

L'ART DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

Respiration :
3 puissantes
techniques de gestion
des
ÉMOTIONS

Frédéric Surin
PSYCHOLOGUEPARIS.COM

La respiration Sacrée ...

Maîtrisez ces 3 techniques simples de gestion de vos
émotions en 7 jours !

Programme de Gestion des émotions

Par Frédéric Surin

Psychologue Clinicien - Psychothérapeute

Accompagnateur d'évolution de Conscience

Sommaire

Avant-Propos	2
<i>Module 1 : Agir efficacement pour gérer le stress de façon ponctuelle</i>	<i>7</i>
1. Définition : Émotions...Stress / Anxiété.....	8
a. L'Émotion	8
b. L'intelligence du coeur	10
c. Le Stress	10
2. La respiration sacrée ou la cohérence cardiaque	13
3. Votre refuge, un lieu sûr et secret.....	19
4. Le Papillon pacificateur	22
<i>À vous d'agir !.....</i>	<i>23</i>

Avant-Propos

“ Être libre c'est être responsable de ses actes. Dire que les autres sont responsables de nos actes signifie que nous sommes des esclaves ”

Hermann Surin, mon Arrière Grand-Père

Bonjour !

Je veux vous féliciter de vous investir dans ce programme ambitieux en vous adressant un énorme BRAVO !

Face aux douleurs et aux frustrations de la vie, de nombreuses personnes ne cessent pas de geindre sans jamais oser se dresser face à face avec eux-même pour que les choses changent. Vous avez décidé d'AGIR !

En effet, au cours de mon expérience de psychologue, j'ai pu constater qu'il y a deux grandes catégories d'êtres humains : Ceux qui croient que subir les événements de la vie est une fatalité et qu'ils n'y peuvent rien. Et ceux, qui comme vous savent, et parfois sans le savoir, que se prendre en main et décider d'agir par soi-même va permettre le changement.

Vous êtes sur le point de découvrir comment contrer les effets du stress et de l'anxiété de manière pérenne avec des outils rapides, efficaces, amusants et facile à apprendre qui ne nécessiteront que quelques minutes par jour. Et avec de l'entraînement, encore moins. Cela pourrait même se faire sans que vous n'ayez rien à faire consciemment.

Avant toute chose, je souhaite attirer votre attention sur un point capital :

Si vous lisez ces lignes, c'est certainement parce que vous souffrez des effets du stress : nuits perturbées avec réveils nocturnes, irritabilité, ruminations mentales, difficultés relationnelles, crises de couple, risque de burn-out ...

Tout comme vous, j'ai longtemps subi tout ça. Je croyais que je ne pouvais rien y faire. Mais je me trompais. En fait, je manquais d'information et d'outils pour améliorer mon positionnement dans la vie face aux différents événements qu'elle suscite.

J'ai pensé que mes problèmes venaient de l'extérieur : le système, le style de management de ma hiérarchie, des autres, de la crise économique, de l'endroit où je vivais. Et tout comme un enfant, je répétais en moi-même : « c'est pas moi, c'est l'autre ! ». Cette idée folle me bloquait dans mes actions.

Pensez-vous que vos problèmes de stress et d'anxiété sont dus à votre situation professionnelle, au gouvernement, à votre hiérarchie, à votre conjoint, à l'automobiliste qui vous fait une queue de poisson ?

Pensez-vous que si les choses étaient différentes, si votre patron, vos enfants, vos parents, votre conjoint vous traitaient autrement, vous seriez mieux ?

Est-ce que si les gens se comportaient comme vous le souhaitez, le monde serait mieux ?

N'êtes-vous pas frustré de constater que rien ne change comme vous le désirez ? Êtes-vous de ceux qui disent : « c'est comme ça ! » tout en laissant tomber les bras ?

J'ai également longtemps été frustré.

“ Quand rien ne change, changez ! ”

Je me trompais. Ma vision du monde était erronée.

Ma prise de conscience ne s'est pas faite du jour au lendemain. Progressivement, j'ai réalisé que je pouvais agir et enfin reprendre le contrôle en choisissant de ne plus me laisser impacter par les événements comme j'avais eu l'habitude de le faire.

Cette habitude s'était mise en place via une éducation erronée. Encore aujourd'hui, je constate que très peu de personnes ont acquis et mettent en pratique les outils que vous allez découvrir.

Il s'agira pour vous d'apprendre à devenir le maître de votre cerveau en sachant comment utiliser, au mieux, ses immenses ressources et vous constaterez que votre cerveau n'a pas fini de vous étonner.

Un événement est un événement, la manière dont **vous choisissez** de le vivre est une autre histoire. Comment cela ?

Vous avez décidé de faire une balade en famille. Pour cela, vous prenez votre véhicule pour vous rendre au début d'un magnifique sentier de randonnée, mais sur le chemin, vous êtes bloqué dans un embouteillage. Le stress monte d'un cran. Et voici qu'il pleut. Les enfants se chamaillent, l'auto-radio diffuse des informations catastrophiques sur l'état du monde... vous changez de station, et vous tombez sur un débat à propos des élections avec des intervenants qui n'arrêtent pas de s'invectiver.

