

En mouvement

développement de soi

KIT DE SURVIE

« NO STRESS »



Carole

MELOSI-GROSSET



AVANT-PROPOS

Cet ouvrage ne peut en aucun cas être revendu par vos soins ni par des tiers.

Par ailleurs, le contenu de ce livre ne peut en aucun cas être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Lorsque vous partagez ce livre ou en citez des passages, vous devez impérativement indiquer Carole Mélosi-Grosset comme en étant l'auteur, ainsi que le lien vers le blog suivant www.thehappyme.com

Merci infiniment de contribuer ainsi à respecter pleinement le travail qui a été nécessaire à l'élaboration de cet ouvrage.



TABLE DES MATIERES

Un mot sur l'auteur

Introduction

Pour vous aider à ... **COMPRENDRE**

- Qu'est-ce-que le stress ?
- Comment ça marche ?
- Quelles en sont les conséquences ?

Pour vous aider à ... **AGIR**

- Votre boîte à outils :
- ✓ Vos rituels pour vous ressourcer
- ✓ Vos fiches-outils pratiques : des solutions concrètes pour savoir faire face aux situations courantes de stress et vous détendre en toutes circonstances
- Votre protocole **EFT** complet pour traiter vos sources de stress
- Votre **Audio de relaxation guidée** pour vous régénérer en profondeur (cf enregistrement au format MP3 joint à ce coffret)
- **Votre plan d'action** : une méthodologie pour fixer vos objectifs & suivre vos progrès

Conclusion

Voudriez-vous que je vous aide ?

Annexe : Initiation à l'EFT

Bibliographie

Pour aller plus loin



Un mot sur l'auteur

Carole Mélosi-Grosset commence son cheminement en se dédiant avec passion à un cursus Sport-Etudes en danse classique à l'Opéra, puis décide de voyager pendant son parcours universitaire et faire plusieurs escales prolongées aux Etats-Unis. Elle œuvre ensuite durant 7 ans dans une multinationale avec pour vocation profonde de remettre l'Humain au cœur de l'entreprise, tout en se formant parallèlement à la psychologie jungienne et humaniste, à l'art-thérapie, puis à l'EFT.



En 2008, elle crée l'Association Hier Aujourd'hui Demain, puis l'année suivante, son entreprise : le Cabinet En mouvements, afin de proposer un travail global de développement de soi (tête, cœur, corps). En plus des psychothérapies individuelles pour adultes & ados et des thérapies de couple qu'elle y conduit au quotidien (à Paris ou via Skype), elle intervient régulièrement en entreprise en tant que coach certifiée & conférencière experte en gestion du stress et des émotions.

Considérant qu'« on ne transmet que le chemin parcouru », un bon thérapeute est avant tout pour elle une personne tout simplement heureuse !, ayant réussi à se libérer de ses blessures passées et à savourer pleinement sa vie au quotidien, bref quelqu'un qui a fait le chemin qu'il vous propose de faire. C'est dans cette perspective joyeuse, qu'elle accompagne avec dynamisme les êtres désireux de se donner les moyens d'évoluer sur leur propre chemin et ainsi, à leur tour, transformer et aimer profondément leur Vie.

Le fruit de ses recherches actuelles sur le bien-être et la prévention du stress sera disponible prochainement sous forme de coffret (livre + exos pratiques) et de formations pour les particuliers désireux d'apprendre les clefs d'une vie heureuse sur-mesure.

Pour être informé de leur parution et programmation, ou recevoir ses vidéos de formation gratuites pour une vie sans stress, vous pouvez lui écrire à : ecrireacarole@gmail.com



INTRODUCTION

Ce guide est là pour vous permettre de développer la sérénité dans votre vie de tous les jours, afin de pouvoir davantage l'apprécier.

Ma pratique en Cabinet m'a hélas appris que beaucoup de personnes ne réalisent pas le cadeau qu'est la Vie et le gaspille. Notre vie est unique. Vous êtes unique : il n'y a jamais eu quelqu'un exactement comme vous avant vous et il n'y aura jamais exactement comme vous après. Dans toute l'histoire de l'humanité. Nous sommes des pièces uniques. Et il ne tient qu'à nous de faire de notre vie une œuvre d'art.

C'est parce-que le stress est l'un des principaux grignoteurs de bonheur de notre existence que j'ai décidé d'en faire le thème de ce livre.

Trop d'entre nous se laissent « bouffer » par ce phénomène en angoissant pour le travail, les enfants, l'argent, le temps qui passe, Trop d'entre nous acceptent de vivre notre une vie rongés par le souci, alors qu'il est possible de faire autrement.

Oui, il existe une autre façon de vivre.

Cela passe tout d'abord par une décision ferme et résolue, un choix philosophique, un engagement profond pris tout au creux de soi-même, à se donner les moyens de profiter du voyage de la vie.

Et se donner les moyens de vivre autrement ce voyage passe à mon sens par 3 choses.

Tout d'abord s'écarter du chemin le plus fréquenté, pour vous frayer le vôtre car si vous faites la même chose que tout le monde, alors vous aurez la même vie que tout le monde : une vie faite de davantage de contraintes que de plaisirs, où la course est permanente et le stress omniprésent.

Cela n'est pas simple car cela signifie renoncer à la sécurité offerte par les comportements balisés de notre inconscient collectif judéo-chrétien, qui valorise l'effort, la reproduction des schémas et le sacrifice, et choisir à la place le plaisir, la liberté et l'évolution personnelle.



A première vue cela paraît préférable, et pourtant ! Cela n'est tellement pas notre modèle que ces nouvelles valeurs font peur au plus grand nombre et génèrent beaucoup de culpabilité à l'idée de s'autoriser à faire de sa vie une source de joie et d'épanouissement.

C'est précisément parce-que nous faisons tous pareil que nous sommes aussi stressés, car nous nions ainsi notre individualité, notre unicité.

Faire le choix de la Vie, avec un grand V, et non d'une pseudo-vie (= une stressante et robotisée) requiert d'inventer sa vie, d'œuvrer à se créer une existence heureuse, sur-mesure, c'est-à-dire sur la base de qui nous sommes.

Mais, si vous tenez ce livre entre les mains, cela signifie que vous avez conscience que le stress est présent dans votre vie et vous empêche d'en profiter pleinement. C'est aussi que vous avez envie d'améliorer les choses.

Félicitations, car voilà déjà la première étape de franchie ! ;-)

A ce stade, il est nécessaire de donner du sens à ce que vous vivez : ce que vous observez dans vos comportements sous stress, et ce qui se passe en vous, dans le secret de votre psychisme, c'est-à-dire de votre mental et de vos émotions.

