui accélèrent votre corps et vous permet de vous réveiller le matin et d'agir dans la vie. Le second est le **canal parasympathique** qui est en charge de vous ralentir pour vous réparer, vous régénérer

voire de vous endormir le soir au coucher. En fait c'est un peu comme l'accélérateur et le frein d'une voiture.

En situation de calme, le cerveau et le cœur sont synchrones l'un avec l'autre et vos battements cardiaques sont d'une grande régularité. C'est ce que l'on nomme la **cohérence cardiaque**. Un peu à la manière d'un chef d'orchestre, cette régularité permet à toutes vos fonctions vitales de fonctionner à merveille et au bon rythme. Vous vous sentez bien, plein d'énergie, lucide sur vous-même les autres et le monde. C'est un peu l'incarnation de la phrase « il respire le bien-être »

Mais en situation de stress, comme vous envoyez des informations contradictoires à votre corps, celui-ci se met à vouloir accélérer, puis se reprend et décélère, pour à nouveau accélérer jusqu'à désorganiser toutes vos fonctions vitales. C'est ce que l'on nomme **l'incohérence cardiaque**. C'est pour cela que vous respirez mal et avez des tensions jusqu'à ce que votre néocortex disjoncte et passe le relais à votre cerveau reptilien qui met fin à cette boucle mortifère. C'est un peu comme si, dans une voiture en pleine montagne vous appuyez en même temps sur le frein et l'accélérateur ! Cela créera un sacré désordre à votre conduite !

Mais ce qu'à découvert Matzner c'est que, si vous ne faites rien, si vous lâchez prise, si vous laissez votre corps reprendre la main, il va naturellement revenir à sa position d'équilibre, c'est-à-dire en cohérence cardiaque, et vous faire revenir au calme naturellement et sans effort. Il est très facile aujourd'hui grâce à des outils de biofeedback de mesurer instantanément notre



degré de cohérence cardiaque ou d'incohérence cardiaque. Un petit capteur posé sur l'oreille ou le doigt associé à un petit logiciel permet de voir l'effet du stress sur notre cohérence cardiaque et simultanément l'effet d'un lâcher-prise sur notre incohérence cardiaque

Ce lâcher prise, pourtant naturel, ne nous a jamais été appris par notre éducation. C'est même l'inverse qui est valorisé en particulier dans nos sociétés occidentales où il faut avoir sous contrôle : soi, les autres et le monde.

Pour garder la même métaphore de la voiture, c'est un peu comme si nous avions des freins de vélos sur une Ferrari ! Les chercheurs ont ensuite mesuré grâce à ces outils modernes, l'impact sur la réduction du stress et la régulation des émotions des pratiques plusieurs fois millénaires, comme la méditation, la relaxation, la contemplation, en les dépouillant de leurs accessoires culturels et folkloriques.

Ces mesures, plusieurs fois répétées par des chercheurs différents ont toutes démontrées leurs effets puissants sur la réduction du stress et la régulation des émotions. Des protocoles cliniques ont alors été mis en œuvre par des psychiatres, des psychologues, des cardiologues sur des patients atteints de pathologies aggravées par le stress, l'anxiété et l'inquiétude et des améliorations significatives de leur état de santé ont été observés à chaque fois.

Tous ces protocoles, ont pour point commun le fait de faciliter le lâcher prise par la prise de conscience de notre

corps, de nos sens, de notre respiration et enfin de notre environnement. Leurs effets sont impressionnants :

- Prévention de maladies cardiovasculaires et de dépressions chroniques,
- Meilleures résistances aux cancers et à leur traitement,
- Baisse de la consommation de neuroleptique, des doses dans les anesthésies
- Augmentations de l'efficacité du système immunitaire,
- Meilleure concentration,
- Attention sans effort,
- Capacité de résilience après un choc psychologique,
- Réduction du stress,
- Régulation des émotions envahissantes
- Décontractions musculaires
- Plus grande lucidité et cohérence dans la prise des décisions
- Baisse des contradictions,
- etc.

C'est fort de ces nouvelles informations, que j'ai décidé, pour une troisième fois, de reprendre un nouveau travail sur moi-même. Cette fois-ci, j'ai entrepris un master en gestion des émotions au CHU de Lille, dirigé par le professeur Servant et j'ai intégré ses techniques sur moi-même d'abord avec succès !

