

# Comment positiver son stress et gérer l'anxiété

par  
**Jean-Michel Gurret**



Conférence diffusée le 20 mai 2017  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Comment positiver son stress et gérer l'anxiété

**Maria Annel:** Dans l'année qui vient de s'écouler, avez-vous déjà été stressé... un peu, beaucoup, énormément? Si oui, que pensez-vous des effets de ce stress sur votre état général?

Dans cette conférence sur le stress et l'anxiété, vous allez découvrir des études qui révolutionnent la manière de comprendre les mécanismes du stress. Vous pourrez, grâce à la psychologie énergétique – et notamment à l'EFT – transformer vos croyances pour faire du stress un atout, et ainsi convertir la peur en énergie créatrice.

Cette conférence s'adresse à toutes et tous et vous ouvrira les yeux d'une manière étonnante sur le champ des possibilités qui s'ouvre à vous. Ce moment que vous passerez en notre compagnie changera définitivement votre manière de voir et de subir le stress.

Notre intervenant ce soir est psychothérapeute, formateur en EFT, il a l'occasion et la chance de côtoyer les plus éminents chercheurs dans le domaine du stress et de la psychologie énergétique. Il va vous faire partager ses connaissances sur ce sujet et la manière la plus efficace de vous en servir.

J'ai la joie d'accueillir Jean-Michel Gurret. Bonjour, Jean-Michel!

**Jean-Michel Gurret:** Bonsoir Maria.

**Maria:** Bonsoir Jean-Michel, bienvenue parmi nous pour la énième fois au Congrès Virtuel EFT!

**Jean-Michel:** Oui, mais pour la première fois en vidéo. C'est un plaisir de te retrouver et de retrouver tous nos auditeurs et tous ceux qui nous regardent ce soir.

**Maria:** Tu vas nous parler de stress et d'anxiété et surtout comment transformer notre point de vue par rapport à cela. De quoi s'agit-il?

**Jean-Michel:** Dans cette intervention, j'aborderai une définition très rapide du stress. L'idée n'est pas de faire un cours, mais de savoir de quoi nous parlons, d'observer et de parler des impacts du stress sur le corps humain. Surtout, il me semble intéressant d'intégrer la notion d'influence de nos propres croyances par rapport à l'effet du stress. Je me suis d'ailleurs basé sur des études récemment publiées en la matière. Bien évidemment, nous consacrerons une large partie à comment agir sur notre stress avec la psychologie énergétique – je te prendrai d'ailleurs en exemple, parce que j'imagine qu'avec la semaine que tu viens de passer, tu en as bien besoin! Ensuite, nous verrons comment changer nos croyances par rapport au stress. Enfin, si nous avons le temps, nous parlerons de l'écoméditation dont l'objectif est de nous apprendre à développer nos ressources. Pour terminer, je vous parlerai des deux Bonus qui complètent cette intervention.

**Maria:** Tu as de nombreuses choses à partager avec nous. Nous t'écoutons.

**Jean-Michel:** Je vais partager mon écran parce que j'ai préparé des diapos qui peuvent être intéressantes et qui complètent mon propos.

Voici déjà une première définition du stress selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail: « Le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. » Le stress est donc très subjectif.



Sur le dessin, nous voyons ce phénomène de balance; si la personne pense qu'elle n'a pas suffisamment de ressources par rapport à ce qu'elle est en train de vivre, un déséquilibre va s'opérer et la personne sera alors stressée.

**Maria:** Le stress est très individuel, très personnel. Ce qui stresse une personne A ne sera pas stressant forcément pour une personne B.

**Jean-Michel:** Exactement. Prenons ta situation où tu es en pleine animation du Congrès Virtuel.

**Maria:** Je me reconnais bien sur la diapo; des demandes partout, des injonctions de faire, etc.

**Jean-Michel:** Cinquante évènements se déroulent en même temps. Tu vas donc te faire ta propre évaluation de la situation. Si tu penses que tu es débordée, que tu n'as pas les ressources que cela sera un fiasco, tu commences à ressentir des émotions, anxiété, colère contre toi et les autres, qui se traduisent par des sensations dans ton corps – les émotions sont vraiment à l'intérieur de nous. Ton cœur peut s'accélérer, tout comme ta respiration. Tes interprétations sont soumises à des distorsions cognitives – c'est-à-dire la manière que nous avons de tordre la réalité pour qu'elle corresponde à nos croyances fondamentales. Une des distorsions pourrait être, par exemple, de te dire que tout le monde t'en veut, que si quelqu'un te dit quelque chose, cela veut dire autre chose, etc.