C'est ce à quoi nous allons nous atteler dans la première partie de cet ouvrage : **COMPRENDRE VOTRE STRESS.**

Découvrir ce que c'est, comment il fonctionne et quelles en sont les conséquences, sur nous et nos relations.

Enfin, la dernière étape, et je ne vous cache pas que ce sera la plus épineuse, consistera à **AGIR SUR VOTRE STRESS** développer diverses compétences nouvelles, comme apprendre comment vous détendre, gagner du temps, booster votre hygiène de vie, mais aussi travailler sur vos sources de stress pour les éliminer, et enfin prendre le temps de vous ressourcer régulièrement.

Savoir ce que nous pourrions faire est une chose. Le faire en est une autre.

« Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir
qu'entre le savoir et l'action » (Chris Guillebeau)

Vous êtes toujours là ? Parfait, c'est le signe que votre motivation est au point.

Alors en route vers une Vie sans stress... Celle que vous allez vous concocter, celle qui vous ressemble, celle qui vous rend heureux !



1. COMPRENDRE



QU'EST-CE-QUE LE STRESS ?

COMMENT CA MARCHE ?

QUELLES EN SONT LES CONSEQUENCES ?



Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est la conséquence du déséquilibre entre deux perceptions.

Il est donc subjectif : on pourrait ainsi dire que tout est stressant, ou au contraire, que rien ne l'est, car cela varie d'une personne à l'autre.

En effet, un état de stress survient en soi lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception que l'on a d'une difficulté et la perception des ressources que l'on estime avoir à sa disposition pour y faire face.

**Perception de la difficulté > Perception de nos ressources
= STRESS !!!**

Dit autrement, face à un événement qui nous arrive, soit nous nous estimons « cap » (= nous nous sentons capables, à même de gérer...), soit nous ne nous estimons « pas cap » (= nous ne sentons pas capables, pas en mesure de faire face...).

Au niveau physiologique, le stress est une force ancestrale d'adaptation et de survie. Il est une réaction d'alerte face à la perception, par notre cerveau émotionnel, d'un risque (réel ou imaginaire).

Ainsi, tout type de changement, même ceux amenant des événements souhaités et heureux, peut être vécu comme stressant, si l'on ne se sent pas à même d'y faire face.

Le stress est donc intimement lié au niveau de confiance en nous : plus nous allons avoir confiance dans notre aptitude à gérer les situations qui se présentent à nous, moins nous nous générerons du stress.

La meilleure façon de prévenir le stress est donc de travailler sur sa confiance en soi.

Cette confiance nous l'avions à la naissance. Si nous en manquons à l'âge adulte, c'est qu'elle a subi une érosion pendant notre enfance et notre adolescence.



C'est ce manque de confiance en nous, et par ricoché le manque de confiance dans les autres et plus généralement en la vie, qui nous amènent à stresser. A stresser un peu, beaucoup, passionnément, à la folie (car certains d'entre nous peuvent stresser pour tout au final)... ou pas du tout.

Le stress n'est pas une maladie en soi mais une exposition prolongée au stress entraîne un épuisement général et nous amène à développer des problèmes de santé physique et/ou mentale proportionnels à notre niveau de stress.

Il existe 3 types de stress :

- le stress physique : manque de sommeil, surmenage, surcharge de travail, excès d'informations quotidiennes à traiter, bruit, pollution, inadaptation des horaires de travail aux rythmes biologiques et/ou à la vie familiale, manque d'espace, manque de lumière, changement d'heure/décalage horaire, ... sont autant de causes du stress physique
- le stress émotionnel : colère, tristesse ou peur, absence de joie, manque de soutien ou de reconnaissance, autoritarisme, harcèlement, conflits, pression du temps, chocs, accidents de vie, situations de précarité ou d'usure, états de dépression, ... génèrent du stress émotionnel
- le stress contextuel ou « trac » : prendre la parole en public, passer un entretien, un examen, négocier, monter sur scène, parler à quelqu'un de haut placé ou qui « en impose » et nous intimide, ... sont des situations pouvant être sources de trac. A noter que seul ce dernier, qui le plus souvent est inhibant, peut parfois aussi être transcendant et entraîner un dépassement de soi.

Quel que soit le type de stress, on nomme « pic de stress » cette désagréable sensation que l'on ressent dans le corps en cas de stress. Certains parlent de « coup de chaud » ou de « coup de sang ».

C'est comme un resserrement dans le corps, perceptible au niveau de la gorge, de la poitrine, du cœur, du plexus solaire, du sternum ou du ventre, en fonction des individus. C'est physiquement brutal et très soudain, une sensation d'angoisse qui vous envahit comme lorsque vous réalisez subitement que vous avez perdu votre portefeuille ou votre smartphone.



Ce resserrement s'accompagne de quatre symptômes physiques communs à tous les êtres humains :

- une accélération du rythme cardiaque,
- une accélération du rythme respiratoire,
- une perturbation de la glycémie,
- et une augmentation de la température du corps.

L'élément le plus caractéristique de l'état de stress est que nous perdons littéralement nos moyens pendant tout le temps où nous sommes « sous stress ».

Mais pourquoi cela ?

Voyons comment ça marche...



Comment ça marche ?

Le stress est donc une réaction d'alerte de notre organisme face à la perception d'un risque.

Cette réaction crée une secousse intérieure ressentie au plan mental émotionnel et corporel, avec un impact direct sur nos comportements.

Au niveau physiologique, un pic de stress se traduit par la sécrétion et l'envoi dans le corps d'une dose massive d'adrénaline (hormone du stress) qui met une fraction de seconde pour monter...

... mais 12 heures pour redescendre !!

Pendant ces 12 heures, si nous n'agissons pas de manière à faire diminuer notre stress, en pratiquant une technique de relaxation par exemple, nous ne sommes pas dans notre état normal.

En état de stress :

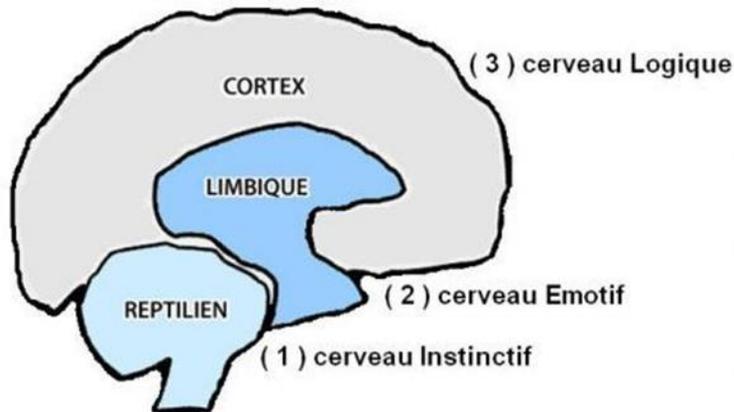
- notre esprit est trouble ;
- nos émotions sont en panique ;
- et notre corps fonctionne au ralenti.