Vous serez d'accord avec moi pour dire que l'embouteillage, la pluie tombante sont des événements, un fait. N'est-ce pas ? Vous ne pouvez rien y faire.

Ressentez-vous de la déception, ou une émotion de colère ? Encore un projet de gâché. En fait, votre réponse émotionnelle pourrait bien être adapté à la situation.

Oui, mais juste le temps de quelques minutes. C'est court me direz-vous ?

Passé ce délai, ce n'est plus l'évènement extérieur qui vous affecte mais une dynamique à l'intérieur de vous-même que vous entretenez, la plupart du temps, sans le savoir. C'est vous qui décidez de vous énerver dans votre véhicule. De considérer la journée gâchée, d'écouter la radio avec des intervenants toxiques. C'est vous qui décidez de vous sentir impacté par le comportement de vos enfants...

En ce qui concerne la pluie, un agriculteur ou un jardinier qui attendait la pluie depuis longtemps va se réjouir de cet événement. Et en ce qui me concerne, j'ai décidé d'aimer la pluie, les odeurs, le bruit des gouttes d'eau. J'en ai fait un plaisir. ça n'a pas toujours été ainsi. Mais j'ai changé.

Savez-vous que votre point de vue sur les événements est tout à fait modifiable ? Tout comme l'est votre cerveau, il se modifie constamment. Et c'est bien à l'intérieur que vous allez pouvoir agir. Mais comment, exactement ?

Vous ne pouvez agir que sur ce dont vous êtes responsable. Et prendre la responsabilité de soi-même est une étape fondamentale dans la mise en place de la solution adaptée à vos difficultés. Tout comme vous ne pouvez agir sur la météo, vous ne pouvez pas agir sur l'autre et le changer. Du moins pas sans son accord.

Vous n'êtes pas responsable du climat extérieur, n'est-ce pas ? Par contre vous pouvez modifier l'impact de celui-ci, ainsi que l'intensité et la durée de votre « météo intérieure ». Et vous pouvez modifier la relation que vous entretenez avec autrui.

Car c'est bien votre réaction émotionnelle qui conditionne votre perméabilité au stress et à l'anxiété. Une nouvelle façon de gérer vos émotions et de développer votre intelligence émotionnelle est au coeur du programme en 3 étapes que j'ai conçu à votre intention.

Ces astuces, techniques et exercices, je les ai testés : d'abord sur moi-même, depuis de nombreuses années. Puis aussi, et surtout, sur les autres : les milliers de personnes que j'accompagne via internet et dans mon cabinet de Psychologue Psychothérapeute, les centaines de personnes que j'accompagne durant mes stages en tant qu'accompagnateur d'évolution de Conscience et, de façon plus intime avec certains de mes proches.

En accompagnant ces personnes, j'ai constaté les formidables résultats que ces techniques et astuces permettent d'obtenir et ce quelque soit votre pays d'origine, votre couleur de peau, votre métier. Est-ce valable pour tous ? Oui, elles fonctionnent pour tous car c'est du cerveau humain dont nous parlons ici.

Dans ce cours vous allez apprendre à :

1. **Agir efficacement pour gérer le stress et l'anxiété de façon ponctuelle**

Ce module est composé de 3 exercices pratiques efficaces et puissants à faire sur une semaine.

Et vous aurez donc assimilé toutes ces informations en 7 jours.

D'autres modules complètent cette formation et sont en cours de rédaction.

Je vous suggère de commencer par le premier exercice et de mettre en pratique tout de suite ce que vous y aurez appris. C'est en pratiquant et en répétant que votre cerveau va générer de nouvelles structures neuronales qui vont s'ancrer et se renforcer. Après une

pratique régulière, de nouvelles habitudes seront en place et vous n'aurez plus rien à faire, ça se fera, sans que vous ayez à y penser consciemment.

Allez-y étapes par étapes, exercices après exercices. Prenez un petit carnet de note pour y consigner les changements que vous constatez. Nommez ce carnet, « Carnet de l'Évolution », par exemple.

Vous pouvez faire ces 3 exercices en même temps, leurs effets se combinant et s'accumulent.

Certaines choses que vous allez découvrir ici, vont sans doute vous perturber et remettre en question vos fondamentaux. Je vous demande de garder un esprit le plus ouvert possible et de tester sur 7 jours ces différents items.

Et si au terme de cette période, les changements observés ne vous convenaient pas et que vous préféreriez vos anciennes façons de faire, vous aurez toujours le loisir de remettre en place ces anciennes habitudes de votre vie passée.

Vous décidez. Vous et vous seul êtes aux commandes de votre vie !

Avertissement : Ce cahier pratique ne dispense pas d'un travail sur soi, accompagné par un professionnel.

Module 1 : Agir efficacement pour gérer le stress de façon ponctuelle

C'est parti ! Dans ce module, je vous propose différentes techniques simples à mettre en oeuvre et d'une efficacité redoutable. La plupart de celles-ci ont fait l'objet d'études scientifiques et de nombreuses publications. J'ai pu constater leurs effets puissants dans les accompagnements psychothérapeutiques que je pratique avec mes consultants et patients.