J'ai ressenti un meilleur ancrage dans le présent, une bien meilleure réaction aux sources de stress. En effet, si je ne peux éviter les sources (externes et internes) de mon stress par contre je suis aujourd'hui bien plus capable d'accepter mes émotions, de rester au présent et si jamais, l'une d'elles encore plus puissante que les autres parvient à m'arracher du présent, je l'accepte, reviens plus vite ici et maintenant dans un meilleur état qu'avant ! J'ai donc intégré ce troisième volet à mes formations et à mon coaching et j'ai remarqué que cela produisait le même effet sur mes clients et mes amis !

Ce que j'ai retenu de cette expérience de près de 30 ans... c'est que le stress est inévitable dans nos vies. Parce qu'il vit en nous :

- Il peut venir d'événements du passé qu'il nous faudra décharger de leur trop plein d'émotions pour ne plus se faire envahir,

- il peut aussi venir de nos stratégies aliénantes pour créer un futur désirable qui nous rend esclave de nos fantasmes. Là aussi il nous faudra réguler nos passions afin de ne pas consumer notre présent pour un futur illusoire

- Il peut venir du présent et là nous aurons à faire face à notre sentiment d'impuissance temporaire en laissant notre corps prendre le relai pour nous aider à accepter puis à dépasser ce qui aujourd'hui demeure une source de stress pour revenir au calme ici et maintenant et négocier au mieux avec ce qui est

« lâcher prise, en présence de votre corps, de vos sens, de votre respiration et de votre environnement »



Depuis lors, ma passion / ma mission, c'est de transmettre aux autres ce qui me permet aujourd'hui d'approfondir chaque jour un peu plus ce "bonheur sans cause". Il ne s'agit pas bien sûr de cesser d'agir ou d'entreprendre ! Bien au contraire, il s'agit d'entreprendre sans devenir esclave de son passé, de son futur et de son système de valeurs ! Le stress est un révélateur de nos aliénations, en ce sens, j'ai compris que c'était notre plus grand ami !

Accepter et Ranger notre passé, prendre conscience et actualiser nos stratégies limitantes, Dévoiler et laisser faire ces mécanismes naturels de notre corps qui nous permettent de retrouver le calme, l'enthousiasme et la détermination, voilà aujourd'hui ma mission de vie ! Finalement, il s'agit de vous accompagner dans le plus beau des voyages, dans la plus belle des entreprises, celle de votre métamorphose !

A condition de lâcher prise, en présence de votre corps, de vos sens, de votre respiration et de votre environnement, vous serez capable sans effort de rester ici et maintenant malgré vos pensées et vos émotions et, si l'une plus forte que les autres vous déracine du présent, vous serez capable de l'accepter, de revenir plus vite ici et maintenant et en bien meilleur état qu'avant.

Dans le prochain et dernier chapitre donc, je vous décrirai cette méthode originale qui m'a pris 30 ans de ma vie à bâtir et qui vous prendra 10 semaines à intégrer dans la vôtre ! Vous allez découvrir comment mettre fin à la spirale du stress décrite tout à l'heure, comment reprendre le contrôle de



vos respirations, augmenter votre détente musculaire et finalement vivre pleinement le présent.

Vous découvrirez comment libérer les émotions enfouies dans votre passé et comment actualiser vos stratégies pour vous projeter avec détermination dans un futur souhaitable en respectant vos valeurs.





5. Se libérer
du stress
s'apprend...
en 10 semaines !

Ce que vous allez apprendre

- ▶ Se liberer du stress s'apprend
- ▶ Intégrer cette méthode originale en 10 semaines et :
 - ▶ mettre fin à la spirale du stress
 - ▶ reprendre le contrôle de votre respiration,
 - ▶ approfondir votre détente musculaire et finalement
 - ▶ vivre pleinement le présent.
 - ▶ libérer les émotions enfouies dans votre passé
 - ▶ actualiser vos stratégies
 - ▶ vous projeter avec détermination dans un futur souhaitable en respectant vos valeurs .

