



EBOOK

GESTION DU STRESS

La gestion du stress

Le concept d'audio médecine

Posologie

Le stress c'est la vie !

*« Harmony, it's not only art...
It's also a science »*

Stéphane Dumonceau



Le concept d'audio médecine

Stéphane Dumonceau est le concepteur des « audiocaments », un concept de traitement audio unique au monde.

Spécialisé en entraînement mental des sportifs de hauts niveaux, Stéphane Dumonceau a commencé à développer des enregistrements à l'attention de sportifs olympiques dans les années 80. Ensuite, des médecins se sont adressés à lui pour faire des enregistrements pour accompagner des patients durant des opérations chirurgicales et jusqu'à la salle de réveil. C'est aussi en laboratoire du sommeil que ce genre d'enregistrement fut utilisé à la base. Par la suite, des collaborations furent installées avec des médecins spécialistes selon le thème traité.

Qu'est-ce qu'un audiocament ?



Sur fond de musique douce, plusieurs voix vous guident vers un état de profonde détente, à la frontière du sommeil. Tantôt dans l'oreille gauche, tantôt dans l'oreille droite, parfois simultanément, à la fois amusantes et apaisantes, les histoires symboliques racontées s'adressent directement à votre subconscient qui perçoit ces messages alors que l'attention est mise au repos.

Basé sur les techniques de suggestion du Dr Milton Erickson, ce type d'enregistrement est le résultat de vingt-cinq années de recherche en

psychoacoustique et en médecine psychosomatique. De nombreux hôpitaux en Belgique et en France l'utilisent depuis 1994.

Pourquoi le nom « audiocament » ? Parce que ces enregistrements ont autant d'effet que des substances médicamenteuses. La preuve en est le remplacement des intraveineuses de sédatifs par les audiocaments en anesthésiologie par exemple.

Principe de fonctionnement

Tout un chacun a déjà ressenti à quel point la musique peut influencer nos émotions et changer nos états d'âme.

Ici, les voix interviennent à l'avant plan et leur timbre est monotone. Le ton est empathique à souhait, la voix douce mais ferme. Des propositions sont faites sur le ton du conseil.

Des exercices de contractions des muscles des membres suivies de relâchements permettent tout d'abord de relâcher le corps.

Ensuite des exercices de respiration permettent d'équilibrer le système nerveux involontaire. Tout le corps se détend.

Progressivement, c'est au tour de l'esprit de se détendre et le flux des pensées diminue. Pour arriver à ce résultat, différentes technologies psychoacoustiques entrent en jeu : bruitage spécifiques, décalage de fréquences « binaurales » entre les deux oreilles, sons de la nature

puis pour terminer, plusieurs histoires démarrent en même temps tantôt dans l'oreille droite, tantôt dans l'oreille gauche.

Les techniques utilisées dans les « audiocaments » sont tellement maîtrisées que les designers peuvent prévoir et choisir exactement à quel moment l'esprit conscient va larguer l'attention sélective et à quel moment l'écoute subconsciente s'arrête lorsque le conscient reprend le contrôle de l'attention.

L'objectif des « audiocaments » est donc de provoquer un état de relâchement de l'attention et d'induire une écoute subconsciente par l'individu. Dans cet état spécial, entre veille et sommeil, différentes thématiques sont abordées fonction du titre de l'enregistrement.

Les techniques utilisées

En résumé, plusieurs moyens pour créer un état de relâchement de l'attention sont utilisés dans nos enregistrements :

- *Métaphores*
- *Multi-évocations*
- *Bruitages*
- *Battements binauraux*
- *Stimulations sonores spécifiques*



Marc François - Studio BSB

Le fichier audio MP3 peut être aussi téléchargé dans une lunette PSiO. Il s'agit d'un nouveau format propriétaire: le « MP3 COLOR ». En effet, l'audiocament est aussi « colorisé » et des stimulations lumineuses de certaines fréquences (nanomètres) et à certaines fréquences (de 3 à 12 hertz) vont ainsi compléter radicalement l'action déjà réalisée dans la dimension auditive. Les stimulations audio-visuelles concourent ainsi ensemble au relâchement de l'attention et provoquent en synergie l'écoute subconsciente.

En effet, dans cet état particulier de flottement de l'attention, la personne a un accès facilité à ses ressources subconscientes et à l'Être profond.



C'est pourquoi l'essentiel du message sera délivré sous forme d'histoires, contes de fées, légendes, récits de la vie quotidienne... Matériaux, bien sûr, choisis pour cette puissance de leurs évocations tout en utilisant la technique de « confusion » d'Erickson pour dépasser les résistances conscientes à des suggestions de transformations ou de performances.