Cela est dû au fait que le stress déclenche une « panne de cerveau » : il inhibe notre néo-cortex et nous fait passer en mode reptilien.



Sous stress notre cerveau rationnel ou néo-cortex est inhibé et le cerveau reptilien prend le relais.

Quelques explications sur nos 3 cerveaux



(1) Le cerveau reptilien : siège de nos automatismes

Appelé cerveau reptilien parce qu'il est le plus ancien, le cerveau archaïque gère :

- *L'instinct de survie (agressivité instinctive, reproduction de l'espèce)*
- *Les comportements automatiques : Attaquer, fuir ou « faire le mort »*

Le cerveau reptilien est préprogrammé et donc incapable d'adaptation.

(2) Le cerveau limbique : siège de nos affects

Superposé au reptilien, il gère :

- *Les émotions, les sentiments*
- *La capacité d'empathie*
- *La sociabilisation, le lien et l'intégration au groupe*

(3) Le néo-cortex : siège de notre intellect

Dernière évolution cérébrale, il gère :

- *Les pensées*
- *La capacité d'abstraction, donc le langage et les concepts*

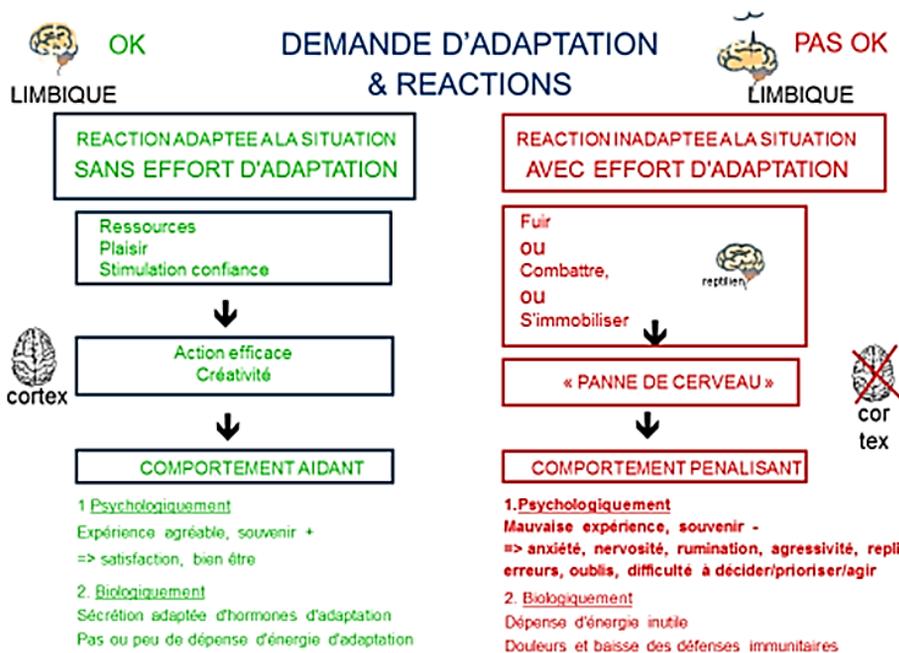


Le stress nous fait perdre nos moyens, dans le sens où il nous prive de notre intelligence : notre cerveau rationnel ou néo-cortex n'est plus accessible en état de stress... D'où l'expression « retrouver ses esprits » quand nous retrouvons notre calme !

C'est pour cela que lors d'une montée de stress, le plus important dans un premier temps est déjà de s'interrompre dans ce que l'on est en train de faire et d'aller faire un tour. Un stress élevé et ignoré va nous vider de nos ressources et de notre énergie.

Avant d'approfondir les conséquences du stress, voici résumé ci-dessous les différences entre agir sans stress et agir sous stress en termes d'impact :

- sur la biologie
- sur le psychologique
- sur le comportement





Quelles sont les conséquences du stress ?

Tout stress se répercute immédiatement sur notre organisme et génère des symptômes aux 3 niveaux de l'être humain :

- Le mental
- Les émotions
- Le corps

Symptômes intellectuels

Pensées obsédantes, négativité, pessimisme, jugements sur soi et sur les autres, perturbation de la concentration entraînant des erreurs et des oublis, difficultés à prendre des initiatives, difficultés à arbitrer et prendre des décisions, à prioriser, etc...

Symptômes émotionnels

Vulnérabilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, peurs, anxiété, angoisse, rumination, tristesse, agacement, impatience, agitation, ras-le-bol, abattement, découragement, sensation de mal-être global, etc...

Symptômes physiques

Fatigue, douleurs (maux de dos, maux de ventre, maux de tête, douleurs articulaires,...), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles, raideurs, etc...

Et une baisse générale des défenses immunitaires

Comme indiqué précédemment, le stress se traduit également dans nos comportements :

Symptômes comportementaux

Comportements violents et agressifs (cette violence pouvant être extériorisée ou retournée contre soi), modification des conduites alimentaires (compensation, boulimie), isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), passivité (inhibition face à l'action, fuite, immobilisation), etc.



Le stress est à l'origine de nombre d'états dépressifs, de conflits et de mauvaises relations interpersonnelles, que ce soit dans la vie privée (notamment avec son/sa partenaire de vie, ses enfants ou ses adolescents) ou dans la vie professionnelle.

Selon une étude effectuée par le "Touch Research Institute", le stress est l'une des plus grandes causes de faible productivité, d'augmentation des coûts et des réclamations de toutes sortes.

50% des arrêts maladie et 8 accidents du travail sur 10 sont liés à un état de stress.

Le stress est également une cause majeure d'accidents de la route.

Hans Selye a défini trois niveaux de stress :

- **Stade d'alarme**
- **Stade de résistance**
- **Stade d'épuisement**

Ce dernier stade de stress est celui que l'on identifie systématiquement chez les personnes qui sont en burn-out.

J'aide régulièrement mes patients en thérapie et mes clients en coaching à identifier à quel stade ils se trouvent. Et le résultat de l'état des lieux n'est malheureusement souvent pas très enthousiasmant, tant du point de vue de leur bien-être personnel que relationnel.

Si vous souhaitez faire le point sur votre situation, contactez-moi à info@en-mouvements.com pour plus d'infos, ou appelez-moi pour convenir d'un RDV (cf page 50) et nous pourrons réaliser un état des lieux & mettre en place des actions correctives adaptées et sur-mesure.



Devant un tel fléau, il me semble qu'agir individuellement sur son stress et ne pas le laisser prendre le pas sur notre joie de vivre est absolument nécessaire pour rester en bonne santé et maintenir des relations harmonieuses avec son entourage.