Dans ce cas, tu vas réévaluer la situation de manière encore pire, tes émotions vont s'intensifier et cela tournera en rond.

**Maria:** Ce qui cause un stress supplémentaire.

**Jean-Michel:** Le stress permet de nous adapter aux situations ressenties comme agressives. Cependant, le stress peut être bon, ce moteur nous permet de nous adapter et de réagir par rapport à une situation nouvelle. Le stress a donc deux aspects: il peut être soit un stimulateur, soit un perturbateur.

Le père du stress, Hans Selye, qui a emprunté ce mot à l'industrie de la métallurgie pour l'amener dans la psychologie, a observé que cet ensemble de symptômes était commun à des populations vivant des évènements extrêmement désagréables. Il l'a défini comme « l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par les personnes pour s'adapter à un événement donné. »

Les trois phases qu'il a mises en évidence sont les suivantes :

- l'alarme: la personne mobilise toutes ses ressources pour faire face à l'agression. Elle se focalise sur l'objet, l'agent stresser. Si celui-ci est maintenu, par exemple, pendant une semaine durant laquelle il faut animer des conférences, interviewer des personnes, etc., elle entre dans la deuxième phase, à savoir :
- la résistance: les défenses de l'organisme augmentent par rapport à l'agent stresser, toutes tes pensées se focalisent sur le congrès, encore et encore. Par contre, elles sont diminuées vis-à-vis d'autres agressions. Par exemple, si un virus passe, ton système immunitaire sera peut-être plus faible et tu seras malade. Mais ce n'est pas le cas, puisque tu pratiques le tapping et autres.

**Maria:** Oui, tous les jours !

**Jean-Michel:** Je n'avais pas prévu d'en parler, mais Dawson Church a récemment publié une étude montrant que l'EFT agit sur 72 gènes, qu'il régule à la hausse les gènes qui codent l'immunité, et à la baisse ceux qui causent l'inflammation. En période de stress, il est donc particulièrement bon de faire du tapping pour ne pas attraper toutes les maladies qui passent. Je referme la parenthèse.

- La troisième phase est l'épuisement qui se traduit par un effondrement des capacités d'adaptation, ce qui conduit à la dépression, au burn-out et à une fatigue vraiment intense.



À la vue de cette diapo, j'imagine que les personnes souffrant d'arachnophobie ont fait un bond ! Il s'agit simplement d'illustrer le fait que le stress provoque un changement majeur dans les ressources. Si les personnes qui ont peur des araignées – au passage, celle-ci est en plastique – regardent cette image, elles doivent vraiment ressentir une activation des systèmes essentiels, tel que la fuite ; le cœur s'accélère, tout comme la pression sanguine, le sang est pulsé dans les muscles périphériques pour nous permettre de partir en courant. Il s'agit d'une véritable extinction de tous les systèmes qui ne sont pas essentiels à la fuite pour se protéger ou pour combattre.

La digestion est impactée par le stress, tout comme la reproduction – ce n'est vraiment pas le moment d'y penser –, l'immunité s'effondre, la régénération cellulaire et la mémoire sont impactées, avec tout un enchaînement comme par exemple, la libération de glucose dans le sang à partir du foie à cause de ce besoin d'énergie. Le corps est extrêmement adaptable pour répondre aux menaces à court terme, c'est une question de survie. Pas besoin de faire du calcul mental quand nous sommes poursuivis par un prédateur, il faut fuir en courant.

Comment se fait la réallocation de ces ressources ? Un des phénomènes est la vasoconstriction, sous l'effet de l'adrénaline.

Prenons l'exemple d'une personne qui a conscience de ses ressources et qui se sent bien face à une situation qui peut être anxiogène, comme parler en public, répondre à un examen, être face à une caméra, etc. Ses vaisseaux sanguins permettent de faire circuler le sang et sont à la taille que vous voyez sur la diapo à zéro seconde.