Multi-évoation

A certains moments précis dans l'enregistrement deux histoires sont racontées simultanément. Il s'agit d'une méthode permettant d'aider l'esprit conscient critique et analytique à ne pas se fixer sur les suggestions qui sont bien audibles (non subliminales). Le conscient, en règle générale, «décroche» et ne prête plus attention aux deux histoires. De plus, pour éviter toute tentative du conscient d'écouter ou de faire un rapport avec le problème à résoudre, la technique de la métaphore est utilisée. Les recherches ont prouvé que le langage de l'inconscient est originellement métaphorique.



Joao Diaz - Speaker (Brésil)



Carla Diaz - Speaker (Brésil)

Ceci permet d'aider le lâcher prise complet de l'attention. Le sujet ne dort pas, il entend TOUT mais n'écoute plus les suggestions positives.

En cas de stress ou de déséquilibre affectif, en fonction du profil des personnes, les tensions nerveuses s'exprimeront parfois dans tels ou tels organes et déséquilibreront leur fonctionnement naturel. La détente et la suggestion pratiquée dans les « audiocaments® » permettent ainsi une régulation de ces tensions nerveuses.

On considère dès lors ces enregistrements comme de véritables principes actifs auditifs.

Impressionner le subconscient

L'écoute répétée de messages spécialement codés à l'attention du subconscient influence le comportement de manière profonde. La preuve en est l'influence parfois inattendue des publicités télévisées sur notre comportement. La suggestion indirecte utilisée dans cet enregistrement est sans doute à ce jour la méthode la plus performante pour mobiliser ces puissantes ressources inconscientes afin de nous aider positivement à trouver les ressources les plus performantes en nous-mêmes. Elle agit de telle manière que, sans effort de votre part, vous développerez le comportement visé.

C'est un véritable réflexe conditionné de détente en rapport avec le thème traité qui progressivement va pouvoir s'installer et vous pourrez aussi observer par exemple, une certaine distanciation par rapport à vos soucis s'il s'agit d'un titre sur la gestion du stress. Il apparaît en effet que ce ne sont pas tant les événements qui sont stressants mais surtout la façon dont nous les interprétons par rapport à notre façon de vivre.

Qu'est-ce que la suggestion indirecte ?



Dr Milton H. Erickson

A la base, Stéphane Dumonceau s'est inspiré sur les travaux pionniers du Dr Milton H. Erickson. Cette technique a la particularité d'être douce, flexible et indirecte tout en proposant des suggestions standardisées. Elle préconise l'utilisation de métaphores offrant un ensemble de choix et d'images positives permettant ainsi à une série de personnes différentes de s'y rapporter en fonction de leur histoire personnelle. Cette technique offre donc quelque chose d'universel et la plupart des gens ressentent les messages comme s'ils leur étaient destiné personnellement.

Pourquoi et comment parler au corps ?

Le corps et ses organes sont étroitement reliés au cerveau et plus particulièrement au cerveau émotionnel qui règle notamment toutes les fonctions automatiques. En cas de stress ou de dépression et en fonction du terrain personnel, certains organes constituent indéniablement une voie d'expression des tensions accumulées. Par l'écoute d'enregistrements de détente et par les technologies puissantes utilisées dans les «audiocaments®», le cerveau émotionnel peut être approché, permettant une certaine rééquilibration des tensions au niveau des organes qu'il régule.

D'une part les technologies psychoacoustiques placées dans les audio-camements (fréquences audio de 3 à 8 heurtez, relaxation guidée, exercices respiratoires) agissent comme puissant agent relaxant et font jouer la soupape anti-stress, d'autre part les suggestions pratiquées provoquent un apaisement au niveau des organes entrepris. Plusieurs études dans des revues internationales (par exemple, la revue « Nature ») ont prouvé l'influence de la suggestion sur les organes.

Certaines images permettent de déclencher des réponses automatiques à des organes ou rendent des fonctions, inaccessibles par la volonté, par cette approche accessible! Par exemple, l'image mentale de mordre dans un citron à pleines dents provoque immédiatement la fonction de salivation, inaccessible par la volonté, cette fonction s'active immédiatement par l'imagerie mentale! De même, imaginer de plonger des pieds dans un cours d'eau glacée provoque la vasoconstriction des artérioles puis revenu à la température normale une hyper-vasodilatation du membre en réaction! Voilà encore un exemple et il en existe beaucoup d'autres. La pensée et plus particulièrement, l'imagerie mentale, est très puissantes pour influencer les fonctions du corps.