Mais avant de vous décrire cette méthode, j'ai besoin de revenir une dernière fois sur un ensemble de points avec lesquels vous devez être en accord avant de continuer car sinon vous ne profiterez pas pleinement des pratiques que je vais vous transmettre. Je vous le dis pour nous éviter à tous les deux de perdre notre temps précieux de vie et les ressources qui vont avec. Je vous invite à ne continuer la lecture de ce guide que si vous êtes maintenant en mesure d'être d'accord avec ce qui est dit ou au pire que vous êtes prêt à faire « comme si c'était vrai ! » :

Nous avons vu que:

- L'origine du stress est en vous
- Que s'il est amorcé par un déclencheur extérieur, celui-ci n'est en rien responsable de votre stress
 - Qu'il est rendu possible pas un conflit intérieur entre votre volonté d'agir sur ce déclencheur et celle de le laisser faire voire vous enfuir loin de lui
 - Que ce conflit vous entraine dans une spirale physiologique, pour l'instant inconsciente de vous, dont les conséquences émotionnelles finissent par vous déborder

Nous avons vu que:

- Cette spirale commence par une mauvaise respiration dont vous n'avez pas conscience
- Elle continue par des tensions musculaires qui vous

prépare à l'attaque, à la fuite ou à la sidération (ne rien faire)

- Elle se poursuit par des émotions et des pensées qui vous envahissent et vous coupe de la situation réelle
- Enfin, elle se termine par un comportement inadapté à la situation liée à de vieilles stratégies inefficaces fruit d'une habitude acquise tout au long de votre vie

Nous avons vu que:

- Les neurosciences aujourd'hui expliquent les mécanismes du stress
- Elles nous démontrent que notre cerveau et notre cœur communique l'un avec l'autre au travers de deux branches de notre système nerveux autonome.
- L'une sympathique qui nous réveille et nous pousse à l'action et, l'autre parasympathique qui nous fait dormir et nous conduit au lâcher prise
- Cette relation cœur/cerveau se traduit, en situation de calme, par des battements cardiaques très réguliers qui ont une influence positive sur toutes nos fonctions vitales et se traduisent par une sensation de paix, de force et de joie. C'est la cohérence cardiaque.
- En situation de stress, les ordres contradictoires donnés à votre corps conduisent en un chaos physiologique. Vos battements de cœur deviennent irréguliers et ont une influence négative sur toutes vos fonctions vitales d'où votre

mauvaise respiration, vos tensions, votre confusion mentale. C'est l'incohérence cardiaque

- Le cardiologue Matzer en 2005 et après lui ses pairs ont plusieurs fois démontré qu'une respiration lente, une détente musculaire profonde, un recentrage bienveillant sur l'attention au corps, aux sens et à son environnement permettait un retour naturel et rapide à un état de cohérence cardiaque

- Les neurosciences ont démontré enfin que votre corps, si vous le laissez faire, reviendra en cohérence cardiaque, c'est-à-dire au calme naturellement et sans effort.

- Après les avoir dépouillées de leur accessoires culturels et folkloriques, elles ont testé et confirmé l'efficacité de pratiques traditionnelles plusieurs fois millénaire que sont la méditation, la relaxation et la contemplation pour instaurer et conserver cet état de cohérence cardiaque

Enfin nous avons vu que :

- Les déclencheurs du stress peuvent venir du passé via de puissantes émotions qui envahissent notre vie quotidienne et nous arrachent du présent

- Les déclencheurs peuvent aussi venir de stratégies limitantes pour conserver un présent révolu ou atteindre un futur désirable qui nous enferment dans des comportements automatiques

- Enfin, les déclencheurs peuvent provenir de notre présent, au travers d'événements imprévus, inattendus, non désiré ou

A person stands on a dark, rocky beach with their arms raised in a gesture of triumph or awe. In the background, a massive waterfall cascades down a dark, craggy cliff. A vibrant rainbow arches across the misty air at the base of the waterfall. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

« Qu'il n'y a que vous qui pouvez changer ces habitudes, aucun homme providentiel, aucune méthode « miraculeuse », aucune nouvelle technique »

au contraire trop désirés ce qui réveillent en nous ces émotions du passés ou ces stratégies limitantes

Une fois bien compris ceci, il apparait clairement que la cause des causes de votre stress est un ensemble d'habitudes qui viennent du passé et vous projettent dans l'avenir pour lesquelles votre présent est devenu un esclave soumis.