Par contre, si elle est stressée, voilà ce qui se passe sept secondes plus tard. Un changement se fait déjà au niveau de la contraction. Les vaisseaux se resserrent, par le phénomène de la « vasoconstriction ». Après douze secondes, le changement s'amplifie, les vaisseaux se rétractent encore un peu plus, et après seize secondes, le profil a totalement changé.

Cela explique par exemple que sous stress, notre cerveau – et notamment le cortex préfrontal – peut se vider jusqu'à 70% de son sang. Cela explique pourquoi nous perdons tous nos moyens, nous ressentons une sorte de trou noir et nous ne savons plus quoi dire.

**Maria:** Avec la sensation des jambes qui flanchent, etc. Le sang doit continuer à circuler malgré tout dans tous nos vaisseaux.

**Jean-Michel:** Le corps est entièrement affecté. Le problème est que si nous restons sous stress pendant trop longtemps, le vieillissement s'accélère et le cortisol – l'hormone du stress – s'élève de façon chronique, ce qui contribue à plusieurs perturbations et l'ensemble des systèmes du corps est atteint :

- Hypertension artérielle
- Réduction de la mémoire et de l'apprentissage
- Taux élevé de sucre dans le sang
- Maladies cardiaques
- Diminution de la réparation cellulaire
- Cicatrisation plus lente
- Réduction de la réparation osseuse
- Etc.

**Maria:** Le corps reste dans cet état d'alerte parce que les processus d'entretien deviennent secondaires, puisqu'ils ne sont plus importants à ce moment-là.

**Jean-Michel:** Dawson Church, qui est intervenu au cours du premier Congrès de psychologie énergétique que nous avons organisé à Lyon, a fait une présentation de laquelle j'ai repris quelques diapos dont je me sers ici.



Il parlait justement de ces jumelles homozygotes qui ont cinquante ans et sont issues du même œuf. À leur naissance, elles ont le même patrimoine génétique. Sauf que leur histoire de vie est bien différente. La dame qui se trouve à droite de l'écran a vécu avec un mari atteint d'une maladie particulière surnommée « la maladie de la colère ». Il lui a mené une vie impossible, notamment parce qu'il était malade, à la maison, il ne pouvait plus sortir, avec une fin de vie horrible. Il a fait vivre pendant de nombreuses années un stress quotidien et permanent à la jumelle de droite, et nous voyons déjà la différence que cela provoque au niveau des visages.

La question est de savoir comment nous pouvons agir sur notre niveau de stress. Donna Bach et Garry Groesbeck, qui étaient tous les deux avec Dawson Church au Congrès de psychologie énergétique à Lyon, ont réalisé très récemment deux études qu'ils ont présentées aux États-Unis en octobre dernier, avec d'autres collègues comme Peta Stapleton, Banton et Blickheuser. L'une porte sur l'EFT et l'autre sur l'écoméditation. Ils montrent que l'EFT améliore plusieurs marqueurs physiologiques de la santé et que les effets physiologiques et psychologiques interdépendants de l'écoméditation ont un effet tout à fait bénéfique sur la santé. Qu'ont-ils fait ?

D'abord, des évaluations psychologiques avec des questionnaires, avant et après, avec un suivi dans le temps. Ils ont évalué l'état de stress post-traumatique de certaines populations, leur niveau de bonheur, si elles avaient des douleurs, si elles ressentaient de l'anxiété et si elles étaient en dépression.

Ils ont également fait des évaluations physiologiques, ce qui est très intéressant parce que lorsque les personnes remplissent les questionnaires, cela reste assez subjectif. Ils ont donc mesuré s'il existait une incidence au niveau de leur rythme cardiaque au repos, de la pression sanguine, ils ont également mesuré le cortisol, l'IgA – immunoglobuline A – au niveau de la salive, observé la variabilité de la fréquence et la cohérence cardiaque.

Je vais passer rapidement, mais l'étude EFT montre que le rythme cardiaque au repos diminue de 8 %, le cortisol de 49 % – ce qui est énorme –, et l'IgA augmente de 61 % – ce qui est également énorme, puisque cela veut dire que l'immunité se renforce grâce aux séances d'EFT. La pression sanguine diminue de 6 %, les douleurs de 66 %, l'anxiété et la dépression de respectivement 26 et 32 %, le stress post-traumatique de 32 %, le bonheur augmente de 13 % et les envies de faire des choses, qui sont à corrélérer avec le bonheur, de 27 %.