Ce n'est plus un secret, l'esprit et le corps sont intimement liés. Ce qui agit sur votre corps affecte votre état d'esprit et à fortiori vos émotions. De la même manière, vos pensées conscientes et surtout inconscientes, agissent sur votre corps et sur vos émotions également. Il y a un point commun : les émotions.

Il est donc capital que vous sachiez gérer vos émotions. Ceci a longtemps été mis de côté dans notre façon de vivre. Encore aujourd'hui, l'enseignement à l'école n'en fait pas mention. Et très rares sont les formations où vous apprenez les clés qui vous permettent de le faire correctement.

Aujourd'hui, nous parlons de développer l'intelligence émotionnelle. Les chercheurs ont démontré que le cœur est une composante clé du système émotionnel et du stress. Ils ont démontré que les signaux générés par son activité rythmique jouent un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles. C'est donc capital d'être aux commandes pour gérer au mieux votre stress et l'anxiété.

Vous allez apprendre à agir sur le rythme de votre cœur pour modifier votre état interne et faire circuler une énergie nourrissante pour votre système de gestion du stress.

Par ailleurs, vous allez apprendre à utiliser votre cerveau pour vous créer une base stable et sécurisante qui sera une forteresse imprenable de sérénité intérieure.

“ Ce qui ne s'exprime pas en mots s'imprime
et s'exprime alors en maux ”

Anne Ancelin Shutzenberger, Psychologue Psychogénéalogiste

1. Définition : Émotions...Stress / Anxiété

Mettons-nous au clair avec certains concepts. Plus vous savez sur quoi porter votre conscience, plus vous développerez votre pouvoir de commander à votre cerveau.

Rappelez-vous que vous devez être le seul maître de votre cerveau.

a. L'Émotion

Qu'est-ce qu'une émotion :

Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation. Sa fonction est de produire une réaction spécifique à une situation précise. L'émotion peut être déclenchée par un souvenir, une pensée ou un événement extérieur.

Elle se manifeste en trois temps et **dure à peine quelques minutes** : charge, tension et décharge. Vous avez bien lu, oui : à peine quelques minutes !

Dans le mouvement de tension, le corps est entièrement mobilisé, dans la phase de décharge, il se libère de cette énergie et retrouve, après l'avoir évacuée, son équilibre initial. Que se passe-t-il si cette tension n'est pas liquidée ? Elle est alors susceptible de verrouiller tout notre système émotionnel et de s'inscrire dans le corps à plus long terme. Comment cela ?

C'est un phénomène physiologique, une chimie interne.

Tant que nous réduisons nos émotions au silence, elles n'auront, pour se manifester, d'autre issue que le langage de la **maladie**. Le corps s'exprime par des symptômes, et nous n'avons pas pris l'habitude de les associer à des émotions enclavées. Or c'est bien souvent le cas. Un exemple ?

C'est le cas du STRESS, lorsque le mécanisme d'adaptation du corps (qui gère le stress au niveau du cerveau) est trop souvent sollicité. **Des symptômes physiques** se font sentir : douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, etc.) troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles, épuisement, sentiment d'oppression, ...

Voulez-vous en savoir un peu plus ? Lorsque passé le délai d'une à deux minutes, vous restez dans l'émotion, c'est un autre mécanisme qui se met en œuvre. On parle alors d'une humeur. Et lorsque l'émotion dure plusieurs jours, il s'agit d'un trouble affectif. Le sentiment lui, s'inscrit dans la durée.

Quel est ce mécanisme ? Est-ce un mécanisme interne qui prend le relais ?

Absolument, comme je vous l'ai déjà montré plus haut, il est uniquement interne, c'est à dire que c'est vous même qui entretenez de façon non-consciente cette émotion. Enfin, jusqu'ici, oui.

Soit cette émotion est agréable et vous choisissez de la garder en mouvement à l'intérieur. Ça, nous n'y toucherons pas. Vous êtes d'accord, n'est-ce pas ? Dans ce cas, criez votre joie. Parfumez les alentours avec votre joie. Les autres pourront en bénéficier s'il le décident. Sinon, tant pis pour eux.

Soit l'émotion est désagréable et vous n'avez pas appris à l'évacuer pour revenir à un état de paix intérieure. Il vous faut l'extérioriser aussi. Mais il y a des façons appropriées de le faire.

C'est donc à ce moment là que votre responsabilité est engagée. C'est au moment de la décharge que vous aurez un choix conscient d'agir, d'évacuer ou de maintenir la tension. Jusqu'ici vous n'en aviez certainement pas conscience. Vous étiez inconsciemment incompétent. Maintenant vous le savez. Comment allez-vous pouvoir oeuvrer ? Par quels moyens ?