Le stress est votre ami. Il vous réveille en vous mettant face à un changement à opérer dans vos habitudes de vie. Alors pour vous libérer de votre stress et surtout des habitudes qui lui sont liées êtes-vous prêt à accepter l'idée :

1 - Qu'il n'y a que vous qui pouvez changer ces habitudes, aucun homme providentiel, aucune méthode « miraculeuse », aucune nouvelle technique, ne pourra faire ce travail à votre place ? oui ou non ?

2 - Que pour changer vos habitudes, il sera nécessaire pour vous d'en installer de nouvelles et donc que vous aurez besoin d'un certain temps pour les changer ? Êtes-vous prêt à abandonner l'idée que vous pouvez changer en un instant et vous engager sérieusement dans un parcours d'au minimum de 10 semaines ? oui ou non

3 - Que cela impliquera pour vous de faire des exercices courts mais réguliers pour « muscler votre système parasympathique » afin qu'il puisse avoir la force suffisante pour « freiner » les comportements liés à vos habitudes de pensées mais aussi vos habitudes émotionnelles ? oui ou non ?

4 - Que pour se faire vous allez avoir besoin d'apprendre à respirer en conscience pour détecter les changements de votre respiration et stopper le plus tôt possible la spirale infernale de votre stress ? oui ou non ?

5 - Que vous allez avoir besoin d'apprendre à vous détendre profondément afin de ne pas offrir aux déclencheurs extérieurs un corps épuisé et déjà tendu par trop de tensions, prêt à s'embraser à la moindre occasion ? oui ou non ?

6 - Que vous allez avoir besoin d'apprendre à vous ancrer dans le présent en prêtant attention à votre corps, à vos sens, votre respiration et votre environnement afin de ne plus vous laisser vous arracher du présent par de puissantes pensées ou de puissantes émotions ? oui ou non ?

7 - Enfin, que vous allez avoir besoin de vous libérer de votre passé en le comprenant afin qu'il n'envahisse plus votre présent, que vous allez avoir besoin d'actualiser vos stratégies limitantes afin de vous projeter dans un futur souhaitable en accord avec votre présent et tous ceux qui l'habitent ? oui ou non ?

Si vous avez répondu oui à ces 7 questions alors non seulement vous connaissez désormais les 7 techniques pour réduire votre stress mais vous êtes prêt à les mettre en pratique pour vous libérer du stress et vous avez compris maintenant, pourquoi se libérer du stress, s'apprend où ça prend !

Si vous avez répondu oui aux 7 questions précédentes, alors nous sommes prêts à entrer ensemble dans processus de transformation qui va durer 10 semaines et je vais maintenant vous révéler comment

Chaque semaine pendant 10 semaines, vous avez accès à un nouvelle session de la formation qui se débloque en fonction de votre avancée. Vous apprenez une de ses sept techniques que vous aurez à assimiler durant ce parcours de transformation. A chaque module nous abordons ensemble :

1 - Un apport théorique pour comprendre cette technique et bien l'appliquer

2 - Un ou 2 exercices pratiques pour progresser au calme puis en situation de stress durant la semaine

3 - Une ou deux démonstrations avec l'un d'entre vous de la technique à mettre en œuvre

La formation est structurée en 5 modules sur 10 semaines. C'est à dire que chaque module est abordé sur 1, 2 ou 3 semaines. Ne vous inquiétez pas ! vous pouvez avancer à votre rythme. C'est à dire que si vous êtes très motivé vous pouvez finir la formation en 10 semaines, ou même plus vite. Mais si vous êtes limité par le temps, vous pouvez visionner chaque session à votre rythme, vous n'avez pas la pression de devoir à tout prix suivre le rythme des 10 semaines.

Voici le détail des cinq modules

MODULE R (semaines n°1 et 2): R comme respirer & se centrer

2 x 1h de cours (direct ou différé) + 2h d'ateliers pratiques (si besoin)

A la fin de ce module vous serez capable de vous réapproprier la perception, la conscience et la régulation de votre respiration dans le but de détecter puis de réguler ses variations en fonction d'un recentrage sur soi, sur les autres ou sur le monde. Vous maîtriserez la respiration par le ventre, lente, profonde et aurai pris conscient des sensations liées à une présence à vous-même, aux autres et au monde.

Si besoin, vous aurez en atelier, personnalisée cette technique à votre vie quotidienne et plus spécifiquement à un cas pratique à surmonter.