L'étude sur l'écoméditation montre de son côté que le rythme cardiaque au repos a diminué de 5 %, que le cortisol est en baisse de 29 %, la douleur de 43 %, l'anxiété de 26 %, la dépression de 32 %, que l'IgA a augmenté de 27 % et le bonheur de 11 %.

Les résultats sont donc un peu moindres que ceux de l'EFT, mais ils démontrent tout l'intérêt de combiner différentes approches entre elles, puisqu'en plus l'écoméditation développe les ressources.

Ces deux études – ainsi que de nombreuses autres – démontrent donc très clairement que la psychologie énergétique est efficace pour les problèmes physiques et mentaux et que la guérison émotionnelle a de grands effets au niveau physique sur le corps. Certaines méta-analyses, quant à elles, démontrent des effets beaucoup plus grands qu'avec des médicaments.

En pratique, comment allons-nous faire ? Si tu veux bien, je vais te prendre comme cobaye.

**Maria :** Je veux bien. Comme tu le sais, je me prête à toutes sortes d'expériences, cette semaine !

**Jean-Michel :** Ce n'est peut-être pas ton cas, mais si des personnes connaissent un niveau de stress élevé, cela vient sûrement du fait qu'elles ont « appris » à être comme cela et qu'elles ont intégré, au niveau inconscient, des bonnes raisons de fonctionner comme elles le font.

En psy énergétique, cela s'appelle « les inversions psychologiques », chères à Callahan, le fondateur de ce courant de la psychologie énergétique.

Comment allons-nous traiter ces inversions psychologiques ? Nous allons tout d'abord identifier un point qui se trouve sur la poitrine, côté cœur.



**Maria:** Juste avant de commencer la pratique, Jean-Michel, même si nous ne sommes pas dans une étude clinique, pouvons-nous tout de même évaluer le niveau de stress avant/après? Pouvons-nous inviter les auditeurs à le mesurer par rapport à une situation donnée?

**Jean-Michel:** Si certains de nos auditeurs se sentent un peu stressés ou pensent à une situation plutôt stressante qu'ils sont en train de vivre, ils peuvent fermer les yeux et détendre la langue dans la bouche. Laissez votre langue reposer sur le plancher de la bouche, cela vous aidera à vous concentrer sur la situation problématique, avant d'évaluer ce que vous ressentez dans votre corps, vos sensations physiques, les émotions. Vous le cotez ensuite sur une échelle subjective de 0 à 10, 0 égale pas de stress du tout, vous êtes zen, et 10 égale le maximum de stress que vous puissiez imaginer. Une fois évalué, vous le notez dans votre tête ou vous l'écrivez sur une feuille si le stress vous empêche de le retenir.

Nous allons stimuler un point qui se trouve sur la poitrine, généralement proche des petites marques sur les t-shirts. Une manière plus précise de le faire est de mesurer la largeur de la paume de votre main droite, de garder constante cette dimension avant de la reporter au niveau du creux sternal, ce petit U que nous avons dans le cou, à la verticale. Plantez ensuite l'index comme la pointe d'un compas, laissez simplement votre coude descendre vers le bas et ramenez la même largeur à l'horizontale.

**Maria:** Et nous voilà sur le même point!

**Jean-Michel:** Nous arrivons sur la bouche du crocodile si le t-shirt est à votre taille. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre en prenant votre temps.



### **Tapping: Traiter l'inversion psychologique**

Fermez les yeux si besoin, et répétez cette phrase trois fois de suite.

« Même si une ou plusieurs parties inconscientes de moi croient que mon stress me protège ou qu'il fait partie de ma personnalité, de mon identité, ou qu'il me permet de montrer à quel point j'ai vécu des choses difficiles, ou que peut-être il existe d'autres bonnes raisons, je m'accepte tel(le) que je suis ».

Nous répétons cette phrase une deuxième fois.