Ce qui fait que vous faites durer ou pas l'émotion est fonction de l'intelligence du coeur. Qu'est-ce que c'est que cette intelligence ?

b. L'intelligence du coeur

L'intelligence du coeur est constituée de l'intelligence émotionnelle et de l'intelligence relationnelle :

- ▶ La première, est votre capacité à savoir identifier, nommer et comprendre les émotions.
- ▶ La deuxième est votre capacité à savoir exprimer les émotions.

Avec une intelligence du coeur développée, vous atteignez un niveau de Conscience qui vous permet de vous mettre en contact avec ce qu'il y a de plus humain en vous-mêmes et en l'autre. Lorsque vous êtes en résonance avec cette intelligence, vous percevez le monde au delà des choses apparentes. Vous êtes à l'écoute des motivations profondes qui animent un être. Cela constitue une dimension essentielle de la réussite et du bonheur.

Comment développer son intelligence du coeur ?

C'est ce que vous pourrez commencer à découvrir dans le **module 3** : Agir sur la façon dont vous entrez en relation avec autrui.

c. Le Stress

Le stress résulte des efforts d'adaptation de l'organisme à l'environnement. Il est tout à fait approprié et peut avoir des effets positifs et motivants.

C'est donc l'effet issu du système de régulation de votre état interne aux stimulations permanentes que reçoit votre cerveau dans diverses situations.

Qu se produit-il au niveau du cerveau ? Il décharge l'hormone du stress en réponse à une situation qu'il interprète comme étant dangereuse : le cortisol.

Le problème c'est que votre organisme va aussi décharger du cortisol dans des situations qui sont loin d'être dangereuses : coincé dans les bouchons, stressé(e) au travail par exemple. Ce qui entraîne un excès de cortisol et fini par être difficilement évacué. Le stress chronique guète.

L'un des effets du cortisol, c'est qu'il transforme les réserves de graisses en sucres. Il dirige cet excès d'énergie au bon endroit, dans les jambes si vous devez fuir.

Ceci explique pourquoi les personnes qui se sentent en danger ont les jambes qui fourmillent par exemple.

Mais si la situation ne nécessite pas une telle réaction de fuite, alors les sucres sont libérés pour rien et votre cerveau va vous donner un signal de besoin de sucres pour refaire des réserves, au cas où. Vous accumulez donc pour rien, fausse alerte. Résultat du stress excessif, on grossit.

Nous réagissons tous différemment à la perception des situations de stress.

Pour qu'une situation soit stressante, elle doit être caractérisée par ces 4 éléments. J'en profite pour vous proposer les antidotes et idées clé qui pourront vous permettre de minimiser votre réponse au stress :

<u>Cractéristique</u>	<u>Définition</u>	<u>Antidote / Clé</u>
Sensation de perte de contrôle	Vous ressentez que vous n'avez que très peu de contrôle de la situation	Apprendre à laisser aller, laisser faire ce qui ce fait.
Imprévisibilité	Quelque chose d'imprévu se produit ou vous ne savez pas à l'avance ce qui va se produire	Travailler la confiance en soi et sa capacité à se sortir de situations imprévues.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau et que vous n'avez jamais vécu se produit	Apprendre à sortir des routines, à vivre des expériences nouvelles
Ego menacé	Vos compétences sont mises à mal. Les autres doutent de vous	Travailler l'estime de soi. « Ce que pense les autres de moi ne me regarde pas »

Aujourd'hui, ce système est fortement sollicité. La vie en société est devenue une source de stress permanente : Le rythme de travail, les évènements économiques, les faits divers, les catastrophes planétaires, les « informations » relayées en continu par divers médias, l'alimentation dégradée, et j'en passe.

Quand ce système de régulation est trop fortement et trop souvent sollicité, il sature et se grippe. Il en résulte des atteintes de plus en plus graves sur la santé, sur les 4 centres primaires de l'être humain.

- ▶ Physique : douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, etc.) troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles, épuisement, sentiment d'oppression, ...
- ▶ Émotionnel : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, mal-être, ...
- ▶ Intellectuel : troubles de la concentration (oublis, erreurs), difficultés à prendre des initiatives ou des décisions, ...
- ▶ Sexuel : Perte de la libido, du désir, troubles de l'érection, de la lubrification, perte de la montée du plaisir, perte de la qualité orgasmique, jusqu'à la perte totale de l'orgasme, ...

Ces effets ont des incidences sur le comportement : consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...), modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, repli sur soi, difficultés à coopérer...

Si l'état de stress se prolonge, il peut provoquer des pathologies graves : maladies cardiovasculaires, dépressions, mais aussi une diminution de la résistance aux infections.

Il est donc primordial pour gérer les stress, d'éliminer ses sources nocives.

Comment y parvenir ? C'est ce que je vous propose d'aborder au **module 2** : Agir sur les sources de stress afin d'assainir votre environnement avec des actions de fond.

Mais dans un premier temps, voici des techniques puissantes pour gérer votre réaction au stress, au quotidien.

2. La respiration sacrée ou la cohérence cardiaque

Savez-vous que vous possédez un trésor inestimable pour gérer votre stress et vos émotions ?