Pour arriver à ces résultats, il est important que le cerveau rationnel, le conscient actif, soit mis au repos. C'est ce que l'on appelle le « lâcher prise » de l'attention; soit arriver à « entendre sans écouter » les messages contenus dans les enregistrements, ce qui dans le cas contraire limiterait très significativement la réceptivité subconsciente.

Au fil des années, Stéphane Dumonceau a peaufiné sa technique qui aujourd'hui donne des résultats aussi puissants que des substances

biochimiques sans la problématique des contre-indications, ni celle de l'accoutumance.

Posologie

Fréquence recommandée

Vous pouvez écouter ces enregistrements aussi souvent que vous le désirez.

- *Au début, nous vous conseillons de l'écouter tous les jours au coucher ou durant la sieste durant 3 semaines.*
- *Puis 3 fois par semaine durant 2 mois.*
- *Ensuite, une fois par semaine durant 1 mois.*
- *Par la suite, n'hésitez pas à les réécouter quand vous en ressentez le besoin.*
- *Avant la nuit, ces enregistrements sont la préparation idéale à une bonne nuit de sommeil et à des rêves à la fois agréables et utiles.*

Utilisez cet enregistrement régulièrement. En effet, pour créer «l'ancrage» d'un nouveau comportement, la répétition ne peut qu'améliorer et renforcer le conditionnement qui s'opère automatiquement. Ce petit investissement de temps aura une influence sur le bien-être que vous ressentirez durant votre sommeil et durant toute la journée qui suit.

Et progressivement, au fur et à mesure des écoutes, les suggestions agiront de plus en plus profondément, votre comportement pourra se modifier et la distanciation par rapport à vos problèmes se créer.

Conseils pour l'écoute des audiocamets

Utilisez impérativement un casque stéréo, des lunettes PSiO ou un lecteur MP3 (facilement transportable sur votre lit). L'efficacité des technologies utilisées n'est vraiment optimale qu'avec un casque d'écoute. Lorsque les voix commencent à «parler» simultanément, laissez-vous entendre sans tenter d'écouter. Après un moment, vous n'aurez plus qu'une envie : laisser voyager votre esprit. Si vous n'écoutez pas directement ou plutôt si vous vous laissez entendre, tout en étant relaxé, les messages, métaphores et images peuvent plus facilement atteindre la partie de votre subconscient qui en a le plus besoin.

La plupart des personnes qui expérimentent ce type d'enregistrement entrent dans un état de relaxation profonde ou sombrent dans un sommeil récupérateur. Par la suite, il se peut que leur conscient ne se souvienne que d'une partie des messages suggérés tandis qu'ils en ressentent les bénéfices dans leur vie quotidienne.

Nos enregistrements ont été conçus pour une utilisation régulière. Nous avons pris soin de les concevoir de telle manière qu'ils soient non seulement efficaces mais également suffisamment intéressants et surtout agréables pour que vous ayez envie de les réécouter souvent. Chaque enregistrement comprend de multiples niveaux de métaphores et d'ef-

fets spéciaux complexes. Une bonne partie du plaisir qu'ils peuvent procurer réside dans le fait que chacun y trouve ses propres niveaux et dimensions de significations.

IMPORTANT : Ne pas utiliser les audiocaments lors de la conduite d'un véhicule vu son effet sur le niveau de vigilance.

Préparation au lâcher prise

Le CD «Lâcher prise», introduction aux audiocaments®, a été conçu pour préparer les personnes qui n'ont pas encore vécu d'expérience en relaxation profonde. Nous le conseillons comme enregistrement n°1 avant de commencer l'écoute d'audiocaments® ou si l'effet d'un audiocament® vous semble trop fort ou encore s'il vous demande un lâcher prise que vous n'êtes peut-être pas encore prêt à faire.

N.B. : Les audiocaments® ne sont en aucun cas conçus pour être un substitut à un traitement médical ou psychologique approprié mais pour les compléter et constituer une aide psychologique non personnalisée à domicile. Les audiocaments® sont disponibles en toute pharmacie en Belgique.



Le stress c'est la vie! Et les moyens pour rester en équilibre

Le stress

Peu de gens connaissent l'origine exacte du mot "stress", un mot utilisé souvent à tort comme une fatalité, quelque chose d'immatériel, d'oppressant, de négatif.

On parle de stress physique pour les muscles des sportifs quand ils sont soit mal préparés, soit surentraînés. On parle du stress de la vie moderne, de la tension omniprésente, des soucis stressants... Le verbe "être stressé" est devenu synonyme d'être "énervé", "fatigué", "être à bout" ou "au bout du rouleau".