« Même si une ou plusieurs parties inconscientes de moi pensent qu'il faut que je garde mon stress, peut-être parce qu'il me protège, qu'il fait partie de moi, qu'il me permet de montrer à quel point j'ai vécu des choses difficiles, ou qu'il existe d'autres bonnes raisons, je m'accepte tel(le) que je suis ».

Nous allons la répéter une troisième et dernière fois.

« Même si une ou plusieurs parties inconscientes de moi pensent que mon stress me protège, qu'il faut que je le garde parce qu'il fait partie de moi, ou que cela me permet de montrer à quel point j'ai vécu des choses difficiles, je m'accepte tel(le) que je suis ».

**Jean-Michel:** Nous pouvons considérer, après avoir répété ces phrases, que nous avons demandé la permission à notre inconscient de nous laisser travailler sur la situation préoccupante. Prenons maintenant quelqu'un au hasard qui aurait un pull rouge et aurait passé une semaine un peu stressante!

**Maria:** D'accord!

**Jean-Michel:** Quel est en ce moment l'objet principal de ton stress?

**Maria:** La peur de manquer de temps.



**Jean-Michel:** D'accord. Que te fait ressentir cette peur?

**Maria:** La respiration qui se coupe, la tension dans les épaules.

**Jean-Michel:** D'accord. Quand tu penses au fait que tu n'as pas le temps et que tu n'arrives pas à tout gérer, ou peut-être que tu ne parviendras pas à tout gérer, à combien évalues-tu les ressentis, les émotions, entre 0 et 10?

**Maria:** Comme tu me le rappelles bien, que tu m'y fais penser, à 6.

**Jean-Michel:** D'accord. Allons-y.



### **Tapping: Gérer le stress**

« Même si le fait de vivre cette situation particulière, ce Congrès virtuel, avec toutes ces sollicitations, me stresse, je m'accepte tel(le) que je suis. »

Nous allons commencer par le début du sourcil.

Début du sourcil: « Cela me stresse vraiment. »

Coin de l'œil: « J'ai toutes ces sollicitations. »

Sous l'œil: « J'ai peur d'oublier quelque chose. »

Sous le nez: « J'ai peur que cela se passe mal. »

Creux du menton: « Cela me stresse vraiment. »

Sous la clavicule: « Ce n'est pas encore terminé. »

Sous le bras: « Il en reste encore un peu. »

Sous le sein: « Ce n'est pas encore fini. »

Dessus de la tête: « Même après le congrès, il faudra répondre aux personnes. »

Début du sourcil: « Tous ces bugs informatiques. »

Coin de l'œil: « Tous ces plantages au niveau de la vidéo. »

Sous l'œil: « C'est vraiment la galère, ce congrès! »

Sous le nez: « C'est la dernière fois que je le fais. »

**Jean-Michel:** J'extrapole! Tu me corriges, bien sûr, s'il le faut.

**Maria:** Cette pensée m'est parfois venue en tête, tu as dû l'attraper à ce moment-là. Tu es tellement intuitif, Jean-Michel!

**Jean-Michel:** Nous arrêtons et tu te reconcentres sur la situation. Tu laisses revenir les mêmes images que tout à l'heure.

**Maria:** Oui, mais tu m'as fait rire, alors forcément, je suis plus détendue! Cela va beaucoup mieux maintenant, mais cela reviendra...

**Jean-Michel:** Nous continuons.



Point Karaté: « Même si cela revient – ce ne sont pas ces trois petites stimulations qui vont changer quelque chose – je m'accepte telle que je suis. »

Début du sourcil: « Cela va revenir. »

Coin de l'œil: « Je suis en plein dans le congrès. »



Sous l'œil: « J'ai fait le plus gros, mais il m'en reste encore. »  
Sous le nez: « Dès demain matin, je vais être à nouveau stressée. »  
Creux du menton: « Je vais le ressentir dans ma poitrine. »  
Sous la clavicule: « Toutes ces sensations que je ressens dans ma poitrine. »  
Sous le bras: « Cela me stresse. »  
Sous le sein: « Cela me stresse. »

**Jean-Michel:** Comme tu le vois – je le dis surtout pour ceux qui nous écoutent – nous verbalisons toutes nos pensées négatives et au passage, en même temps, nous stimulons. Notre action est contradictoire, à savoir qu'en nous focalisant sur le négatif, les zones de notre cerveau en lien avec le stress sont activées, mais en même temps, ces zones reçoivent un message de calme par l'intermédiaire de ces stimulations. Petit à petit, le niveau et la pression baissent.

