

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

AVEC UN CD
DE 3 SÉANCES
GUIDÉES
PAR L'AUTEUR

NOËLLA JARROUSSE

Sophrologue et thérapeute comportementaliste

LISE BOUILLY

Préface du Dr Éric Albert,
psychiatre spécialiste de l'anxiété et du stress

LA RELAXATION POUR TOUS

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Développez vos ressources antistress
et retrouvez sérénité et bien-être
au travail, en couple, avec vos enfants...**

LA RELAXATION POUR TOUS

**Votre travail vous étouffe ? Les tâches domestiques vous submergent ?
Votre couple bat de l'aile ? Il est temps de souffler et de vous R-E-L-A-X-E-R.
Oui, mais comment, de façon concrète ?**

Découvrez dans ce livre :

- **Les meilleures méthodes de relaxation** : la sophrologie et les techniques comportementales et cognitives, mêlant efficacement pleine conscience et visualisation positive.
- **Seul(e), en couple, en famille, au travail, en société** : apprenez à faire baisser la tension et à détendre votre corps en toutes circonstances. À la clé : des pensées clarifiées et une nouvelle tranquillité face aux soucis du quotidien.

Découvrez enfin ce qui fonctionne vraiment pour vous sentir plus serein !

**Inclus : 1 CD audio avec des séances de relaxation guidées
et 1 chanson pour vous inviter à l'apaisement**

Noëlla Jarrousse est sage-femme et conseillère conjugale et familiale. Diplômée d'un master en sophrologie, elle s'est également formée aux thérapies comportementales et cognitives et à la sexologie. Elle travaille aujourd'hui auprès de la Ligue contre le Cancer à l'hôpital de Vanves.

Lise Bouilly est journaliste indépendante, spécialiste de la santé, du bien-être et de l'éducation pour la presse grand public. Elle a aussi cofondé le site magicmaman.com.

Préface du **Dr Éric Albert**, psychiatre, spécialiste de l'anxiété et du stress, créateur du cabinet de conseil spécialiste des mutations culturelles et des comportements en entreprise Uside.

ISBN 979-10-285-0396-3



18 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Cet ouvrage est accompagné d'un CD contenant différentes séances de relaxation. Au fil du livre, un pictogramme signale les références au CD pour vous aider à l'utiliser en fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre.



Liste des pistes du CD :

- 1) *Apprendre à se relaxer : séance type*
- 2) *Gérer son stress au travail*
- 3) *Mère débordée ; faire face aux exigences du quotidien*
(Textes et voix : Noëlla Jarrousse.)

Vous pouvez aussi télécharger les fichiers audio à l'adresse suivante :

<http://www.quotidienmalin.com/relaxationpourtous>
ou scanner les pages concernées avec l'application Marque-Page. Rendez-vous p. 10 pour plus d'informations.

Offert également, à télécharger à la même adresse

<http://www.quotidienmalin.com/relaxationpourtous>

Une chanson pour vous inviter à la relaxation et à l'évasion :

Un été

(Texte et voix : Lise Bouilly. Composition, arrangements :
Thierry Véclin. Guitare : Robert String. Trompette : Ronan Rioualen.)

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations intérieures : Thierry Delétraz

(p. 30, 31, 124, 131), Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-1-0285-0396-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

NOËLLA JARROUSSE

LISE BOUILLY

LA RELAXATION POUR TOUS



L E D U C . S
E D I T I O N S

PRÉFACE

Dire que le stress est devenu un phénomène de société est une évidence. Accélération des rythmes, infobésité (ou surinformation), fréquence des changements, difficulté à équilibrer ses différents champs de vie, compétition entre les acteurs, la liste est longue...

En réalité, l'enjeu d'adaptabilité se place au premier plan pour chacun d'entre nous, et nous sommes confrontés à un double phénomène. D'un côté, ce que nous pourrions appeler nos « pôles de stabilité » sont de moins en moins stables. Par exemple, on prédit aux nouveaux entrants sur le marché du travail qu'ils changeront de profession quatre à cinq fois au cours de leur vie. Et c'est aussi vrai de la vie de couple ou des amitiés : plus qu'avant, les rencontres se font et se défont.