Nous avons vu que le stress résultait d'un effort de notre organisme en réponse à une demande d'adaptation. Or, la seule chose qui ne change jamais, c'est que tout change tout le temps. Nous sommes des êtres en mouvement, car la vie est mouvement perpétuel.

Du fait de notre besoin de nous adapter en permanence à un environnement évoluant à toute allure, la gestion du stress est, aujourd'hui plus que jamais, un sujet de réflexion à part entière, devant s'intégrer dans notre prise de recul globale sur notre façon de mener notre existence.

Intégrer des réflexes de gestion de son stress au quotidien permet de retrouver sa sérénité et d'être ainsi plus efficace ou tout simplement plus heureux. Nous sommes plus disponibles pour profiter des petits et grands bonheurs que la vie a à nous offrir.

Il ne tient qu'à nous d'apprendre à créer les conditions pour être attentifs et reconnaissants des cadeaux qu'elle dépose sur notre route et à côté desquels nous passons sans les voir lorsque nous vivons sous pression.

Ces cadeaux vous attendent au bord du chemin, prêts à vous faire ADORER votre vie. N'avez-vous pas hâte de les savourer ? Si oui, il est temps à présent pour vous d'agir !



Mes notes personnelles





2. AGIR



- VOUS RESSOURCER
- FAIRE FACE AUX SITUATIONS STRESSANTES
 - TRAITER VOS SOURCES DE STRESS
 - DEFINIR VOTRE PLAN D'ACTION



AGIR :

VOS RITUELS POUR VOUS RESSOURCER





RESSOURCER LE CORPS

Notre corps est un allié : il nous permet de nous reconnecter à nous-même et à l'instant présent, car si notre esprit est souvent dans le passé ou le futur, notre corps est toujours ici et maintenant.

Avant même d'apprendre des techniques de relaxation, la première étape est de créer une connexion avec votre corps, une véritable relation d'intimité avec lui. Dans notre culture occidentale, et particulièrement en France, nous sommes beaucoup dans le mental et peu dans le corps.

Prendre soin de notre corps est de notre responsabilité d'adulte. Voici trois attitudes-clés pour créer une relation intime et quotidienne avec votre corps :

- **Ecouter ses messages** : Notre corps nous indique diverses sensations comme le besoin de sommeil, d'exercice, la faim ou au contraire la satiété, qu'il est essentiel de respecter. Aller se coucher quand on se sent fatigué, le nourrir d'un carburant qui lui fait du bien (comme les protéines, les légumes et les fruits) et non qui le détruit (comme les sucres ou les graisses saturées), et pas davantage qu'il n'en a besoin, sont autant de façons simple de préserver le capital de ce corps unique que nous avons. Douleurs et symptômes physiques font aussi partie de son langage : la compréhension de ses dysfonctionnements éventuels dans une approche globale corps/esprit est aussi une façon d'entendre ses messages.

- **L'assouplir au quotidien** : Prendre le temps de s'étirer comme un chat matin et soir, comme à tout autre moment de la journée où notre corps le réclame peut être un excellent début, gratuit et ne requérant aucun équipement.

Par exemple, effectuez des rotations douces avec vos bras pour dérouiller vos épaules et votre dos, ensuite faites des mouvements doux avec votre tête, de droite à gauche et de haut en bas puis des cercles, pour décontracter les muscles du cou et les trapèzes. Enfin, faites des rotations avec vos chevilles pour les déverrouiller et les assouplir.



Lorsque vous travaillez devant votre ordinateur, penser à détendre les mâchoires et la langue. Dès que nous sommes tendus, contrariés ou très concentrés, nous nous contractons au niveau de nos mâchoires, alors pensez à bailler volontairement, ou grimacez pour vous décontracter.

Le principe est de changer notre rapport au corps et de prendre l'habitude d'entendre ses demandes, bref de passer d'un « corps exécutant » (qui fait ce qu'on lui dit) à un « corps intelligent » (qui sait ce qui est bon pour nous et que l'on écoute) !

Pour aller un peu plus loin, vous pouvez apprendre et pratiquer des postures de yoga, ou effectuer des exercices de gymnastiques douces (Stretching, Pilates, Feldenkrais, Biokinésie,...) chez vous, à l'aide d'un livre, d'un coach sportif, ou en vous inscrivant à un cours près de votre domicile ou lieu de travail. Sachez que, le corps et l'esprit étant intimement liés, gagner en souplesse corporelle permet aussi de gagner en mobilité et flexibilité mentales. Plus vous serez souple physiquement, plus vous développerez un état d'esprit flexible ou ouvert. Un excellent moyen de travailler sur nos rigidités en tous points de vue !

- **L'honorer** : Certaines traditions parlent du corps comme du temple de l'âme, ce qui rend bien son caractère précieux, tel un écrin. Vous pouvez honorer votre corps de mille et une manières, voici un exemple de rituel :

30 mn avant d'aller vous coucher, allez sous la douche et concentrez-vous sur les sensations que crée le glissement de l'eau sur vous, ou bien prenez un bain chaud avec une grosse poignée de gros sel. Dans les deux cas, terminez par un jet d'eau froide sur votre jambes pour tonifier votre circulation sanguine.

Puis mettez-vous au lit et masser vos mains et vos pieds avec quelques gouttes d'huile de massage, à la lavande par exemple, en insistant sur la plante et la partie latérale du pied (zones réflexe de la colonne vertébrale).

Avant d'éteindre, lisez quelques pages d'un livre qui vous fait du bien, en buvant une boisson chaude (infusion aux fruits ou aux plantes, thé vert ou lait au miel) pour faciliter l'endormissement. Faites de beaux rêves !

Ce rituel du soir vous permettra de vous délasser et de vous préparer à une nuit récupératrice avant le lendemain.

D'une manière plus générale, intégrer des méthodes alternatives de santé telles que massages, acupuncture, naturopathie, aromathérapie sont des façons de respecter et prendre soin de votre corps. Il vous en sera reconnaissant et sera votre meilleur ami pour la vie.



RESSOURCER L'ESPRIT

Vous pouvez décider de vous mettre à des pratiques telles que le tai chi chuan ou le chi gong, qui permettent de se vider la tête tout en développant calme intérieur, équilibre et capacité de concentration. **Dans l'immédiat voici déjà trois habitudes, simples mais très efficaces, à prendre pour offrir des vacances à votre esprit :**

Prenez un grand bol d'air ! : 2 à 3 fois par semaine, aérez-vous vraiment, pourquoi pas pendant votre pause déjeuner ? Faîtes à votre esprit le cadeau d'une ballade dans un parc ou un jardin et mettez-vous à l'écoute de vos sens. Identifiez un parc, ou un espace vert à proximité de votre domicile ou de votre lieu de travail et faîtes comme si vous n'étiez plus que des oreilles et des yeux : Regardez, admirez la nature autour de vous, et écoutez, écoutez !