Cependant certains parlent de stress positif! Et c'est ici que cela se complique. Car comment comprendre qu'énerverment, fatigue et crise de nerf pourraient, ne fut-ce que discrètement, jouer un rôle positif?

On est donc bien obligé de réaliser que notre définition du stress est mauvaise ou incomplète (la version du dictionnaire, quant à elle, ressemble plus à une charade qu'à une définition. Elle rassemble les différents sens les uns à la suite des autres sans pour autant aider le lecteur en quête de réponse adéquate.



En réalité, l'inventeur du mot "STRESS", l'endocrinologue canadien Hans Selye parle de "réponse d'adaptation", soit l'ensemble des modifications corporelles internes qui s'opèrent lorsque nous sommes soumis à un changement dans notre vie. Il faut ici comprendre le terme "changement" au sens large c'est-à-dire TOUTE modification importante dans la vie quotidienne susceptible de nécessiter une adaptation à celle-ci.

La cascade de réaction est donc purement physiologique: accélération du cœur pour mobiliser l'oxygène pour les muscles et se défendre ou s'enfuir, sécrétion glandulaire antidouleurs et anti-inflammatoires, hormones permettant l'action rapide, tension des muscles, constriction des artères, arrêt de la digestion pour favoriser l'afflux de sang vers la musculature, etc.

Le stress est aussi vieux que la vie

Un homme des cavernes se balade dans la savane à la recherche de quelque nourriture pour les siens. Il se retrouve tout à coup face à un tigre... Improvisation, modification, changement de ses plans. Dès que son système sensoriel a repéré et identifié l'animal comme " danger ", son corps se prépare en une fraction de seconde à l'attaque ou à la fuite (ici plutôt la fuite) : production automatique d'adrénaline, accélération du coeur, alimentation des muscles pour l'effort qui va suivre, etc.

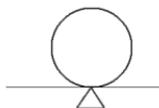
En attaquant le tigre ou en prenant ses jambes à son cou, il ne s'ensuivra aucun déséquilibre car toute la machinerie biochimique et physiologique qui se sera mise en place servira à bon escient dans l'accomplissement de l'action suit.

Mais si la situation fait en sorte que l'action n'est pas possible (l'homme est coincé sur un arbre à quelques mètres de la gueule du charmant mammifère et ne sait plus ni avancer, ni reculer, ni fuir, ni attaquer) et que, de plus cette situation s'éternise (on parle de stress chronique dans ce cas) alors la réponse d'adaptation va se transformer en stress DESTRUCTIF.

Dans notre société moderne nous rencontrons finalement d'autres sortes de tigres. Ceux-là ont l'apparence d'un supérieur hiérarchique, de pressions dans la vie d'un couple, d'un problème de relation avec ses enfants, de la peur de ne pas réussir ses examens, d'une vitesse de travail éprouvante, de la peur de perdre sa place, etc.

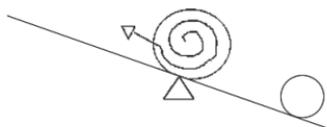
Si l'on ne sait rien y faire, une énorme tension interne très fatigante s'installe. L'énergie de réaction ne peut s'évacuer. On est stressé...

Résumé : qui dit stress négatif dit NON- ACTION! Qui dit Stress positif dit ACTION, RÉACTION!



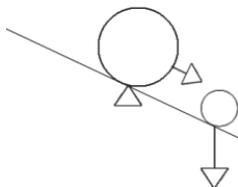
L'équilibre

Physique, mental, émotionnel



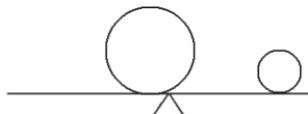
La réactance

Réponse de l'organisme,
l'énergie de réaction



Le déséquilibre

Par une pression physique
ou psychologique



La relaxation

Le retour à l'équilibre

Échelle de stress

C'est ainsi que différents psychologues et médecins ont établi une échelle du stress étalonnant précisément les différents changements en termes de répercussion émotionnelle et éventuellement psychosomatique que peuvent entraîner certains changements dans la vie d'une personne.

Ainsi, une agression dans la rue, un divorce, la réussite d'un examen, la naissance d'un enfant, la mort d'un conjoint, gagner au loto, perdre son entreprise ou tomber amoureux sont tous des événements, des CHANGEMENTS dans une vie qui déclenchent une réponse d'adaptation.

Ils ont TOUS des connotations émotionnelles et des répercussions mesurables à la fois physiologiquement (dosages sanguins) et psychologiquement (questionnaires psychologiques étalonnés).