Par ailleurs, notre environnement sociétal se trouve dans une mutation que l'humanité n'a probablement jamais connue. Tout change autour de nous à un rythme inédit. L'arrivée d'Internet et des réseaux sociaux révolutionne les usages, le rapport au travail, les relations interpersonnelles et intergénérationnelles, la vision du monde, le rapport au savoir, les modalités d'apprentissage, etc. Les enjeux environnementaux nous rappellent la fragilité du monde qui nous entoure.

Les défis de l'humanité et de chacun des individus qui la composent sont considérables. Dans un tel contexte, nous pourrions nous décourager devant l'immensité des sujets.

Mais il est un autre continent que les auteures de cet ouvrage nous proposent d'explorer, tout aussi immense et dont les ressources sont presque illimitées : nous-mêmes.

Si notre capacité à faire changer l'environnement dans lequel nous évoluons est limitée, notre aptitude à agir sur nous-mêmes est en revanche très importante. Plus que jamais, nous avons besoin de nous intéresser à nous-mêmes pour apprendre à faire face, pour ne pas nous laisser submerger par le flot d'émotions, pour élargir nos registres comportementaux et améliorer nos capacités relationnelles.

Ce livre nous donne les clés pour y parvenir. En s'appuyant sur tout ce que la psychologie a mis en lumière au cours de ces dernières années, les auteures proposent des solutions concrètes permettant à chacun de mieux se comprendre pour faire face aux questions de la vie quotidienne. Elles proposent une méthode pratique et qui a fait ses preuves.

Cette méthode prend en compte nos émotions, nos pensées, notre façon de réagir et d'être en interaction avec les autres. Elle s'appuie sur la sophrologie, les TCC (thérapies comportementales et cognitives) et la pleine conscience. Chaque grand domaine de la vie est passé en revue et le lecteur réalise, à travers les situations de stress très pratiques qui y sont décrites, que, d'une façon ou d'une autre, il est concerné... et qu'il peut y faire face.

Et c'est bien cela que cet ouvrage nous aide à accepter : nous avons tous une marge de progrès. Gérer son stress est d'abord un acte d'humilité consistant à accepter que l'on peut progresser. Plus encore, c'est une souplesse psychique qui nous pousse à travailler notre adaptabilité. Et c'est enfin, bien sûr, une méthode pour que cette souplesse, qui passe par une gymnastique de l'esprit et du corps, devienne une seconde nature, facile à pratiquer.

Grâce aux solutions qu'il propose, ce livre est donc un compagnon de vie indispensable. Lisez-le et offrez-le à ceux qui vous sont chers.

ÉRIC ALBERT

Psychiatre, spécialiste de l'anxiété et du stress, créateur du cabinet de conseil spécialiste des mutations culturelles et des comportements en entreprise Uside (créé sous le nom de l'Ifas, Institut français de l'anxiété et du stress, en 1990)

SOMMAIRE

PRÉFACE	5
INTRODUCTION	11
CHAPITRE 1. VOTRE PALETTE « BIEN-ÊTRE »	15
CHAPITRE 2. ÊTRE BIEN... AVEC SOI-MÊME	35
CHAPITRE 3. EN COUPLE : RETROUVER LA SÉRÉNITÉ	57
CHAPITRE 4. EN FAMILLE : ENTRETENIR LES LIENS	87
CHAPITRE 5. AU TRAVAIL : S’AFFIRMER AVEC CALME	117
CHAPITRE 6. EN SOCIÉTÉ : APPRIVOISER LE VIVRE-ENSEMBLE	147
ET POUR CONCLURE...	167
LES AUTEURS	169
REMERCIEMENTS	171
TABLE DES MATIÈRES	173



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



INTRODUCTION

À Athènes, malgré le bruit et la pollution, les chats, dans le quartier de Pláka, s'étalent par dizaines autour de la tour des Vents, alanguis à l'ombre, relaxés...

Ainsi la relaxation est-elle cet état de bien-être lié au relâchement des tensions physiques et psychiques. Une détente qui nous permet, comme les chats grecs, de rester zen malgré l'agitation extérieure. Mais aussi de savourer un « café frappé » (à la grecque !) à l'ombre d'une tonnelle sans éprouver le besoin de pianoter frénétiquement sur son smartphone. De déguster longuement un abricot arrivé à maturité, de prendre le temps d'en apprécier la couleur ensoleillée, le goût acidulé, l'odeur sucrée...