Cela peut être une manière d'utiliser le stress au quotidien par rapport à une situation dans laquelle nous nous sentirions dépassés.

Maintenant, juste pour en terminer avec cet exemple, que ressens-tu? Tout à l'heure, tu étais à 6. Reconcentre-toi sur la situation, sur le congrès, sur ce qui te reste à faire.

**Maria:** Je suis à 2.

**Jean-Michel:** Il est certain que nous ne changeons pas la vision que tu as, mais déjà, cela a pu t'apaiser. Nous pourrions travailler de la même manière si le fait d'animer le congrès cette année te reconnectait avec un souvenir des congrès passés où un gros plantage a eu lieu, où il a fallu récupérer des choses à la fin, où tu te dirais que cela pourrait se passer à nouveau. Ce serait différent car cela voudrait dire que tu es en train de ruminer quelque chose du passé.

L'anxiété est plus la maladie du souci, plus une question de pensée. Je pense à quelque chose qui n'existe pas encore et je le ramène dans le présent, ce qui provoque de l'anxiété.

Les ruminations seraient par rapport à un événement qui s'est passé dans ton histoire de vie. Mettons qu'un gros plantage ait eu lieu et que tu ne l'aies pas encore traité, ce serait comme si tu le ramenaient dans le présent en permanence. Dans ce cas, il faudrait se focaliser sur l'événement du passé.

Je vais reprendre ton exemple en inventant quelque chose: imaginons qu'un clash ait eu lieu avec un des intervenants.

**Maria:** Une année, un décès tout proche de l'équipe a eu lieu et a causé un gros stress.

**Jean-Michel:** Si cela te touche encore, dans ce cas, tu te reconnectes avec ce souvenir, tu le laisses venir – généralement, une image vient en tête – et quand tu es connectée les yeux fermés à cette image, tu évalues à nouveau le niveau de stress.

Là, nous sommes en train de retraiter le souvenir de ce qui s'est passé, et nous pouvons effectivement le ramener à 0. De cette manière, en repensant à ce souvenir – évidemment, personne ne sera neutre ou ne ressentira de la joie, parce que cet événement vous a tous touchés et continue à vous toucher –, mais par contre l'intensité émotionnelle sera ramenée à la normale. Cela n'interférera donc pas dans la situation que tu es en train de vivre aujourd'hui.

**Maria:** Cela ne viendra pas hanter le présent, ou beaucoup moins.

**Jean-Michel:** Tout à fait.







**Maria:** Tout à l'heure, tu te proposais de transformer le point de vue sur ce stress. Tu as parlé de l'effet sur l'immunité, le fait que cela diminue de nombreuses ressources dans le corps. Qu'est-ce que cela peut avoir de positif?

**Jean-Michel:** Je vais partager à nouveau mes diapos pour vous en montrer une sur laquelle figure une adresse internet qui pourrait être utile aux personnes qui regardent.

Il faut savoir que le stress au long cours augmente le nombre de décès. Inversement, le taux de mortalité des personnes optimistes est 50% inférieur à celui des personnes pessimistes. Cela montre à quel point la façon de voir la vie, les lunettes que nous portons, si elles sont roses ou noires, ont un impact sur la durée de notre vie.

Un niveau d'anxiété très bas a un effet très positif sur le taux de mortalité; les personnes vivent beaucoup plus longtemps, en moyenne dix ans.

**Maria:** En effet, ce n'est pas négligeable!

**Jean-Michel:** Mais si notre vie n'est pas belle et que nous nous en rendons compte, cela vaut-il le coup de vivre dix ans de plus? Une vidéo a été vue des millions de fois sur Youtube. Il s'agit d'une conférence TED (<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>) de Kelly McGonigal, psychologue américaine, qui ne dure même pas vingt minutes et qui est extrêmement intéressante. Elle commence son intervention en présentant une étude qui lui a fait réexaminer toute son approche par rapport au stress. Elle se culpabilise d'avoir diabolisé le stress et d'avoir amplifié l'effet qu'il avait sur ses patients.