C'est ainsi que nous sommes obligés de constater que les vacances sont aussi... un stress !

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'à cette période nombre de personnes se retrouvent avec des douleurs qu'elles n'ont pas durant l'année, lors du travail régulier. Un stress limité dans le temps ne posera pas de problème ou au contraire sera dynamisant : un match à disputer, éviter un accident de voiture, un enfant qui tombe et qu'on rattrape, un voyage en avion, etc. C'est le stress aigu, positif, motivant, créatif.

Une situation éprouvante de changement qui peu à peu s'installe et que nous ne pouvons résoudre va promouvoir le mauvais stress, le stress chronique, négatif, éreintant, dangereux pour la santé.

Le stress c'est la vie

On comprend bien ici que la vie sans stress c'est une situation impossible.

Oserais-je dire que le STRESS... C'est la vie ?

Quoique empruntant un important raccourci, il est évident qu'une des caractéristiques d'un système VIVANT est probablement le changement dans les facteurs qui interviennent dans ce système. La mort étant le dernier changement dans l'histoire de la vie de ce dernier.

Il ne faut pas espérer éliminer les stress. C'est un faux problème et on arriverait à la conclusion qu'il faut, pour y parvenir, s'éliminer soi-même !

Par contre on peut éviter d'être stressé c'est à dire de subir les stress !

Comment ?

Si nous savons " éviter " ou plutôt RÉAGIR efficacement à cette situation de changement quelle qu'elle soit, alors nous éviterons les aspects négatifs liés à la répercussion émotionnelle ou physiologique de celle-ci. Alors nous éviterons d'être stressés. Si nous ne savons pas revenir vers l'équilibre, alors nous subissons le stress.

Exemple d'impossibilité de réaction efficace : bloqué par un tigre sur sa route on a grimpé dans un arbre, on est bloqué dans un embouteillage sans savoir réagir, on ne peut répondre aux remarques d'un supérieur hiérarchique, on subit une mauvaise relation de couple sans pouvoir l'améliorer, on laisse la tension s'accumuler sans l'évacuer, etc.

On se rend ainsi compte qu'on a confondu la cause (l'événement, le changement), le processus physiologique opérant en réaction (la réponse d'adaptation de l'organisme) et la conséquence spécifique négative d'une accumulation de réponse d'adaptation ne pouvant s'évacuer naturellement (tension, fatigue, éventuellement maladie) dans cette " définition-amalgame " du mot " stress " .

L'aspect dynamisant positif a été gommé. En effet, tout événement de changement équilibré est positif pour la personne comme toute expérience vécue à quelque chose de positif pour peu qu'on en digère intelligemment les messages qui peuvent nous être adressés.

Si nous ne savons pas éviter la situation, nous devons nous organiser pour nous équilibrer dans cette situation, avec ses facteurs d'influence.

Définitions

Peut-être faudrait-il inventer de nouveaux termes pour mieux comprendre les stress et leurs conséquences ?

Tout d'abord ne plus parler DU stress mais DES stress. Utiliser le terme "RÉACTANCE" pour réponse d'adaptation. J'entends par là l'ÉNER-

GIE DE RÉACTION naturelle qui va opérer pour préparer le retour vers l'équilibre.

En cas de retour vers l'équilibre on parlera par exemple de "DI-STRESSE" (je, tu, il di-stresse, etc.) c'est à dire je DISSIPE l'énergie de réaction, la « réactance » et je reviens vers l'équilibre.

En cas d'impossibilité de retour à l'équilibre on dira par exemple je "SUBI-STRESSE" je subis le stress, je ne peux rien faire pour dissiper la réactance.

Comment éviter d'être stressé ?

Réagir directement :

- *Au stress dû à une agression : prendre ses jambes à son cou ou terrasser l'adversaire*
- *Au stress dû aux vacances : faire du sport, bouger, se réaliser*

On peut aussi réagir indirectement :

Car si on ne peut réagir directement à une agression (par exemple aux attaques verbales d'un supérieur au travail) alors il faut trouver des activités de DISSIPATION de cette énergie emmagasinée : massage, détente, balnéo, yoga, technologies mentales, sport, etc. C'est la «DIS-SIPANCE».

Mais attention, pour certains le sport pratiqué en vacances sera la manière de RÉAGIR au changement et de s'équilibrer dans ce changement.

Pour d'autres, non préparés ou moins jeunes, faire du sport constituera un stress physique supplémentaire (muscles non préparés) ou/et psychique (esprit de compétition agressif et destructeur) et sera absolument à proscrire.