MODULE D (semaines n°3 et 4): D comme se détendre & se relaxer

2 x 1h de cours (direct ou différé) + 2h d'ateliers pratiques (si besoin)

A la fin de ce module vous serez capable de vous réapproprier la perception, la détente et la conscience de votre propre corps dans le but de détecter puis de détendre ses tensions en fonction d'un recentrage sur soi, sur les autres ou sur le monde. Vous maîtriserez la détente musculaire de la moitié haute de votre corps, puis celle de la moitié basse. Vous saurez comprendre et mettre en œuvre la relaxation progressive et pourrez en moins de 5 minutes mettre en œuvre une relaxation « flash ».

Si besoin, vous aurez en atelier, personnalisée cette technique à votre vie quotidienne et plus spécifiquement à un cas pratique à surmonter.

MODULE M (semaines n°5, 6 et 7): M comme Méditer & prendre du recul

3 x 1h de cours (direct ou différé) + 3h d'ateliers pratiques (si besoin)

A la fin de ce module vous serez capable de vous réapproprier la perception, le recentrage et la conscience de vous-même dans le but de mieux prendre en compte vos pensées, vos émotions et vos interactions avec les autres et le monde. Vous maîtriserez la conscience du temps où vous êtes et avec lui votre respiration, votre corps, votre environnement, vos actions, vos pensées et vos émotions envahissantes, vous aurez acquis les procédures pour évaluer votre niveau de stress et vous recentrer dans l'instant présent si cela est nécessaire.

Si besoin, vous aurez en atelier, personnalisée cette technique à votre vie quotidienne et plus spécifiquement à un cas pratique à surmonter.

MODULE V (semaines n°8, 9 et 10) : V comme Visualiser & s'inspirer

3 x 1h de cours (direct ou différé) + 3h d'ateliers pratiques (si besoin)

A la fin de ce module vous serez capable de vous réapproprier la dynamique de vos représentations (visuelles, auditives et kinesthésiques – les sensations physiques) dans le but d'intégrer le stress positif et négatif dans votre vie et augmenter votre liberté de choix face à vos souvenirs et votre imaginaire. Vous maîtriserez la production d'images mentales et modifier leurs impacts émotionnels sur vos pensées et vos comportements. Vous aurez fabriqué un espace de sécurité intérieur capable de vous ressourcer en cas de besoin.

Vous saurez mettre en œuvre la technique d'exposition qui vous aidera à décharger les émotions douloureuses de votre passé mais aussi décharger la pression de celles liées à des situations présentes ou futures. Afin, vous pratiquerez une technique de réduction de l'impact d'une douleur physique ou morale forte sur votre état de cohérence cardiaque ce qui bien sûr ne saura remplacer les pratiques médicales prescrites par un professionnel de la santé.

Si besoin, vous aurez en atelier, personnalisée cette technique à votre vie quotidienne et plus spécifiquement à un cas pratique à surmonter.

MODULE C : C comme Comprendre & se revitaliser

une partie délivrée durant tous les autres cours,

1x 1h de cours de synthèse (direct ou différé) + 1h d'atelier pratique (si besoin)

A la fin de ce module vous serez capable d'améliorer votre rapport à votre biographie, à vos croyances et au monde tel qu'il est, et en particulier dans votre relation avec vos pensées stressantes, l'angoisse, l'inquiétude, la douleur dans une logique d'acceptation et de pleine présence. Nous validerons ensemble vos acquis et tracerons les perspectives d'approfondissements que vous pourrez entreprendre à partir de cette nouvelle position de vie.

Si besoin, vous aurez en atelier, personnalisée cette technique à votre vie quotidienne et plus spécifiquement à un cas pratique à surmonter.



6. A ce stade,
vous vous posez
sans doute ces
questions...

1. Pourquoi un parcours sur dix semaines ?

Votre stress est un ensemble d'habitudes prises tout au long de votre vie. Nous allons ensemble réduire leur impact sur vous tout en construisant de nouvelles habitudes et cela prend du temps.

C'est un peu comme cette route goudronnée par une municipalité pour aller d'un groupe d'immeubles vers une école. Au départ ce n'était que de l'herbe couchée par des élèves ayant trouvés un raccourci, puis d'autres les ont suivis et c'est devenu un chemin de terre et maintenant, il est tellement emprunté que la municipalité le goudronne et y pose des lampadaires ! Votre nouvelle habitude face au stress a besoin de temps, alors nous allons le lui donner

2. Pourquoi, quelle que soit la situation d'où je pars, quel que soit la pression qu'exerce le stress sur moi, cette méthode va réduire mon stress, voire m'en libérer ?