Une détente qui nous donne également les moyens d'agir – ou de réagir – avec justesse à des événements difficiles ou inattendus, de les « absorber » et de les transformer à notre convenance plutôt que d'y opposer une lutte stérile ou la passivité.

Car, oui : lorsque nous sommes détendus, le stress est mieux géré. Nous sommes plus productifs, plus concentrés, moins en lutte contre notre entourage, plus indulgents et bienveillants avec nous-mêmes, plus disponibles envers les autres...

Nous dépensons aussi moins d'énergie « inutile », épargnant à notre corps des contractions musculaires et viscérales difficilement supportables, sources de maux de dos, de tête ou de ventre, de tensions dans les trapèzes ou dans les mâchoires... Des tensions et des maux bien révélateurs d'un état de stress.

MAIS QU'EST-CE QUE LE STRESS AU JUSTE ?

Le stress... Il est sur toutes les lèvres, s'imisce à tout moment dans notre quotidien, rythme nos activités, notre emploi du temps. Au travail – et à l'école ! –, dans les transports, en famille, en couple..., il génère tension et nervosité, fatigue et insomnies, troubles physiques et psychiques... En cause, citons pêle-mêle : les difficultés économiques, le chômage, les rythmes de travail (accélérés par les nouvelles technologies), la menace des attentats, les difficultés à concilier vie personnelle, familiale et professionnelle... Mais aussi sans doute une propension à l'anticipation négative, séquelle de décennies de constructions éducatives qui portent à douter de nos capacités : « Je ne suis pas à la hauteur, je ne vais jamais y arriver, je ne mérite pas ce poste... »

Comme dans le monde animal, le stress est d'abord un mécanisme de défense et de survie destiné à nous permettre de faire face à un danger, à le fuir ou à le combattre. Si aujourd'hui les sources de stress les plus fréquentes ne mettent heureusement plus notre vie immédiatement en danger, cet état d'alerte biologique continue à se manifester dans les moments perçus comme perturbants : qu'il s'agisse de s'exprimer en public, de passer un entretien professionnel, de résoudre un conflit avec un proche ou de négocier un prêt avec son banquier...



EN QUOI LE STRESS EST-IL MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

Rappelons que c'est le système nerveux autonome qui contrôle les fonctions inconscientes (respiration, battements du cœur, digestion...) de l'organisme. Le système sympathique, activé par le stress, en est une composante. Son rôle ? Stimuler, *via* l'activation des neurotransmetteurs que sont l'adrénaline et la noradrénaline, le métabolisme : accélérer la fréquence cardiaque et la respiration, déclencher la transpiration, augmenter la tension artérielle, la vigilance, optimiser l'oxygénation du cerveau et des muscles. L'enjeu ? Aiguiser la vigilance et préparer le corps... à l'action physique. Mais si nos ancêtres préhistoriques utilisaient cette énergie pour fuir ou lutter, nous sommes aujourd'hui le plus souvent contraints, face à un stress, à l'inaction physique ; ce qui nous condamne à intellectualiser – et ressasser – l'événement perturbant...

Par ailleurs, contrairement à nos lointains ancêtres qui devaient faire face à des stress intenses mais peu fréquents, nous devons désormais lutter contre des stress répétés, voire constants. Or si notre organisme est conçu pour s'adapter à un stress ponctuel, une exposition prolongée sur-sollicite ses capacités d'adaptation et a des effets délétères sur la santé : dérèglement du système cardio-vasculaire (hypertension, maladies cardiaques, etc.), immunitaire, digestif, perturbation du sommeil, de l'humeur, de la libido, apparition de troubles musculo-squelettiques (douleurs dorsales, etc.), réactions cutanées, etc.

C'est là que la relaxation prend toute sa dimension : elle active notre système nerveux parasympathique, qui prend naturellement le relais du système sympathique pour apaiser (cette fois *via* la libération du neurotransmetteur acétylcholine), les

fonctions inconscientes de l'organisme... Un système qu'il s'agit de « booster » lorsque le système sympathique, évoqué plus haut, est sursollicité. L'objectif : rétablir l'équilibre entre les deux systèmes et retrouver l'harmonie.

Bien... Mais après la théorie, **comment, en pratique, se détendre lorsque nous devons faire face à une situation anxiogène, difficile ou tout simplement inhabituelle** ? Comment, en d'autres termes, tirer parti du stress qui, bien « géré » et contrebalancé par des émotions positives, permet de se dépasser, de trouver en soi des ressources inattendues ?