Il faut en effet une proportionnalité entre l'énergie de réaction qui s'est emmagasinée et les capacités personnelles de réaction de l'individu tant sur le plan physique que sur le plan mental d'ailleurs.

Exemple : si la réactance se développe parfaitement, l'appareil locomoteur est peut-être sous-entraîné pour pouvoir fournir l'effort qui va dissiper la réactance.

Si attaquer le tigre est déraisonnable et perdu d'avance, vouloir lui échapper n'est pas non plus une bonne issue ; non pas parce que l'action est impossible mais parce que le chasseur n'est pas préparé pour fournir cet effort.

Ici un stress se transforme en un autre... L'action en elle-même alors qu'elle pourrait constituer une structure dissipative d'énergie se mute en un nouveau stress pour le corps.

En l'occurrence ici, l'action n'est une bonne issue qu'en cas de préparation physique satisfaisante.

En cas de stress psychologique, une manière efficace est de s'exprimer dans une tentative de faire changer la situation stressante ou les auteurs de celle-ci. Dans ce cas il faudra communiquer diplomatiquement sa position.

Si cette tentative se solde par un échec, un changement des valeurs et le choix de nouveaux objectifs permettront d'éviter le conflit interne.

Exemple: l'atmosphère au bureau de Paul est pesante car ses collègues lui reprochent de vouloir les commander au travail alors qu'il est fraîchement arrivé sur place. L'agressivité monte. Paul se sent mal et incompris. Alors qu'il se donne corps et âme il n'a pas la reconnaissance des autres. Il a mal à l'estomac et prend des médicaments. Il décide de consulter un spécialiste pour l'aider à trouver une solution.

Après examen de son diagramme des objectifs (pnl = programmation neuro-linguistique) celui-ci lui conseille d'analyser ses critères d'importance :

- 1. Avoir une complicité avec ses collègues (et donc se sentir bien dans sa peau)*
- 2. L'argent (et donc une situation stable et sécurisante)*
- 3. Devenir peut-être un jour leader en prouvant naturellement ses dispositions pour la prise de responsabilité et la créativité.*

Il s'avère clair que Paul doit changer son comportement pour être mieux accepté et respecter ses critères d'importances relatifs au travail et les étapes qui mènent à ces objectifs.

Une autre manière d'éviter d'être stressé est de dissiper la réactance dans des activités de loisirs. Leur pratique dissipera naturellement l'énergie accumulée. Pour ne pas payer la note du STRESS, chaque personne doit dans ce cas simplement user de logique et se connaître soi-même.

Exemple : qu'est-ce qui vous convient pour dissiper vos tensions ? Ou plutôt pour tenir compte de la réalité quotidienne : Marcher dans la forêt ? Nager 300 m à la piscine ? Danser toute la nuit dans une discothèque ? Peindre un coucher de soleil ? Jouer de la musique ? Vous relaxer ?

Relaxation

Mais oui bien sûr, la relaxation ! Ce mot sur toutes les lèvres aujourd'hui !

La relaxation, encore un mot peu précis. Ou s'arrête la relaxation, où commence-t-elle ? Une des définitions du dictionnaire propose de comprendre le terme «relaxation» comme un "retour vers un état d'équilibre". Tiens, justement ! ? !

Stress et relaxation seraient dans ce cas un couple antagoniste : accumulation d'énergie / dissipation d'énergie

Lors d'un changement dans la vie on reviendrait vers un état d'équilibre en pratiquant des techniques de relaxation...

Au Japon, jouer dans de bruyants luna-parks est considéré comme un moyen de relaxation! On ne peut que constater que ce terme est fort relatif en fonction des cultures...

Pourquoi aujourd'hui parle-t-on plus souvent qu'auparavant de relaxation? Pourquoi y a-t-il déséquilibre?

Tout simplement, demandons-nous ce qui a changé depuis deux générations?

La vie moderne

Avec la domestication de l'électricité tout s'est accéléré :

Tout va plus vite. Le nombre de données à traiter par unité de temps, la vitesse de transmission des données (pensons ne fut-ce qu'au fax puis à l'email et à l'accélération qu'il a produit dans la vie des affaires) constitue dorénavant une pression intolérable pour certains. Mais d'autres choses contribuent au stress actuel : la sédentarisation avec le travail de bureau, le travail dans le spectre des lampes de lumière artificielle, l'augmentation du bruit ambiant, le balayage d'ondes radio et électromagnétiques, la sinistrose développée par les médias, la migration vers les villes et l'éclatement du modèle familial, l'augmentation du train de vie lié à la consommation, le travail des mères à l'extérieur et celui non rémunéré des " femmes au foyer ", l'abandon des personnes âgées et le placement des bébés dans les crèches, etc. Sans discuter ici du bienfondé de cette évolution, nous ne pouvons que constater que cela constitue des changements drastiques dans le mode de vie occi-

dental. Et comme nous l'avons vu, comme tout changement qui entre significativement dans le système de la vie d'un individu développe une réponse physiologique d'adaptation à ce changement, on comprend que l'homme occidental soit dans une période difficile actuellement.