Retirez-vous du monde ! : Vous saturez parfois de l'action, du bruit, du monde, de la course permanente ? Quand vous en ressentez le besoin, pensez à vous offrir... du silence ! Identifiez des lieux calmes, vous apportant paix et ressourcement, vous permettant de vous mettre en retrait de l'agitation : un lieu de culte, un banc dans un espace vert, votre balcon, un carré d'herbe dans l'enceinte d'un musée, ... Et savourez simplement le silence.

Faîtes du RIEN ! : Idéalement une fois par jour, et au moins une fois par semaine, ne serait-ce que l'espace de cinq minutes, faîtes l'expérience unique de NE RIEN FAIRE. Commencez par 1 minute, juste une !, puis augmentez la durée progressivement. Mon pari est que, malgré une appréhension initiale, vous en redemanderez, tellement cette expérience est incroyablement régénérante. Mais ne me croyez surtout pas sur parole, testez pour vous-même et vous m'en direz des nouvelles... ;-))

Vous trouverez ci-après **5 fiches-outils thématiques à utiliser à la carte**, en fonction du besoin du moment : vous apaiser, vous recentrer, décompresser, ou faciliter votre endormissement, récupérer de l'énergie, ou encore, gérer le trac.

.



Mes notes personnelles





AGIR :

VOS FICHES-OUTILS PRATIQUES





FICHE 1

Techniques pour s'apaiser

La respiration consciente

Utiliser cette technique au quotidien, pour faire diminuer la pression, ou pour retrouver son calme en cas de montée d'angoisse.

la respiration = clé de la détente du corps

Nous n'utilisons que 8 % de nos capacités respiratoires, et quand nous sommes tendus et contractés nous respirons vite et d'autant plus mal. Une meilleure respiration, c'est un corps tout entier qui fonctionne mieux. Il est donc important de faire des exercices respiratoires aussi souvent que possible.

Le principe :

En position assise ou allongée, faites 3 séries de 3 respirations différentes :

-3 respirations amplifiées : 12 secondes d'inspir, 12 secondes d'expir

-3 respiration « carrées » : 6 secondes d'inspir, 6 secondes de suspension respiratoire (apnée), 6 secondes d'expir, 6 secondes de suspension respiratoire

-3 respirations ventrales : les mains sur votre ventre, inspirez en le gonflant comme un ballon et en poussant votre nombril vers l'extérieur, soufflez en vidant votre ventre de son air et en poussant votre nombril contre votre colonne vertébrale

La cohérence cardiaque ou « 365 »

Utiliser cette technique chaque jour, comme outil de prévention du stress.

Le principe :

3 fois par jour, concentrez-vous sur la zone de votre cœur

et faites 6 respirations par minute,

pendant 5 minutes, 365 jours par an.

FICHE 2

Techniques pour se recentrer

Auto-massage & gymnastique faciale

A utiliser après le déjeuner, pour éviter l'état de somnolence lié à la digestion, et/ou pour réussir à se concentrer dans les moments où l'on se sent agité ou dispersé.

Le principe :

Frottez vos paumes de main ensemble, puis frottez votre visage du menton jusqu'au front, et redescendez sur les joues comme si vous vous laviez le visage, à 10 reprises.

Tapotez le contour de vos yeux pour activer la micro-circulation.

Puis faites glisser vos mains vers vos tempes et massez-les, dans un sens puis dans l'autre.

Ensuite, massez votre nuque avec la pulpe de vos doigts en petits mouvements circulaires.

Pour finir,

Contractez tout votre corps quelques instants et relâchez-le d'un coup, à trois reprises,

Puis, baillez, grimacez, prenez l'air aburi, souriez,

et enfin, éclatez de rire !

FICHE 3

Technique pour décompresser ou faciliter l'endormissement

Le SCAN

Utiliser cette technique :

- En rentrant chez vous le soir, pour créer un sas de décompression, entre votre journée travail et votre vie personnelle. Cette technique vous permettra de chasser de votre corps et de votre esprit les tensions de la journée et d'être disponible à votre programme de la soirée.
- Pendant votre trajet retour si vous prenez les transports en commun jusqu'à une station terminus (...du fait du risque de vous endormir et de rater votre arrêt ! ;-)
- Au moment du coucher pour faciliter l'endormissement, ou la nuit en cas d'insomnies. Il peut aussi être un recours salutaire au réveil, avant de se lever, pour pallier à une nuit chaotique.

Cet exercice procure une sensation de profonde, obtenue par la relaxation consciente de chaque zone du corps.

Le principe :

En position assise ou allongée, balayez mentalement votre corps de la tête aux pieds comme un « scan », en détendant chaque zone une à une :

En commençant par le bout des ongles de vos orteils, et en remontant progressivement jusqu'au sommet du crâne, posez votre conscience quelques secondes à chaque fois sur chaque partie de votre corps pour la détendre, et relâchez zone après zone en remontant le long des jambes, du buste et dos, puis du visage, comme une vague se déplaçant de bas en haut.

N.B : Cet exercice est disponible à la vente, au format audio, pour vous permettre de faire cette expérience en étant guidé(e) par ma voix.

Pour vous procurer l'enregistrement, rendez-vous sur la boutique du blog www.thehappyme.com

FICHE 4

Technique pour se redynamiser

Récupération active par la stimulation de points d'énergie

Utiliser cette technique lorsque vous ressentez le besoin de retrouver rapidement de l'énergie.

Le principe :

Debout, une main sur votre nombril, à même la peau, stimulez pendant 1 minute l'une des zones énergétiques décrites ci-dessous, puis recommencez en inversant les mains, de nouveau 1 minute, avant de passer à la zone suivante.

Zone énergétique 1 : Stimulez simultanément le point sous le nez, situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure, et le point sous la bouche, situé dans le creux du menton, en un mouvement horizontal.

Zone énergétique 2 : Stimulez la zone du coccyx, à même la peau, et en un mouvement vertical.

Zone énergétique 3 : Stimulez la zone située juste en-dessous des clavicules, en un mouvement d'allers-retours suivant la diagonale des os.



FICHE 5

Technique en cas de trac

(entretiens à enjeu forts & situations de prise de parole en public)

Visualisation créatrice ACP (Ancrage / Centrage / Protection)

Utiliser cette technique lorsque vous vous sentez tendu(e) face à une personne ou un public qui vous intimide.

Le principe :

Se mettre en condition positive en créant un sentiment intérieur de confiance, grâce aux capacités d'imagination et de visualisation du cerveau droit.

A pratiquer debout.