Parce que justement, cette méthode ne vous demande pas de « créer » un état quelconque comme si vous deviez le construire en faisant l'acquisition de technique qui vous demande une expertise. Non cette méthode va vous permettre de « désapprendre » ce que vous avez appris malgré vous et revenir à un état que votre corps connaît déjà.

L'état de cohérence cardiaque que vous allez retrouver avec ce parcours en dix semaines n'est pas à construire mais va émerger naturellement de votre « lâcher prise ». Oui, votre corps est « câblé » pour revenir au calme naturellement si vous le laissez-faire, c'est à la fois ce qu'on découvert et démontré les dernières recherches de la neuroscience et ce que disent et pratiques des traditions plusieurs fois millénaires.

Tout le monde est égal face à la pleine présence, la cohérence cardiaque car nous sommes tous équipés du même système nerveux autonome et du même cœur et tout le monde réagit de la même façon quand il laisse faire son corps : il redevient calme naturellement, et toutes ses fonctions vitales s'en portent mieux ! Dans le calme, tout le monde retrouve sa joie et son enthousiasme, retrouve sa détermination à vivre selon ses propres valeurs. Ceci est vrai aussi pour vous.

3. La vraie question c'est que va-t-il se passer si vous ne faites rien par peur que cela ne marche pas ?

Pour m'être moi-même posé cette question comme vous, comme se la sont posé la centaine de personnes que j'ai formée et coachée avec succès, vous connaissez la réponse : Il suffit de projeter encore et encore ce que vous faites déjà et voir qu'est-ce que cela va donner dans un an, trois ans, 20 ans ! Pour moi et pour eux nous avons conclu : se sera sûrement bien pire que si j'essaie de changer maintenant.



Combien de fois êtes-vous tombé avant de savoir marcher ? Vous ne vous en souvenez plus, pourtant aujourd'hui vous marcher, vous courez, ... et bien pour la gestion de votre stress et de vos émotions cela sera pareil, vous êtes tombé, vous allez vous relever et dans dix semaine vous saurez marcher et peut être même courir, cela ne dépendra que du temps passé et de la régularité de vos exercices.

Justement, vous allez me dire et si je manque de temps, que je ne peux pas suivre un cours, que je n'arrive pas à faire les exercices que vous allez nous donner ? Si vous n'arrivez pas à bloquer entre 5 mn et 10 mn quotidiennement et une heure par semaine maximum, pendant 10 semaines, en effet cette méthode n'est pas pour vous. Si vous en trouvez une qui vous libère du stress avec moins que cela, je suis preneur.

Si vous ne pouvez pas suivre le cours en direct vous pourrez le regarder tranquillement en différé. Tous les cours seront enregistrés et les documents liés au cours téléchargeables sur mon site internet. Si vous n'avez pas internet, je pourrais vous les envoyer, transport à votre charge, par courrier sur un support numérique.

A part trois cas sur plus de cent, les deux étaient liés à des problèmes pathologiques et le troisième à un moment de vie qui n'était pas compatible avec la régularité de cette méthode, je n'ai jamais rencontré quelqu'un incapable de faire ces exercices simples, courts et issus d'une longue pratique d'aide aux personnes en situation de stress que ce soit par des professionnels de la santé, comme le professeur Servant qui a dirigé mon master, psychiatre au CHU de Lille et responsable du service anti-stress ou que ce soit les enseignements de méditations de pleine présence qui depuis plus de 2500 ans pratiqués avec succès sur tout type de personnes leurs techniques de relaxation, de méditation et de contemplation.

Si par malchance vous faisiez partie de ces 3% de personnes pour lesquelles ces exercices ne fonctionnent pas, vous découvrirez à la fin de la vidéo la garantie que je vous offre tellement je suis sûr que cette méthode va vous aider à réduire voire vous libérer du stress ce que naturellement vous pouvez déjà faire mais sans pour l'instant le savoir.

4. Comment et dans quelles conditions puis-je m'inscrire cette formation en ligne ?



[Cliquez-ici pour vous informer et vous inscrire à cette formation en ligne](#)