Positivisme

Mais ne serait-ce pas alors l'occasion de profiter de cette importante énergie qui s'accumule pour changer ?

Le stress serait alors un merveilleux moteur à changement pour notre société : remise en question, cassure de la routine, rupture des schémas répétitifs de copie ou de rejet de l'image parentale, changement de point de vue, nouvelles habitudes, etc.

Casser l'élastique

Jusqu'à aujourd'hui, les industries pharmaceutiques ont proposé une pseudo-solution aux stress : les tranquillisants et les dynamisants, hautement toxiques pour la santé et le cerveau, véritables drogues désstructurant la conscience et l'éveil.

Les herboristes occidentaux ont choisi de masquer les symptômes du stress. L'avantage (pour qui ?) : on se pose moins de questions, le corps s'y habitue et on ne peut plus s'en passer. Mais ni la société, ni l'individu ne s'y retrouvent à moyen terme dans ce calcul d'apprentis sorciers ; car en voulant éteindre avec de la chimie ce feu du change-

ment qu'est la réactance (la réponse d'adaptation), on s'égaré vers un plus grand déséquilibre encore !

On peut imaginer que notre organisme ressemble un peu à un élastique qui en raison des circonstances se tend et se détend naturellement. Si on utilise des drogues on altère le degré d'élasticité, on se fragilise. Un jour l'élastique cassera ou ne réagira plus car sa structure interne aura été altérée. C'est le fameux « burn out ».

L'exemple du réseau vasculaire qui se contracte avec la nicotine et se dilate avec la prise d'alcool illustre bien ce mécanisme lorsqu'on observe après des années à ce "régime" les premiers signes d'impuissance...

Autrement dit choisir de fumer et boire de l'alcool comme activités dissipantes entraînera, entre autres, un autre stress d'abord physique puis psychologique.

Nouvelles techniques et équilibre

Imaginons qu'un indien d'Amazonie se mette en tête de vouloir lutter contre un char équipé de missiles à infrarouges. Pensez-vous qu'il ait la moindre chance avec son arc et ses flèches ? Nous pouvons parier facilement sur l'issue d'un tel combat.

A présent prenons l'homme des villes modernes que nous connaissons. Utilisons la technologie à notre disposition pour lutter contre les méfaits de la technologie et notamment la station bureau !

Quels outils a-t-il à sa disposition pour revenir à un état d'équilibre ?

Mais avant toute chose, posons aussi la question sensible qui nous occupe :

- *A-t-il du temps à sa disposition ? Pas le moindre.*
- *Lui a-t-on appris à se détendre ? Ni à l'école, ni dans son entreprise.*
- *A-t-il la motivation pour apprendre à se détendre lui-même ? Il ne lui reste souvent pas ou peu d'énergie quand il rentre de son travail.*
- *Va-t-il utiliser des techniques millénaires comme le yoga, le zen ? En a-t-il le temps ?*

La méditation est une technique parfaitement adaptée à la vie d'un moine dans un monastère. Avec de l'entraînement, il a... l'éternité à portée de la conscience. On imagine difficilement notre moine à 1000 m d'altitude, respirant l'air pur de la montagne comme étant... stressé.

Une demi-heure de disponibilité est incompatible avec la philosophie même liée à la méditation transcendante.

Quand on se lève à 4 heures du matin pour méditer et qu'on peut passer la journée à chanter, peut-on imaginer une seconde une quelconque analogie avec la vie de l'homme dans la ville ?

On confondrait sinon la quête spirituelle, le contrôle subtil de la conscience, la maîtrise des fonctions corporelles volontaires et invo-

lontaines avec le simple désir de détente, ce retour à l'équilibre dans nos mégapoles dont on a parlé tout à l'heure.

A l'opposé des « rats des champs », en contact permanent avec la vie des campagnes, comment nous, « rats des villes », pouvons-nous aujourd'hui revenir vers l'équilibre (physiologiquement parlant) ?