- *S'ancrer (terre) : Imaginez et visualisez des racines robustes partant du dessous de vos pieds et s'enfonçant dans le sol jusqu'au centre de la terre*
- *Se centrer, s'aligner (ciel) : Imaginez et visualisez un fil d'or descendant du ciel et traversant verticalement votre corps à partir du haut du crâne, le long de votre tête puis de votre colonne vertébrale, et entre vos jambes jusqu'au sol.*
- *Se protéger (bulle) : Imaginez et visualisez une bulle imaginaire, transparente et protectrice, à 360° autour de vous et créant un espace de sécurité inaltérable.*

N.B : Le saviez-vous ? Le cerveau droit ne fait pas la différence entre la fiction et la réalité. C'est la raison pour laquelle le 7ème art existe ! : tout le monde sait que c'est « du cinéma », mais l'état intérieur généré par l'ambiance et le scénario du film est bien réel.



Mes notes personnelles





AGIR :

Votre protocole complet pour traiter vos sources de stress (EFT)





ETAPE 1/3

Accueillez et notez pêle-mêle toutes vos sources de stress au quotidien. Il est fréquent d'en avoir entre 5 et 15.



Travail individuel



Environ 10 mn

« Je suis stressé(e) par :

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

Etc ...



ETAPE 2/3

Évaluez, entre 0 et 10, le niveau d'intensité de chaque sujet listé dans l'étape 1 (10 = stress maximal) et notez le chiffre correspondant à côté de chacun d'eux.

Réorganisez votre liste par ordre décroissant d'inconfort.



Travail individuel



Environ 10 mn

ETAPE 3/3

« Tapotage » de vos sources de stress

Prenez votre stress le + élevé, parmi votre liste établie dans l'étape 1, à partir de l'évaluation que vous avez faite dans l'étape 2.



Travail individuel



Entre 5 mn et 1h de travail personnel par source de stress (selon le niveau d'intensité de chacun : 1/10 = environ 5 mn, 10/10 = environ 50 mn)

N.B : Vous trouverez une fiche de synthèse récapitulant le protocole d'une séquence type pour travailler sur un stress en EFT page 35.



DETAIL DE VOS SEQUENCES EFT

1. Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.

2. Sur le Point Karaté (tranchant de la main), répétez 3 fois la phrase :

« Même si j'ai tendance à stresser pour ... (*nommez la source de stress spécifique à laquelle vous faites référence*), je m'aime et je m'accepte inconditionnellement »

Respirez...

3. Rondes

Faites 3 fois le tour de l'ensemble des points, en nommant la situation stressante sur laquelle vous travaillez sur chacun d'eux, et en respirant entre chaque changement de point :

« Ce stress que je ressens par rapport à / au sujet de / à l'idée de / etc... (nommez la source de stress en question en utilisant la formulation la plus adaptée) »

Reproduisez cette routine 3 fois 5 mn par jour, jusqu'à ce que vous soyez à 0/10 d'intensité lorsque vous repensez à la situation stressante traitée, c'est-à-dire jusqu'à ce que toute sensation de stress ait **TOTALEMENT disparue.**

Passez ensuite à la 2ème source de stress de votre liste et recommencez l'opération.

Puis ainsi de suite : refaites l'étape 3 jusqu'à ce que vous ayez traité toutes vos sources de stress l'une après l'autre, de la plus élevée à la plus faible.



FICHE-MEMO

Travailler sur ses sources de stress en



Protocole détaillé pour travailler sur un stress :

1- Evaluation :

Quelle est l'intensité du stress ressenti ? (de 0 à 10)

2- Préparation :

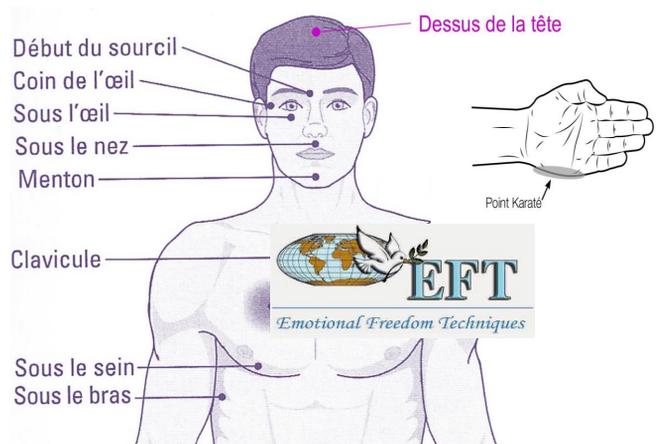
Tout en stimulant le Point Karaté en continu, répétez l'affirmation suivante 3 fois à haute voix :

« **Même si je me sens stressé(e) par ...** (préciser la source de stress en question et se concentrer dessus), **je m'aime et je m'accepte profondément** »

3- « Rondes » EFT :

Faire 3 fois le tour de tous les points énergétiques, en tapotant environ 7 à 10 fois sur chacun d'eux, tout en nommant la source de stress à chaque fois et en respirant profondément à chaque changement de point :

- Sur le dessus de la tête
- Au début du sourcil
- Au niveau du coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Dans le creux du menton
- Sous la clavicule
- Sous le sein
- Sous le bras



4- Ré-évaluation : Quel est votre niveau de stress à présent ? Refaites une ou plusieurs séquences si besoin, et ce, jusqu'à ce que vous soyez à 0 sur l'échelle d'évaluation de l'inconfort



Mes notes personnelles





AGIR :

Votre Plan d'Action





VOTRE PLAN D'ACTION

L'objectif

Il s'agit ici à présent de définir VOTRE plan d'action concret et personnalisé et prendre des engagements avec vous-même pour commencer dès maintenant à réguler votre stress au quotidien et développer davantage de bien-être et de sérénité dans votre vie. La méthodologie est conçue pour vous mettre le pied à l'étrier et vous permettre de mettre tout de suite en pratique ce que vous venez de découvrir dans ce livre.

La méthode

1. Déterminez 7 axes de travail pour le mois à venir : *(pourquoi pas un pour chaque jour de la semaine afin de pleinement inscrire votre travail dans votre quotidien ? 😊)*
 - 1 rituel de ressourcement du corps + 1 rituel de ressourcement de l'esprit, parmi la boîte à outils « Se ressourcer » *(Cf pages 19 à 23)*
 - 1 outil à mettre en place parmi les 5 fiches pratiques thématiques *(Cf pages 24 à 30)*
 - Vos 3 sources de stress prioritaires à traiter *(Cf pages 31 à 36)*
 - L'audio de relaxation inclus dans votre Kit « NO Stress »
2. Remplissez le tableau de suivi, page suivante, en précisant les modalités de mise en œuvre de chaque action ci-dessus : Où ?, Quand ?, Comment ?,...
3. Créez vos « journées-type » détaillées, découlant de votre plan d'actions en calant dans votre planning hebdomadaire vos actions anti-stress :
 - en semaine
 - pour les jours off
4. Engagez-vous à partager votre succès (réseaux sociaux, soirées entre amis, etc...) et à le célébrer ! ;-)



VOTRE PLAN D'ACTION

POURQUOI ? Quel objectif ?	QUOI ? Quel exercice ou outil ?	COMMENT ? Quelles modalités pratiques ?	QUAND ? A quels moment & fréquence ?	ET POUR FETER CA ? Ma façon de célébrer !