J'ai découvert cette puissante technique alors que j'avais du mal à maîtriser mon anxiété lors de mes études. J'avais 13 ans quand je suis tombé « par hasard » sur le livre de Lobsang Rampa, « le troisième œil », dans lequel il conte l'histoire incroyable d'une initiation et d'un enseignement secret reçus au sein de la lamaserie de Chakpori, le temple de la médecine tibétaine.

Ce que j'y ai trouvé et appliqué m'a permis d'augmenter ma capacité à assimiler mes leçons et à considérablement augmenter mes résultats scolaires. J'ai pu gérer correctement le stress des examens.

La science actuelle confirme-t-elle cette technique ?

Bien que le livre de Rampa ait fait l'objet de nombreuses critiques, aujourd'hui la science confirme, expériences à l'appui que les clés dont parle ce livre, sont vraiment efficaces et permettent de gérer les effets du stress au quotidien.

Savez-vous que les pilotes de l'armée de l'air l'utilisent lorsqu'ils sont aux commandes de leurs avions de chasse ? Ils s'entraînent vraiment à l'appliquer tous les jours ! C'est devenu pour eux un nouveau réflexe, extrêmement utile pour augmenter leur sécurité en vol et effectuer leurs missions de manière plus efficace.

J'ajoute que cette méthode est la seule qui ait fait l'objet d'une preuve irréfutable par le centre de recherche de santé des armées et de l'école de management de Grenoble. De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'une façon très précise d'utiliser votre respiration. Laquelle ?

Le but est d'entrer en cohérence cardiaque, c'est-à-dire de gérer les battements de votre cœur pour mieux contrôler son cerveau par la respiration.

Quel est l'origine de ce concept de cohérence cardiaque ?

Le concept de la cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie.

Que disent les études sur le sujet ?

Le cerveau et le coeur communiquent. Disons qu'à l'intérieur de votre cerveau se trouve la centrale de gestion du stress et des réactions aux événements de la vie extérieure mais aussi aux virus intérieurs.

Je parle des virus intérieurs, certains disent aussi le dialogue intérieur. Vous savez de quoi il s'agit, n'est-ce pas ? Cette petite voix qui n'arrête pas de vous asséner des idées négatives du type : « je suis nul, je n'oserai jamais, je n'y arriverai pas... ». Nous y reviendrons plus tard.

Les chercheurs ont démontré qu'il y a encore plus d'informations qui transitent dans le sens, coeur ➡ cerveau. Et donc, le rythme cardiaque va influencer sur l'ordinateur central qu'est votre cerveau.

En situation de stress, qu'est-ce qui se produit ?

Le cerveau envoie un message au cœur, ce qui a pour conséquence d'accélérer fortement son rythme. Mais de façon désordonnée.

Lorsqu'on prend des mesures du rythme cardiaque, que voit-on ? La courbe du rythme cardiaque devient irrégulière et désordonnée.

Le cœur envoie, lui aussi, encore plus d'informations au cerveau via de nombreux réseaux neuronaux. Les scientifiques ont alors observé que ces signaux inhibent les fonctions supérieures du cerveau : vous perdez le contrôle.

Cela nous met dans l'impossibilité à penser de façon claire, se rappeler, apprendre, raisonner et prendre des décisions efficaces. C'est pourquoi nous agissons de façon désordonnée et dangereuse lorsque nous sommes sous l'effet du stress.

Un peu comme si en promenant votre chien, c'est lui qui vous tire vers l'avant et vous met dans une situation inconfortable, voire en danger. Vous n'êtes pas en mesure d'agir en tant que maître de la situation.

Le cœur, durant l'apparition des émotions stressantes ou négatives, a également un effet profond sur le processus d'apprentissage du cerveau en renforçant l'expérience émotionnelle de stress. Il s'imprime alors dans l'ordinateur central un mauvais apprentissage qui devient récurrent.

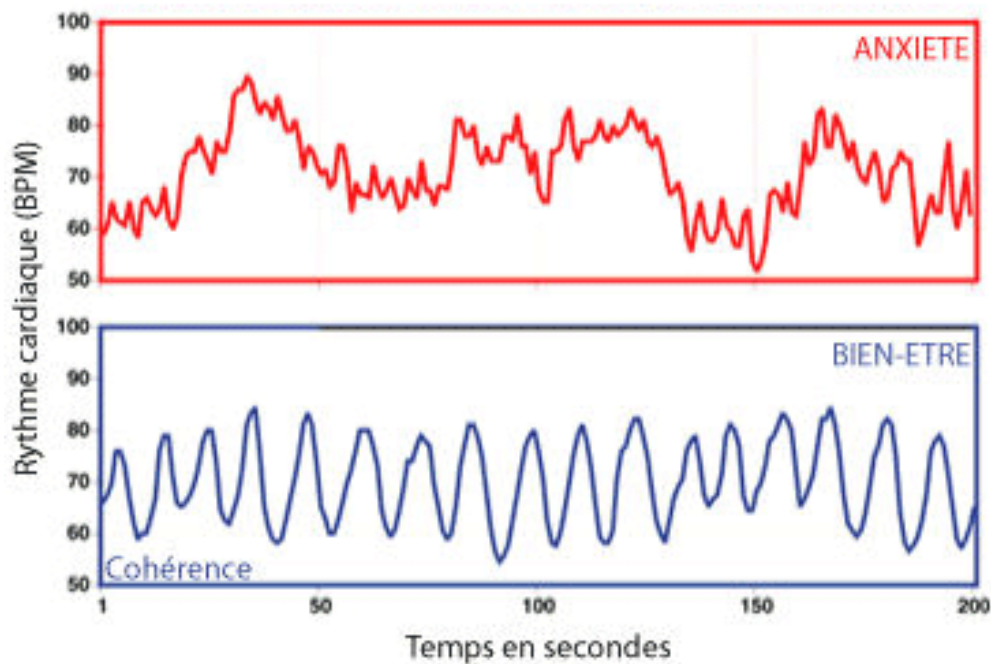
C'est le cas pour la phobie. Elle se renforce et s'amplifie.