Les solutions



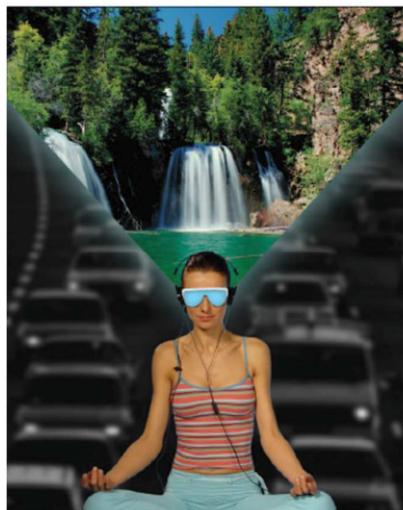
Pratiquer des activités sportives à condition d'être préparé physiquement et à condition de choisir un sport qui correspond à sa personnalité. Par exemple, si vous n'aimez pas l'esprit compétitif, choisissez un sport individuel ou un partenaire pour un sport à deux qui considère le sport comme un jeu et qui sait perdre.

Pratiquer des activités artistiques ou culturelles en général :

jouer de la musique, peindre, sculpter, aller au théâtre, aller au concert ou aller au cinéma, etc.

Rencontrer un conseil en PNL (coach) ou un « psy » en général pour améliorer votre communication, mieux vous comprendre et percevoir le fonctionnement de votre entourage. Discuter simplement avec un ou des amis pour vous exprimer sur la question.

Une autre voie s'ouvre aujourd'hui pour revenir à l'état d'équilibre: ce sont les nouvelles technologies mentales et parmi celles-ci l'audiomédecine occupe une place de choix. Ces technologies mentales sont faciles d'utilisation, ne demandent pas de grande motivation et sont opérationnelles en peu de temps. Elles s'inspirent des savoirs millénaires du yoga mais sont à présent optimisées par la science moderne.



Les audiocamets fonctionnent à merveille utilisés avec un lecteur CD ou MP3. Cependant, il faut savoir qu'ils ont été conçu à la base pour le lecteur installé dans une paire de lunettes PSiO. Celle-ci ajoute une induction lumineuse supplémentaire qui augmente l'effet global d'environ trois à dix fois par rapport à l'écoute audio seule.

Nous vous conseillons donc de tester la technologie PSiO et vous pourrez vous faire votre opinion personnelle à ce sujet.

Pour plus d'informations sur la technologie PSiO : www.psi0.com

Résumé pratique

Comment dissiper la «réactance» due au stress ?

En pratiquant :

- *Des actions loisirs* : culturelles (cinéma, théâtre, lecture, etc.), artistiques (danse, chant, musique, peinture, sculpture, etc.), sportives (à condition d'y être préparé physiquement et psychologiquement)
- *Des actions verbales* : parler, s'exprimer, communiquer
- *Des actions psychologiques* : objectifs, hiérarchie des critères, etc. avec un thérapeute, psychanalyste, etc.
- *Des actions de relaxation* :
 1. *Physique* : massage, shiatsu, réflexo, reiki, balnéo, sauna, bain turc, etc.
 2. *Psycho corporelles* : sophrologie, yoga, zen, tai chi, Qi kong, etc.
 3. *Les technologies mentales* : l'audiomédecine et les audiocaments (condensé de technologie), le biofeedback (cohérence cardiaque par exemple) enregistrements audio guides de détente. La technologie PSiO rassemble ces méthodes : www.psiocom.com

Extrait du livre «Faites chanter vos neurones» aux Éditions du Souffle d'Or, Stéphane Krsmanovic-Dumonceau.

Les enregistrements audiocament®

Etats dépressif

- Joie de vivre
- Retrouver la joie

Gestion du stress

- Lâcher prise
- Gestion du stress
- Gestion du stress après une séparation
- Zen attitude
- Di-gérer les traumatismes
- Mémo-stimulation
- Se libérer l'esprit
- Zen Flight

Dépendances

- Arrêter de fumer
- Ne pas reprendre la cigarette
- Alcool free

En clinique

- Péri-opératoire
- Post-opératoire
- Pré-opératoire
- Gestion de la douleur
- Détente chez le dentiste
- Ma maladie, ma chance
- Sein... timentalement
- Souvenirs radieux

Troubles fonctionnels

- Acouphène
- Cardio-relaxation
- Céphalée
- Dos-relax
- Gastro-relaxation
- Gérer le psoriasis
- Méta-extase
- Méta-puissance
- Gérer la fibromyalgie
- Relaxation-prénatale
- Respi-relaxation
- Sensuellement vôtre

Sommeil

- S'endormir
- S'endormir au jardin des dieux
- Hypno-Sleep
- Sleep

Gestion du poids

- Se libérer du sucre
- Emotions et appétit
- Changer d'esprit et de silhouette
- Le yoga de la table
- Gérer la boulimie