L'étude que nous voyons sur la diapo, dont le titre est en anglais – vous pouvez vous la procurer sur les bases de données internationales, pour ceux qui sont vraiment intéressés par le sujet – a été menée auprès de 30000 adultes aux États-Unis durant huit ans. Les chercheurs ont demandé aux participants quelle quantité de stress ils avaient supporté l'année précédente – la question que tu posais en introduction. Ils leur ont également demandé: «Croyez-vous que le stress soit dangereux pour votre santé?» Ensuite, ils ont utilisé les registres des décès pour savoir qui était décédé.

Ceux qui avaient connu beaucoup de stress durant l'année précédente avaient 43% de risques supplémentaires de mourir, ce qui est énorme. Ce qui est encore plus intéressant, c'est que ce n'est vrai que pour les personnes qui croient que le stress est mauvais pour leur santé.

**Maria:** Tu veux dire que le taux de stress, le nombre d'événements stressants ou l'intensité du stress étaient moins importants que leur croyance vis-à-vis du stress?

**Jean-Michel:** Exactement! Car en fait, les personnes qui ont vécu beaucoup de stress, mais qui ne le perçoivent pas comme négatif, ne sont pas plus susceptibles de mourir que celles qui ne sont pas stressées. Ils ont même observé que le risque le plus faible de mourir de tous les participants de l'étude, y compris par rapport aux personnes qui avaient relativement peu de stress, était le plus faible chez ceux qui pensaient que le stress ne leur faisait pas de mal.

**Maria:** Intéressant!

**Jean-Michel:** Ils ont estimé que sur les huit années durant lesquelles ils ont suivi les décès, 182 000 Américains étaient morts prématurément non pas de stress, mais de la croyance que le stress était mauvais pour eux.

Kelly McGonigal souligne que si cette estimation est exacte, elle ferait de la croyance que le stress est mauvais pour nous, la 15<sup>e</sup> principale cause de décès aux États-Unis. C'est juste énorme! Cela tuerait plus de personnes que le cancer de la peau, le Sida ou les meurtres.



Sur la diapo suivante, vous voyez la même personne que sur la première image, mais souriante cette fois face aux mêmes sollicitations. Cette étude nous fait nous demander si notre façon de percevoir le stress pourrait nous donner une meilleure santé. La science répond encore par l'affirmative. Lorsque vous changez d'avis à propos du stress, vous pouvez modifier la réponse de votre corps au stress.

**Maria:** C'est fort !

**Jean-Michel:** C'est énorme ! En fait, il suffit juste de le savoir. Nous pouvons nous servir de l'EFT ou de ce que nous voulons, il suffit de se dire que ce qui nous arrive est bon, que ressentir du stress nous motive et augmente nos performances, pour que cela fonctionne.

Une autre étude a été menée par d'autres chercheurs à Harvard. Il a été proposé aux personnes de passer un test de stress social. Ils sont dans une salle, ils font des exercices, du calcul mental, ils sont stressés, poussés, perturbés, situation qui est très drôle pour ceux qui dirigent l'étude, moins pour ceux qui y participent.

Certains ont appris à penser que la réponse au stress était utile à leurs performances et que si le cœur battait plus fort, c'était pour les préparer à l'action, et si la respiration s'accélérait, c'était pour oxygéner encore mieux le cerveau. Dans ce cas, ils sont moins stressés, moins anxieux, plus confiants.

La découverte la plus fascinante est la façon dont leur réponse physique au stress a changé. Dans une réponse typique au stress, comme nous l'avons vu tout à l'heure, le rythme cardiaque augmente et les vaisseaux sanguins se contractent. Cette contraction est l'une des raisons pour laquelle le stress chronique est parfois associé aux maladies cardio-vasculaires. Il n'est pas vraiment sain d'être dans cet état de manière quasi-permanente.

Dans l'étude, lorsque les participants ont perçu leur réponse au stress comme utile, les vaisseaux sanguins se sont détendus. Ils pensent toujours ressentir les mêmes effets du stress, ils sentent que le rythme s'accélère, mais globalement si c'est bien pour leur niveau de performance, c'est bon pour eux.

Rien que le fait de penser de cette manière permet de changer complètement la donne.