A l'opposé, lors d'émotions agréables, le graphe du rythme cardiaque est plus ordonné et stable. Il a alors l'effet inverse : il optimise les fonctions supérieures du cerveau et renforce des sentiments agréables et notre stabilité émotionnelle.

Cela signifie qu'apprendre à générer une plus grande cohérence cardiaque, en soutenant des émotions agréables ou positives, non seulement a des avantages sur l'ensemble du corps, mais agit aussi profondément sur la façon dont nous percevons, pensons, sentons, et agissons et plus.

En général, les états émotionnels liés au stress, comme la colère, la frustration et l'anxiété donnent lieu à des graphes irréguliers qui semblent chaotiques: la forme d'onde ressemble à une série de dénivelé, pics déchiquetés (un exemple de « frustration » est indiquée dans la figure ci-dessous, en rouge). Les scientifiques appellent cela un modèle incohérent.

Et juste sous ce graphe, vous pouvez voir un tracé correspondant à un état de bien être (en bleu). Le graphe est alors plus cohérent.



Modèle Incohérent (rouge) et cohérent (bleu).

Donc durant toutes les expériences émotionnelles que nous vivons en permanence, sans avoir appris à les réguler correctement, notre système cœur-cerveau agit de façon désordonnée.

C'est comme si nous conduisions une voiture simultanément en appuyant sur la pédale d'accélérateur et sur la pédale de frein.

Cela crée une conduite saccadée, consomme plus d'énergie (40 fois plus pour le corps humain), et n'est pas idéal pour la longévité de la voiture. De même, l'activité physiologique, associée aux émotions stressantes, fonctionne inefficacement, épuise notre énergie et produit une usure additionnelle sur tout le système.

C'est particulièrement vrai si les émotions désagréables liées au stress, se prolongent dans le temps ou sont expérimentées souvent. Ce qui est le cas dans nos sociétés actuellement. Nous sommes de plus en plus soumis à un stress permanent pour lequel notre système

interne n'a pas suivi l'évolution de notre environnement pour s'y adapter. Résultats ? Le mal-être est de plus en plus palpable tout autour de nous et en nous.

Je vais vous montrer dans un instant la liste des effets positifs que vous pourrez obtenir par une bonne régulation de votre respiration.

Que savons-nous de plus ? Le fait de maintenir des émotions agréables durant quelques minutes facilite le passage du corps entier dans une situation bienfaisante et cet état est scientifiquement mesurable. Or qui a appris à maintenir correctement des émotions agréables ?

De plus en plus d'écoles, de médecins et de professionnels de la santé commencent à mettre en pratique la cohérence cardiaque.

Ce qu'il faut savoir, c'est que l'inverse est possible : en agissant sur votre rythme cardiaque, vous envoyez un message d'apaisement au cerveau et par conséquent vous réduisez le sentiment d'anxiété. Et le moyen efficace de le faire, c'est avec votre respiration.

Vous trouverez ci-après, des liens qui vous renvoient vers 4 courtes vidéo explicatives de ce phénomène de cohérence, expliquée par le Dr David Servan-Schreiber (après quelques secondes de pub inévitables) :

Vidéo n°1 http://www.dailymotion.com/video/x34d7i_coherece-cardiaque-1-explication_news#rel-page-3

Vidéo n°2 http://www.dailymotion.com/video/x34d7v_coherece-cardiaque-2-demonstration_news#rel-page-1

Vidéo n°3 = http://www.dailymotion.com/video/x34d7z_coherece-cardiaque-3-controle_news#rel-page-1

Vidéo n°4 = http://www.dailymotion.com/video/x34d81_coherece-cardiaque-4-auto-controle_news#rel-page-2

L'exercice de mise en cohérence est celui-ci :

En vous centrant sur votre respiration, vous inspirez pendant 5 secondes et vous expirez pendant 5 autres secondes. vous pouvez compter mentalement. Il suffit de 3 minutes pour ressentir tout les bienfaits. Et même si vous n'êtes pas consciemment sensible, votre cœur va se mettre en cohérence et automatiquement envoyer les signaux appropriés à votre cerveau.