MA JOURNEE-TYPE (en semaine)





MA JOURNEE-TYPE
(les week-ends & jours fériés)



CONCLUSION

Bravo ! Vous avez lu ce livre et je peux vous assurer que seule une infinie minorité de ceux qui l'ont eu entre les mains en a fait autant. Et oui, c'est ainsi, on achète des livres et ils prennent la poussière sur nos étagères (enfin, pas celui-ci, un des bons côtés de plus des ressources au format électronique ;-))

Bref, le simple fait de l'avoir terminé vous distingue du plus grand nombre et fait de vous le membre d'une élite. **Vous en savez à présent plus que 80% des français en matière de gestion & prévention du stress.**

Et si vous appliquez tout cela, vous allez pouvoir rapidement récolter les fruits de votre implication. Vous allez vite commencer à **vivre avec moins de pression et plus de vitalité**, et à **ressentir davantage de bien-être et de joie au quotidien.**

J'espère en tous cas vous avoir convaincu(e) que vivre sans stress est chose possible, même s'il est vrai que c'est une démarche qui peut prendre un peu de temps. Mais raison de plus pour vous y mettre dès aujourd'hui ! Car de toute évidence, plus vous démarrez tôt, plus vite vous aurez du résultat. Et **il ne sera plus jamais aussi tôt que maintenant** ;-)) Lancez-vous par conséquent sans attendre. Et bonne route à vous sur les chemins de votre vie heureuse sur-mesure...

Rappelez-vous que **jouir de sa vie est un droit de naissance** ! Alors vous le méritez. Et vous pouvez y arriver.

Je vous souhaite une vie éclatante de plaisir et de sérénité.

De tout cœur,
Carole Mélosi-Grosset.

P.S : Si vous souhaitez me tenir au courant de vos progrès et me poser vos questions : ecrireacarole@gmail.com



VOUDRIEZ-VOUS QUE JE VOUS AIDE ?

Souhaiteriez-vous que je vous accompagne pas à pas ?

Vous savez qu'il est important de « battre le fer tant qu'il est chaud », mais vous vous connaissez trop bien pour ne pas craindre de laisser retomber votre bel élan malgré votre envie de changement, pris dans le tournis de la vie ?

Si tout ce que vous venez de lire vous semble difficile à mettre en œuvre seul, et que vous vous sentez crouler sous l'ampleur de la tâche ou en tous cas un peu démuni, **j'ai une solution pour vous.**

Il s'agit de la **première formation multimédia pour particuliers** spécialisée dans la réduction du stress personnel & professionnel et le développement du bien-être, destinée aux personnes désireuses de se donner les moyens de créer les conditions pour enfin aimer leur vie et la savourer, plutôt que de la subir et la gaspiller à stresser pour mille et une choses en permanence.

C'est un **programme étape par étape que j'ai conçu pour vous accompagner personnellement et vous aider à ressentir le plaisir de vivre que vous méritez.**

C'est une formation privée accessible uniquement à quelques personnes motivées qui veulent travailler avec moi. Le contenu est sous forme de vidéos, d'audios et de supports écrits conçus pour vous enseigner exactement **ce qu'il faut savoir pour reprendre votre vie en main et développer joie de vivre et sérénité au quotidien, jour après jour.**

Vous venez de lire ce livre, ainsi vous connaissez mon style et ma démarche de travail. **Si vous l'avez apprécié, je sais que vous apprécierez ma formation « NO Stress ».** Alors demandez le programme ! ;-), en m'écrivant directement à : ecrireacarole@gmail.com



Annexe

INITIATION A L'EFT





INITIATION A L' EFT

OBJECTIF

Découvrir et tester une nouvelle méthode de gestion du stress et des émotions : « **Emotional Freedom Techniques** »

L'EFT KEZAKO ?

- C'est une technique intégrative d'apaisement émotionnel, dont le protocole est à la rencontre de la médecine énergétique chinoise et de la psychologie occidentale.
- Elle a été mise au point par l'américain Gary Craig, ingénieur de formation, diplômé de l'Université de Stanford, et passionné de développement personnel.
- L'EFT est une méthode psychocorporelle, combinant des stratégies cognitives avec la stimulation de certains points d'acupuncture spécifiques, connus pour agir au niveau neurophysiologique. Son recours permet d'opérer des changements profonds dans le fondement neurochimique de nos pensées, émotions, sensations et comportements.
- L'EFT fait aux États-Unis l'objet d'études approfondies, notamment pour traiter les vétérans du Vietnam souffrant de stress post-traumatique. Elle a été utilisée pour secourir les populations lors de plusieurs catastrophes : ouragan Katrina, tsunamis au Chili, au Japon ou à Haïti et est fréquemment utilisée par des ONG pour venir en aide à des populations en souffrance.



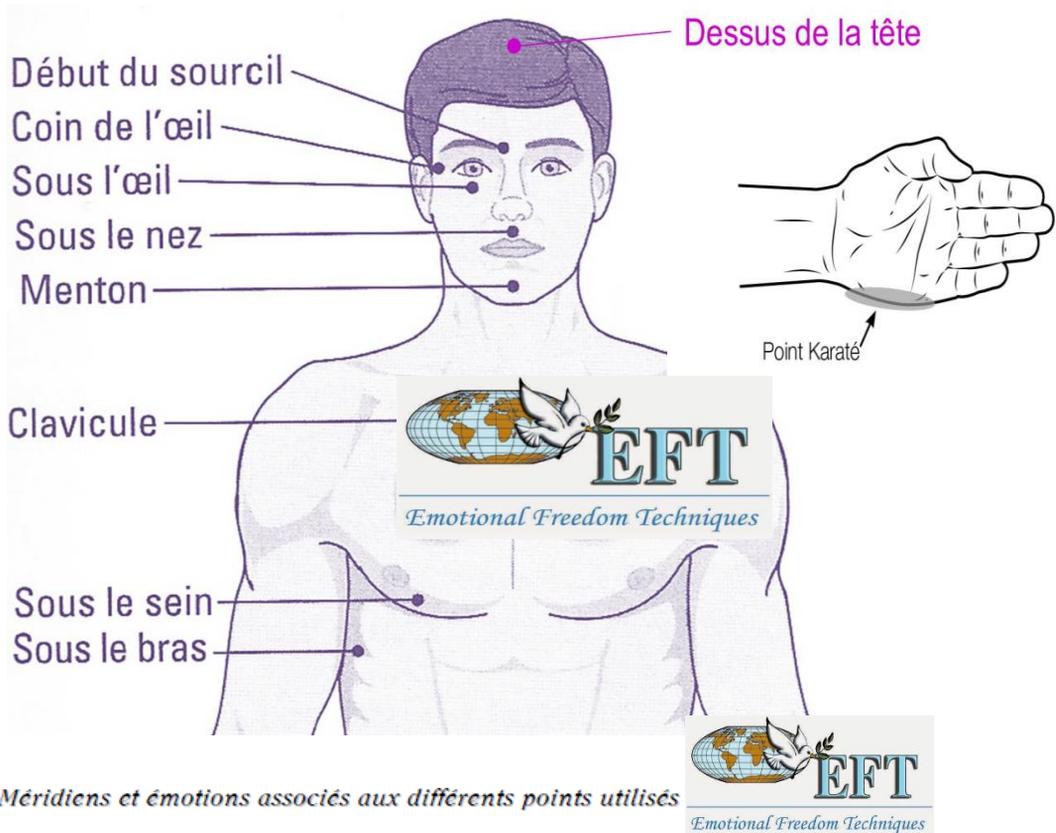
L'EFT, Kézako ?