C'est tout le propos de cet ouvrage, qui vous donnera des clés pour apaiser votre esprit et relaxer votre corps ; en identifiant – et en analysant – des situations sources de stress, en décodant – et supprimant – vos croyances anxiogènes, mais aussi en adoptant des routines « anti-stress » praticables en tout lieu et à tout moment... Des outils que vous pourrez découvrir de manière vivante et incarnée, à travers les situations et les difficultés de femmes et d'hommes de tous âges et de tous milieux professionnels, difficultés rencontrées dans le couple, en famille, au travail, ou en société...

Note : les cas cliniques développés dans cet ouvrage sont inspirés de la pratique de Noëlla Jarousse, mais les prénoms, les âges et les lieux ont été modifiés.

Chapitre 1

Votre palette « bien-être »

Efficaces et aisément appropriables, les « outils » anti-stress que nous avons choisi de développer dans cet ouvrage sont essentiellement issus des thérapies comportementales et cognitives (TCC) et de la sophrologie. En voici les grands principes.

LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES : DÉCODER, DÉSENSIBILISER...

Les TCC, qui trouvent leur origine dans des travaux anglo-saxons menés dans les années 1950, se sont développées en France à partir des années 1970. Elles partent du principe que nos expériences de vie tissent au fil du temps des schémas de pensée qui peuvent être inadaptés aux situations vécues. Ces pensées dysfonctionnelles (irrationnelles, cristallisées sur le passé, etc.) influencent notre façon d'interpréter certaines situations, générant peurs, angoisses, souffrances émotionnelles, etc. L'enjeu dès lors ? Repérer ces pensées dysfonctionnelles et les remplacer par des pensées rationnelles, positives et constructives. Mais aussi favoriser un comportement plus adapté à la situation, plus « fonctionnel ».

Dans cet objectif, les techniques d'exposition sont généralement utilisées. Elles permettent de s'exposer progressivement à la situation redoutée – avec l'aide du thérapeute et des techniques de relaxation – pour apprendre à contrôler ses peurs. Une exposition qui peut s'effectuer *in vivo*, c'est-à-dire en situation (on parle d'« exposition progressive »), ou par l'imagination (on parle alors de « désensibilisation systématique », voir plus loin). Ainsi les TCC présentent-elles l'avantage de rendre autonome le patient, de lui donner des outils pour qu'il puisse, en pratique, modifier au quotidien le comportement et le mode de pensée qui lui posaient problème...

Les TCC sont notamment utilisées pour traiter les phobies, les angoisses, l'anxiété, les TOC, les addictions, etc.

La désensibilisation systématique selon Wolpe

Joseph Wolpe (1915-1997) est un psychiatre et chercheur américain issu du courant comportementalisme, connu pour ses théories sur la désensibilisation systématique destinée à traiter les phobies ou les stress post-traumatiques. Cette « stratégie », fréquemment utilisée dans les TCC, propose de « traiter » des situations sources d'anxiété dans un état de relaxation, ce qui déclenche une réponse physiologique de détente, opposée à celle de l'anxiété. Ainsi l'individu, dans un état de relaxation, est-il invité à s'exposer, par l'imagination, à une situation source de stress au préalable identifiée avec son thérapeute. Il s'y expose progressivement, par étapes/situations graduelles (de la moins anxiogène à la plus anxiogène) fixées en amont avec le thérapeute. À chaque étape, l'anxiété doit être neutralisée par l'état de relaxation... avant de passer à l'étape suivante. La situation maîtrisée dans l'intimité du cabinet du thérapeute, la personne

doit ensuite se confronter réellement à la situation ; on parle alors de « désensibilisation systématique *in vivo* ». Pour évaluer ses croyances et pensées anxieuses, Joseph Wolpe a élaboré une « échelle subjective d'évaluation de la détresse » (SUD) allant de 0 (pas angoissant) à 10 (très angoissant).