Vous pouvez vous aider de ces vagues respiratoires :

www.educh.ch/seance/coherence-cardiaque-wawe.htm

<http://www.youtube.com/watch?v=22deFxxgJF4Q>

Action !

Pour que cela devienne un nouvel automatisme, il vous faut exécuter cette séquence de 3 minutes, trois fois par jours. Matin, midi et soir pendant 7 jours. Et bien entendu, vous pourrez continuer à pratiquer quotidiennement au delà de ce délai.

Il a été mesuré que l'effet bénéfique a une durée de 6 heures. Et ceci sans effets secondaires néfastes. De plus, c'est totalement gratuit.

Dans un premier temps et pour optimiser les chances de réussite, pensez à vous mettre dans une position de détente, les jambes allongées et la ceinture abdominale bien relâchée.

Dès que vous maîtriserez cette nouvelle façon de contrôler votre cœur et votre cerveau, vous pourrez l'utiliser dans des situations stressantes. Effet garanti.

Par contre, vous avez le droit de connaître ces points très importants :

Premièrement, vous devez faire cet exercice pendant 7 jours et uniquement lorsque vous vous sentez bien dans un premier temps. Et ce n'est que dans un second temps que vous l'utiliserez en situation émotionnellement moins agréable.

Deuxièmement, il y aura des cas où cette technique de respiration ne sera pas suffisante mais pourra tout de même garder toute son efficacité. Ce sera lorsque sur votre échelle de perturbation subjective (de 0 à 10, où 0 représente l'absence de perturbation face à un événement et 10, la perturbation maximale), la perturbation ressentie dépassera le niveau 5.

Dans ce cas, vous devrez travailler d'une autre manière sur votre réaction au stress. En effet, cela signifie que l'événement vécu n'est pas la source de votre perturbation de stress ou d'anxiété mais qu'il en est le déclencheur. Et que la source réelle est à rechercher dans votre passé proche ou plus lointain.

Tout adulte a environ de 15 à 20 sources de perturbation émotionnelle enfouies dans les recoins de sa mémoire pour lesquelles la réaction émotionnelle reste très forte. Ces sources sont toujours actives mais en sommeil. Comme un volcan endormi, prêt à entrer en éruption à tout moment.

Vous aurez tout à gagner à neutraliser ces sources de leurs effets néfastes dans votre vie avec l'aide d'un thérapeute formé à la technique adéquate.

Sentez-vous libre de me contacter si vous avez des questions à ce sujet.

3. Votre refuge, un lieu sûr et secret.

Il est absolument indispensable de maîtriser cette technique. Vous aurez l'occasion de vous en servir à maintes reprises. Elle est un des piliers de la gestion du stress et de vos émotions. Je dirai même que c'est le pilier de votre vie au delà de tout ce que vous pouvez imaginer.

Les chercheurs ont montré que les émotions que nous vivons affectent directement notre rythme cardiaque. Cela nous apprend beaucoup sur la façon dont notre corps fonctionne.

En outre, le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. En fait l'imaginaire est aussi puissant et réel. Pour retrouver un souvenir ou pour créer une situation agréable à l'intérieur de votre espace mental, votre cerveau a besoin de re-crée les sensations qui y sont liées.

Rappelez-vous, une sensation s'inscrit dans la durée. Elle est en fait une accumulation d'instants-émotions qui s'empilent et s'amplifient. Pour faire durer, il est nécessaire de renouveler les expériences.

Vous allez provoquer ces émotions agréables. Comment ?

En créant à l'intérieur de votre esprit, un espace de sérénité. Créer votre lieu sûr va vous demander 21 jours au cours desquels vous allez suivre cette procédure pas à pas et la renouveler quotidiennement. Cela nécessite 5 minutes de votre attention.

Lisez cette procédure en 13 points et ensuite appliquez là.

1. Installez-vous au calme et détendez vous.
2. Les yeux ouverts ou fermés, imaginez un lieu dans lequel vous vous sentez complètement en sécurité, protégé et relaxé. Un lieu secret, rien qu'à vous. Où souhaiteriez-vous être, exactement ?
3. Observez ce que vous pouvez voir ou imaginer dans ce lieu, les objets, les couleurs, les textures, les formes... mettez-y tout ce qui vous fait plaisir et qui vous reconnecte et amplifiez la sensation de tranquillité, de bien-être. Ressentez la détente qui s'installe à l'intérieur.
4. Ressentez s'il y a des odeurs particulières qui vous évoquent le calme, la douceur, la sécurité. Ajoutez des odeurs s'il le faut.
5. Écoutez les sons à l'intérieur de ce lieu. Y-a-t'il une musique particulière qui vous berce ? Qui vous fait ressentir une ambiance protectrice ? ou bien est-ce le silence ?
6. Imaginez que vous touchez les textures des différents objets, de tout ce qui vous relaxe...
7. Ressentez votre respiration qui se calme, s'approfondit. Laissez-là s'amplifier, prenez quelques bonnes inspirations.
8. Fixez votre attention au niveau de votre nombril et notez ce que vous ressentez, amplifiez la sensation.
9. Placez tout autour de ce lieu un bouclier infranchissable, en verre, plexiglas ou une barrière d'énergie, une protection. Ensuite placez-y un accès, fermé, dont vous seul savez comment l'ouvrir, peut-être une porte particulière...