- L'EFT est donc basée sur les découvertes de la médecine énergétique chinoise. En médecine chinoise, nous savons que de la même manière que notre sang est transporté par nos vaisseaux, notre énergie est transportée par des méridiens. Ces méridiens forment des grandes lignes qui traversent notre corps avec des points d'entrée et de sortie. Ce sont ces points que nous stimulons en acupuncture et en digipuncture, dont les techniques les plus connues en Occident sont le shiatsu, le do-in et l'EFT.
- Une session d'EFT ressemble par conséquent à une séance d'acupuncture sans aiguille, centrée sur une problématique donnée, et nous permettant de nous libérer rapidement d'une contrariété, d'une émotion douloureuse (tristesse, peur, colère, angoisse, ...), d'un stress ou d'un comportement pénalisant qui s'est ancré en nous.
- L'EFT est également très efficace pour développer l'estime de soi, dans le traitement des phobies, des souvenirs traumatisants, des dépendances et de certaines douleurs ou limitations physiques liées à des somatisations.
- À un niveau de base, la technique EFT est simple, efficace, facile à utiliser, et peut donc apporter une sérénité émotionnelle très appréciable au quotidien.



Le protocole de base en EFT

Les points d'EFT et leur correspondance



Méridiens et émotions associés aux différents points utilisés

Points	Méridiens / Organes	Émotions
Côté de main (point Karaté)	Petit intestin	Joie / peine
Début du sourcil (DS)	Vessie	Paix / agitation
Coin de l'œil (CO)	Vésicule biliaire	Amour / adoration / rage
Sous l'œil (SO)	Estomac	Contentement / désappointement / peur
Sous le nez (SN)	Vaisseau gouverneur	Embarras
Sous la bouche (SB)	Méridien central	Honte
Clavicule (CL)	Reins	Joies / heurts / chagrin
Sous le bras (SLB)	Rate	Foi / confiance / anxiété
Coin du pouce (PO)	Poumon	Tolérance / intolérance
Coin de l'index (IN)	Gros intestin	Valeur personnelle / pardon / culpabilité
Coin du majeur (MA)	Surrénales / organes reproduction	Circulation / sexe / regret / générosité
Coin auriculaire (AU)	Cœur	Amour / pardon / colère
9 gammes	Triple réchauffeur	Espoir / dépression



Le protocole de base en EFT

La séquence type

1- Evaluation : Evaluer le niveau de l'inconfort émotionnel ressenti, sur une échelle entre 0 et 10 ?

2- Préparation : Tout en stimulant le « Point Karaté » en continu, répéter l'affirmation suivante 3 fois à haute voix :

« **Même si + (*nommer le problème*), je m'aime et je m'accepte profondément** »

3- « Rondes » EFT : Faire 3 fois le tour de tous les points énergétiques, en tapotant environ 7 à 10 fois sur chacun d'eux, tout en nommant le problème à chaque fois :

- Sur le dessus de la tête
- Au début du sourcil
- Au niveau du coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Dans le creux du menton
- Sous la clavicule
- Sous le sein
- Sous le bras

4- Ré-évaluation : A présent, ré-évaluer l'intensité, et, si besoin, recommencer les étapes 1 à 4, une ou plusieurs fois, jusqu'à être à 0, c'est-à-dire ne plus ressentir d'inconfort



BIBLIOGRAPHIE

- **"LA MECANIQUE DU MIEUX ETRE"**, de Philippe BERTHOLON - Editions Dangles
 - **"APPRIVOISER VOTRE STRESS"**, de Dominique HOAREAU - Editions d'Organisation
 - **"REDUISEZ VOTRE STRESS"**, de Gérard HARGREAVES - Editions First
 - **"LE SECRET DES AUTO-MASSAGES CHINOIS"**, de Sandra & Olivier STETTLER - Editions Jouvence
 - **"GAGNER EN EFFICACITÉ"**, de Patrick GEORGES - Editions d'Organisation
 - **"LE CULTE DE L'URGENCE - LA SOCIETE MALADE DU TEMPS"**, de Nicole AUBERT - Editions Champs Flammarion (elle a également cosigné Le Coût de l'excellence et Le Stress professionnel)
 - **"OSER TRAVAILLER HEUREUX"**, de Jacques SALOME & Christian POTIE - Editions Albin Michel
 - **"AGIR SUR LE STRESS AU TRAVAIL"**, de Fabrice GUEZ et Anne Carole DELHOMMEAU - Editions les Echos.fr / Nathan
 - **"J'AI MAL A MON TRAVAIL"**, de Monique SOUCY - Editions de l'Homme
- DU MEME AUTEUR :
- **"Le Bonheur Amoureux : Epanouissement Sexuel"**, de Carole Mélosi-Grosset disponible en format numérique sur la boutique du blog www.thehappyme.com



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour vous perfectionner à l'EFT
et/ou vous procurer l'enregistrement de la Conférence
donnée par l'auteur lors du dernier Congrès d'EFT :

<http://hourraeft.lecongreseft2015.com>

Pour prendre rendez-vous :

Carole MELOSI-GROSSET

Cabinet En mouvements

Email : info@en-mouvements.com

Website : www.en-mouvements.com

Pour prendre RDV : 06 70 71 31 81
(du lundi au vendredi, de 10h à 20h)

CONSULTATIONS SUR RDV

A PARIS OU VIA SKYPE



Mes notes personnelles

