

Jocelyne Perez-Biskemis

# Une approche cognitive et énergétique du stress



*Pour préserver sa santé  
et une meilleure qualité de vie*

EDILIVRE



A Nikolaos mon amour de mari et aux deux plus belles joies de mon existence, ma fille Sofia et mon fils Alexandre.

EXTRAIT



# Sommaire

Avant-propos .....	9
Une vieille légende hindoue .....	11
Introduction.....	13

## 1

### Comprendre les mécanismes du stress

Qu'est-ce que le stress ? .....	16
La vie est une recherche constante d'équilibre .....	19
Un système de régulation.....	20
Comment le stress agit-il sur notre cerveau ? .....	23
Neurotransmetteurs et hormones impliqués dans le stress .....	26
Les cinq hormones du stress et leur rôle.....	27
Un protocole de survie.....	28

## 2

### Le stress

Les causes du stress aigu .....	38
Les modalités de stress.....	40

## 3

### Le stress chronique

Les symptômes du stress chronique .....	50
Des effets à long terme du stress.....	51

## 4

### Le cerveau, organe central du stress et de l'adaptation

Un nouveau regard sur le stress .....	60
Les différentes réponses du cerveau au stress.....	63
Les deux grands modes mentaux .....	66
Fonctionnement des deux grands modes mentaux.....	68
Le rapport entre le stress et notre adaptation.....	69
Développer les capacités de notre territoire préfrontal.....	70
Les pensées dysfonctionnelles.....	76

## 5

### Le stress et les émotions

Ce que sont les émotions .....	84
Nos émotions nous créés et nous transforment .....	86
Nos émotions nous parlent de nos besoins.....	89
Les états émotionnels dysfonctionnels.....	92
Neurotransmetteurs et émotions .....	96

## 6

### Stress et équilibre

Apprendre à moins stresser .....	100
Explorer sa respiration.....	102
Exercice j'observe ma respiration.....	106
Exercice j'observe ma respiration (suite).....	107
La respiration complète .....	109
Exercice prendre conscience des trois parties de la respiration complète .....	113
Exercice en respiration complète permettant une meilleure oxygénation de tout l'organisme et particulièrement du cerveau.....	114
Regardons la respiration de plus près.....	115

## 7

### L'instant présent

Le passé.....	126
Le futur .....	127
Le silence pour aller mieux.....	128
Exercice : essayez de pratiquer quelques minutes de silence sans bouger .....	130

## 8

### Cette énergie qui rayonne en nous

Equation stress-énergie.....	132
Le système énergétique .....	133
Les chakras .....	136
Les sept chakras principaux.....	137

## 9

### Un acte de conscience

Prendre soin de soi.....	144
--------------------------	-----

Le stress n'est pas quelque chose qui nous arrive. C'est notre réponse à ce qui nous arrive. Et une réponse est quelque chose que nous pouvons choisir.

(Maureen Killoran, ministre universaliste spécialisée dans le changement positif)







## Avant-propos

En avant-propos permettez-moi de vous offrir cette courte légende hindoue qui vous donnera une idée de ce livre. En effet bien souvent avec les expériences stressantes nous rêvons de changement pour améliorer ce qui nous semble peu satisfaisant voire pesant dans notre vie, alors qu'il nous suffit d'entrer en contact avec ce qui est déjà l'intérieur de nous et de prendre le temps de l'explorer.



## Une vieille légende hindoue



Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eût un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma le maître des dieux décida de leur ôter leur pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux furent convoqués à un conseil pour résoudre ce

problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre ».

Mais Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera ».

Alors les dieux dirent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans ».

Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface ».

Déconcertés, les dieux proposèrent : « Il ne reste plus que le ciel, oui, cachons la divinité de l'homme sur la Lune ». Mais, Brahma répondit encore : « Non, un jour, l'homme parcourra le ciel, ira sur la Lune et la trouvera ».

Les dieux conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour ».

Alors Brahma dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher ».

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, exploré la lune et le ciel à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

## Introduction

Ce livre est pour vous si vous ne contrôlez plus tous les aspects de votre vie, que vous luttez contre votre propre nature et que rien ne change. Si votre situation vous paraît intenable, que votre souffrance vous est devenue insupportable, que vous traversez une sorte de chaos intérieur, si vous n'y arrivez plus, bref si vous êtes stressé.

La problématique du stress revêt une importance en constante augmentation en termes de santé publique. Le stress et ses conséquences se répercutent autant sur notre état de santé que sur l'économie et sur la société en général. Rares sont les jours où le mot stress ne vient pas à l'esprit et son utilisation a totalement pénétré le discours de chacun. Il touche tous les groupes sociaux, tous les âges et tout le monde se reconnaît dans cet état du corps. Il s'infiltré insidieusement dans nos vies et crée des ravages sur notre santé et sur notre qualité de vie encore bien trop souvent sous-estimés par chacun d'entre nous. Le stress s'impose comme un sujet de société important tant il mobilise les études, les enquêtes, les recherches médicales, scientifiques qui toutes mettent en avant son impact sur la santé. Il est également reconnu comme une source importante de baisse de la productivité, et l'une des causes majeures de l'absentéisme au travail

pouvant aller même jusqu'à l'épuisement professionnel.

S'il est vrai qu'il n'est pas une maladie en soi, il est un facteur de risque de maladies graves surtout lorsqu'il est persistant, prolongé et qu'il n'est pas traité, d'autant s'il est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires et personnels qui favorisent sa présence.

De très nombreuses pathologies qui peuvent se situer au niveau de tous les systèmes :

- Dermique (allergies, eczéma, psoriasis...)
- Cardiovasculaire (trouble du rythme, hypertension, AVC...)
- Cognitif (troubles de la concentration, de mémoire...)
- Pulmonaire (asthme...)
- Psychique (troubles anxieux...)
- Neurologique (maux de tête fréquents...)
- Immunologique (infections, maladies auto-immunes...)
- Gastro-intestinal (ulcères...)

Il est donc essentiel de ne pas laisser le stress vous rendre malade, de ne pas attendre que la maladie soit là pour prendre soin de votre santé. A toutes les étapes de la vie et dans tous les contextes, mieux comprendre comment réagit notre corps face au stress est assurément une compétence toujours plus fondamentale.

Ainsi, si vous décidez en ouvrant ce livre d'en savoir un peu plus sur le stress de longue durée, encore bien trop présent dans nos vies, malgré tous les nombreux ouvrages sur le sujet.

Parce que le stress est une réelle souffrance pour ceux qui le subissent, je propose de vous guider dans cette quête de bien-être.

1

**Comprendre les mécanismes du stress**