L'analyse fonctionnelle

Essentielle dans les TCC, l'analyse fonctionnelle permet d'analyser le fonctionnement d'un individu en tenant compte de son environnement, et pose les questions suivantes : quelle est la fonction du comportement qui pose problème ? Pourquoi a-t-il été mis en place, dans quelles circonstances ? Quels éléments historiques anciens et récents (famille, événements marquants, etc.) peuvent être à l'origine de ce comportement ? Quels en sont les bénéfices secondaires ? Quels retentissements sur l'entourage ? En pratique, cette technique consiste à observer et à analyser le comportement source de souffrance (par exemple un trouble du comportement alimentaire) et à identifier les éléments qui ont pu participer à son apparition, puis à son maintien et à son renforcement. Et ce afin de personnaliser la thérapie, de proposer les solutions les plus adaptées à la situation.

Pour aider le thérapeute et le patient à évaluer précisément ces données, il existe différentes grilles d'analyse fonctionnelle, comme l'Analyse fonctionnelle rétroactive de Fontaine et Ylieff (1981)*, ou la grille SECCA (Situation, Émotion, Cognition, Comportement, Anticipation) de Cottraux (1990).

* Les Pr Michel Ylieff, docteur en psychologie, professeur à l'Université de Liège (Belgique), et Ovide Fontaine (1923- 2015), neuropsychiatre des hôpitaux à l'Université de Liège, sont les co-auteurs du premier article sur l'analyse fonctionnelle (1981).

En thérapie, l'analyse fonctionnelle présente l'intérêt d'offrir d'emblée une « cartographie » précise de la problématique du patient, et donc de mieux cibler sa prise en charge – psychologique, familiale, conjugale, sexuelle, etc. – pour une résolution du comportement « problème » dans les meilleures conditions.



LA SOPHROLOGIE : RELAXATION ET SUGGESTIONS POSITIVES

Créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien établi en Espagne, la sophrologie est une méthode psychocorporelle visant à détendre le corps pour apaiser l'esprit. Elle permet d'éliminer les tensions physiques et psychiques, mais aussi de développer, par la pensée positive, ses propres capacités physiques et mentales. C'est pourquoi elle est utilisée avec succès entre autres par les sportifs de haut niveau, les élèves de tout âge (on parle de sophro-pédagogie, qui se développe dans les écoles), à l'hôpital (gestion de la douleur, meilleure acceptation des traitements, etc.), dans les maternités (préparation à la naissance, etc.)...

En pratique, elle s'articule autour d'exercices de relaxation dynamique et de sophronisations.

- **La relaxation dynamique** est une relaxation constituée de mouvements doux synchronisés sur la respiration, en partie inspirés de techniques orientales (yoga, méditation, etc.). L'avantage ? Ce type de relaxation peut se pratiquer en position assise ou debout et en tout lieu, et elle exerce un véritable massage de nos organes, notamment digestifs. Rappelons que pour se relaxer, passer par le corps – mais aussi le souffle, la

respiration – est essentiel. En effet, contrairement au mental qui nous entraîne volontiers vers le passé ou le futur, le corps fonctionne toujours au temps présent. Il nous invite donc à l’ancrage dans « l’ici et maintenant », à une meilleure conscience de l’instant présent, à une meilleure présence à soi-même et aux autres.

- **Les sophronisations** sont des suggestions mentales toujours positives émises dans un état de détente profonde, fruit d’une relaxation méthodique de toutes les parties du corps (voir le paragraphe « Se relaxer, entrer dans sa bulle de visualisation », p. 25). Dans cet état « de conscience modifiée », on peut ainsi visualiser un paysage calme et apaisant, mais aussi travailler sur ses peurs, ses appréhensions. Par exemple : « Je m’imagine passer sereinement mon permis de conduire », « Je me vois en salle d’accouchement mettre sans crainte mon enfant au monde », « Au travail, je me visualise en train d’animer une réunion, sans me soucier du regard des autres »...

LE PETIT + MALIN : MA SÉANCE « PERSO »

On peut réaliser soi-même, de façon autonome, de courtes séances de sophronisation. Il suffit pour cela de se parler mentalement (« Je relaxe les plis de mon front, mes sourcils... Puis je visualise un paysage apaisant... » – voir le paragraphe « Se relaxer, entrer dans sa bulle de visualisation », p. 25).



On peut également se référer au CD ci-joint, qui propose trois séances de sophronisation, dont la première (généraliste) est à adapter à votre problématique (voir p. 1).