Ce lieu peut-être dans un premier temps un lieu que vous connaissez, mais

uniquement associé à du positif. Personne d'autre que vous ne doit s'y trouver. Personne d'autre que vous ne doit connaître ce lieu pour qu'il ne soit qu'à vous.

10. Amplifiez avec l'exercice précédent. Régulez votre respiration mettez-vous en cohérence.
11. Mentalement, nommez ce lieu. Un seul mot. Pas plus. Un mot que vous allez associer avec cet état, ce lieu.
12. Répétez ce mot mentalement une dizaine de fois.

Action !

Comme l'exercice précédent, renouvelez cette expérience chaque jours pendant 7 jours, uniquement quand vous vous sentez bien. C'est la phase de Charge et de tension. Une phase préventive.

Ensuite vous pourrez l'utiliser quand vous vous sentez stressé. C'est la phase de décharge, curative.

4. Le Papillon pacificateur

La technique que vous allez découvrir a été inventée pour la première fois au Mexique, pour travailler avec des groupes d'enfants traumatisés après un ouragan. Elle est dorénavant utilisée dans le monde entier.

Mes enfants l'utilisent lorsqu'ils ont un rendez-vous chez le dentiste. Dans la salle d'attente. c'est discret et très efficace.

Il s'agit d'une stimulation bilatérale croisée et simple qui permet de renforcer et de charger émotionnellement, de façon très positive, votre lieu sûr.

Voici les étapes de sa mise en oeuvre :

1. Assurez vous d'avoir mis en place votre lieu sûr
2. Croisez les bras et placez vos mains au niveau des épaules. La main droite à gauche et la gauche, à droite.
3. Activez votre lieu sûr en l'évoquant dans votre esprit avec le mot sésame que vous avez choisi à cet effet.
4. Laissez vous envahir par les sensations du lieu.
5. Maintenant tapotez alternativement, gauche puis droit dans un rythme lent. Quatre à six fois. Laissez tomber le fait de compter exactement le nombre de tapotement. Faites selon ce que vous dit votre intuition.
6. Stoppez les stimulations et prenez une respiration. (ou laissez votre respiration faire ça par elle-même).
7. Laissez vous envahir par les sensations.

Action !

Refaites une séquence afin d'amplifier les effets. Dans un premier temps, cette technique est à faire une fois par jour pendant 7 jours, uniquement lorsque vous vous sentez bien. Cela va apprendre à votre cerveau à associer ces moments de calme avec cette technique et encore la renforcer.

Dans un second temps, vous pourrez l'utiliser lorsque vous vous sentez perturbé(e). Mais pas avant.

Astuce : Pour effectuer cette technique de manière très discrète, vous pouvez tapoter sur vos cuisses tout en croisant vos mains.

À vous d'agir !

“ *Déjà essayé. Déjà échoué. Peu importe. Essaie encore. Echoue encore. Echoue mieux* ”
Samuel Beckett.

Vous avez tous ces exercices à votre portée pour agir sur votre façon de réagir au stress. C'est à vous de jouer maintenant ! Prenez le temps qu'il vous faudra, revenez sur ces exercices autant de fois que nécessaire pour les intégrer et les mettre en pratique.

En appliquant jour après jour les techniques de cette formation, vous allez pouvoir vous transformer en profondeur.

Il s'agit d'un réel travail sur soi. Tout travail demande de la répétition et de la discipline. Persévérez ! Ceux qui échouent sont ceux qui ont abandonné.

A l'arrivée, c'est une véritable transformation qui s'offre à vous et ces modifications vont rejaillir sur votre entourage, qui sera impacté positivement par l'évolution de vos comportements.

Par ces actions qui vont vous changer, vous permettez à un processus d'évolution de se mettre en place. Il va faire boule de neige tout autour de vous. Ainsi, vous contribuez à améliorer le monde. Rien que ça !

Comme l'effet papillon : un battement d'aile à Paris provoque un tsunami de joie à Rio.

Car un sourire ou un geste posé aujourd'hui aura peut-être un effet décisif sur la vie de quelqu'un, qui lui-même continuera la chaîne. Et ainsi de suite.

Par contre, faites attention car ces exercices ne sont pas à imposer à quiconque n'est pas prêt à les mettre en oeuvre. Évitez donc de les imposer à votre entourage si celui-ci n'en a pas fait la demande explicite. Donner c'est une chose, forcer à recevoir en est une autre.

Vivez simplement ces changements du mieux que vous le pouvez. Votre exemple sera inspirant pour vos proches, et ce sont eux qui viendront vous interroger sur les raisons de votre évolution. Alors, le sourire aux lèvres, vous pourrez parler de vos découvertes.

À votre évolution de Conscience
Frédéric Surin