EN PRATIQUE, VOTRE MÉTHODE « BIEN-ÊTRE »

Essentiellement inspirés des TCC et de la sophrologie, nous vous présentons ici des outils éprouvés en thérapie auxquels vous pourrez vous familiariser dans cet ouvrage pour vous relaxer, modifier vos cognitions négatives, surmonter des situations stressantes, etc. Nous vous les décrivons dans ce chapitre, mais vous pourrez les retrouver « en contexte » au fil des pages et des chapitres suivants, dans l'intimité des consultations de Marc, Emma et les autres.



Se questionner

Prenez un petit moment pour vous interroger sur vos pensées stressantes – ou du moins celles qui vous ennuient le plus –, pour les identifier et les consigner. C'est le moment d'investir dans un cahier (voir « Le petit + malin », p. 22) ou un carnet à spirales qui deviendra votre compagnon de route et vous permettra de noter pensées, interrogations, citations et progrès... Là commence la prise en charge personnelle et unique de votre stress.

L'« échelle subjective d'évaluation de la détresse » (SUD)

Une fois vos pensées stressantes consignées, hiérarchisez-les (de la moins stressante à la plus stressante) selon l'« échelle subjective d'évaluation de la détresse », ou *Subjective Units of Disturbance* (SUD), de Wolpe, cotée de 0 à 10.

Par exemple :

5/10. J'appréhende le moment du coucher.

8/10. Je redoute la confrontation avec ma chef.

L'échelle visuelle analogique (EVA)

L'échelle visuelle analogique (EVA) est utilisée en médecine pour permettre aux patients d'auto-évaluer leur douleur et ainsi de mieux communiquer avec l'équipe soignante. Ce thermomètre de la douleur est en principe représenté par une simple ligne de 10 cm, l'extrémité gauche correspondant à « aucune douleur », l'extrémité droite à « douleur extrême ». Le patient est invité à mettre une croix sur la ligne, au niveau qui correspond à sa douleur présente.

Aucune douleurX..... Douleur extrême

Nous nous inspirerons ici de cette EVA en la transposant à la souffrance psychique provoquée par la pensée stressante. L'objectif : évaluer le niveau de croyance de cette pensée, donc le niveau de stress qu'elle suscite. Ainsi, au lieu d'écrire « Aucune douleur/Douleur extrême », on pourra indiquer, au choix : « Je ne le pense pas/Je le pense fortement » ; « Ce n'est pas grave/C'est très grave » ; « Pas de stress/Maximum de stress », etc.

Aucun stressX..... Stress extrême

Note : vous n'êtes pas obligé de tracer une ligne de 10 cm, mais veillez à ce que la longueur de la ligne reste toujours la même...

En pratique, vous pourrez évaluer votre pensée stressante en début de « parcours », juste après l'avoir identifiée avec l'échelle SUD ; puis, en fin de parcours, après avoir « analysé » cette pensée stressante. En effet, cette EVA constitue un moyen tangible de vous représenter vos progrès et d'atteindre vos objectifs.

LE PETIT + MALIN : LE CAHIER DE MES PENSÉES

Procurez-vous un joli cahier pour y noter vos pensées, vos interrogations, vos questions existentielles ou vos « progrès » : 8, je vais vraiment bien ; au-dessous de 6, je m'interroge : « Que me manque-t-il ? Quoi faire ? » N'hésitez pas à tracer des colonnes : identifier le problème, trouver des solutions (et par quoi commencer ?), etc. Utilisez aussi ce cahier pour noter des projets, des rêves, mais aussi des pensées ou des réflexions positives ou poétiques, qui vous enthousiasment ou vous émeuvent. Vous pouvez également y coller la chronique d'un film ou d'un album découpée dans un magazine, la photo d'un paysage qui vous inspire, etc. Bref, à vous de personnaliser votre « cahier de vie ».

La « triple colonne »

Nous vous proposons de vous interroger ensuite sur chacune de vos pensées stressantes : comment les formulez-vous précisément ? Quelles émotions et quels symptômes physiques suscitent-elles ? Et enfin, quelles pensées positives et rationnelles pouvez-vous leur substituer ?

En pratique, sur trois colonnes, notez précisément :

- chacune de vos pensées stressantes, dans leur contexte ;
- les émotions et les symptômes physiques suscités par la pensée stressante ;
- la pensée positive et rationnelle que pouvez substituer à la pensée stressante.

PENSÉE IRRATIONNELLE NÉGATIVE	ÉMOTIONS ET SYMPTÔMES LIÉS À LA PENSÉE IRRATIONNELLE	PENSÉE RATIONNELLE POSITIVE
L'avion dans lequel je voyage est en train de traverser une zone de turbulences : à coup sûr, on va s'écraser !	J'ai peur... Mon cœur « cogne », je transpire, j'ai les mains moites...	Stop, je me fais des films ! Les turbulences sont des phénomènes naturels auxquels les pilotes sont parfaitement habitués. Elles sont impressionnantes mais non dangereuses...

Un tel tableau vous permet de mieux comprendre votre mécanisme de pensée, d'en repérer les « distorsions cognitives » (ces interprétations des choses systématiquement négatives et pessimistes) et leur caractère irrationnel. Mais aussi de prendre conscience que vous pouvez décider de négocier avec votre mental, lui proposer une autre façon de penser. Sachant que l'écriture de la pensée stressante (et sa pensée positive associée) suffit déjà à désamorcer de façon notable et immédiate le stress. À pratiquer donc à tout moment (au bureau, dans le métro, etc.), y compris dans une situation d'urgence, pour s'apaiser et reprendre rapidement ses esprits.

Notons que cette « triple colonne » s'inspire de la « fiche d'auto-évaluation » d'Aaron Temkin Beck, psychiatre américain né en 1921 et fondateur de la thérapie cognitive. Partant du principe que la façon dont on évalue une situation, le sens qu'on lui donne, détermine nos émotions et notre comportement, il a mis au point ce document afin d'aider ses patients à prendre conscience de leurs pensées dysfonctionnelles et les envisager sous un angle plus rationnel.

Cette fiche d'auto-évaluation s'organise autour de cinq points :

LA SITUATION
On décrit brièvement la situation ou l'événement qui a déclenché le problème.
LES ÉMOTIONS
On évalue les émotions ressenties (dont la colère, la tristesse et l'anxiété, les composantes essentielles d'une humeur négative), sous forme de pourcentages (colère 20 %, tristesse 20 %, anxiété 60 %).
LES PENSÉES AUTOMATIQUES
On liste toutes les pensées qui nous viennent à l'esprit sources d'anxiété, de tristesse, de colère. Pour chacune de ces pensées, on indique aussi le niveau de croyance.
LES PENSÉES RATIONNELLES
On consigne les pensées rationnelles que l'on peut substituer aux pensées automatiques (on indique aussi le niveau de croyance pour chaque pensée rationnelle).
LE RÉSULTAT
Après avoir rempli les précédentes colonnes, on évalue à nouveau les émotions ressenties et leur intensité. On peut les comparer aux émotions initiales (et leur intensité).

« *Un problème bien posé est un problème à moitié résolu**. »

HENRI BERGSON



* Henri Bergson, *La Pensée et le Mouvant*, Flammarion, 2014.

C'EST QUOI, UNE ÉMOTION ?

Négatives ou positives, les émotions (le terme vient du latin *emovere*, « mettre en mouvement ») donnent du relief à notre existence, l'humanisent. Elles nous donnent aussi des informations sur notre environnement, nous permettent d'y ajuster notre comportement. Elles influencent nos pensées et s'expriment dans notre corps, suscitent des réactions musculaires, hormonales, immunitaires... Elles ont d'ailleurs une influence sur notre santé ; positives, elles optimiseraient les processus de guérison, négatives, elles pourraient au contraire précipiter l'apparition de maladies.

Le psychologue Paul Ekman (né en 1934), l'un des pionniers de l'étude des émotions, a identifié sept familles d'émotions universelles, associées à sept expressions faciales que l'on retrouve dans tous les peuples : la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise, le mépris et le dégoût.

Se relaxer, entrer dans sa bulle de visualisation

Voici le déroulé d'une séance type de sophrologie, comprenant une visualisation positive (ici, la problématique étant « comment prendre l'avion sans stress ? »).

Choisissez un endroit calme, confortable, une pièce où la température est agréable, ni trop chaude ni trop fraîche. Portez des vêtements souples, dans lesquels vous êtes à l'aise. Vous pouvez enlever vos chaussures ou non... Puis, dites-vous...

- Je commence par fermer les yeux.
- Je vérifie que je suis bien installé(e), assis(e) ou allongé(e), le dos bien en contact avec le matelas ou le dossier de la chaise.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La relaxation pour tous, c'est malin
Noëlla Jarrousse et Lise Bouilly



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S