Nous pouvons utiliser une méthode appelée « méthode des choix », développée par une psychologue américaine, Patricia Carrington. L'idée est d'identifier ses croyances négatives, ce qui est relativement facile parce que si nous sommes quelqu'un de stressé, nous avons sans arrêt des pensées négatives qui nous viennent en tête. Quand nous essayons de fuir ces croyances en nous disant : « Il ne faut pas que je pense à cela... », cela ne fait que renforcer les émotions. Par contre, si nous commençons à les accepter, nous nous rendons compte qu'au bout d'un moment, elles se normalisent.

Nous allons nous focaliser sur ces pensées pour les identifier. L'idée est de prendre un papier et un crayon et de noter ce que nous nous disons, ce que nous croyons par rapport au stress. Cela peut être par exemple : « le stress est mon ennemi », « le stress me ronge de l'intérieur », « le stress me bouffe la vie ». Vous notez toutes ces croyances. Ensuite, nous allons ensemble essayer de trouver des croyances saines, notamment grâce à ces études.

Le stress augmente les performances. Si nous dessinons les performances en abscisse et l'augmentation du stress en ordonnée, nous observons qu'un peu de stress permet d'augmenter les performances. Par contre, si nous dépassons un certain niveau, les performances s'effondrent. Le jeu est de maximiser et d'optimiser cette quantité de stress pour être au pic de nos performances.

**Maria:** Trouver l'équilibre.

**Jean-Michel:** Une croyance saine et vraie en même temps peut être par exemple : « le stress augmente mes performances », « le stress me prépare à l'action ». Nous pourrions même aller jusqu'à dire : « J'aime mon stress. » Certains diront qu'il ne faut pas exagérer, mais si la zone de stress n'est pas trop intense, nous pouvons nous permettre de le dire.



D'un côté se trouvent les pensées négatives, et de l'autre les croyances « saines » – plutôt que « positives ». Nous allons utiliser la méthode des choix et nous allons stimuler le tranchant de la main, bien en haut à l'intersection avec l'annulaire.



### **Tapping: Changer ses croyances**

« Même si je crois que le stress est mon ennemi et qu'il me ronge, je choisis de l'aimer et de le laisser augmenter mes performances et me préparer à l'action. »

Nous répétons cette phrase.

« Même si je crois que le stress est mon ennemi et qu'il me ronge de l'intérieur, je choisis de l'aimer et de le laisser augmenter mes performances et me préparer à l'action. »

**Jean-Michel:** Commençons notre ronde. Démarrons non pas sur le haut de la tête, mais au début du sourcil, faisons une première ronde plus courte, négative au départ, de manière classique en EFT.



Début du sourcil: « Le stress est mon ennemi. »

Coin de l'œil: « Il me ronge. »

Sous l'œil: « Le stress me bouffe la vie. »

Sous le nez: « C'est vraiment mon ennemi. »

Creux du menton: « Je n'arrive pas à m'en débarrasser. »

Sous la clavicule: « Je n'arrive pas à m'en dépêtrer. »

Sous la poitrine: « Le stress me bouffe la vie. »

Dessus de la tête: « Le stress est mon ennemi. »

**Jean-Michel:** La deuxième ronde est en positif.



Début du sourcil: « Je choisis de croire que le stress augmente mes performances. »

Coin de l'œil: « Je choisis de croire que le stress me prépare à l'action. »

Sous l'œil: « Je choisis d'aimer mon stress. »

Sous le nez: « Je choisis de croire que le stress augmente mes performances. »

Creux du menton: « Je choisis de le laisser augmenter mes performances. »

Sous la clavicule: « Je choisis de le laisser me préparer à l'action. »

Sous le bras: « Je choisis de l'aimer. »

Sous le sein: « Je choisis d'augmenter mes performances avec mon stress. »

**Jean-Michel:** La troisième et dernière ronde alterne le négatif et le positif, pour terminer avec du positif.



Dessus de la tête: « Le stress est mon ennemi. »

Début du sourcil: « Je choisis d'aimer mon stress. »

Coin de l'œil: « Le stress me ronge. »

Sous l'œil: « Je choisis de le laisser augmenter mes performances. »

Sous le nez: « Le stress est mon ennemi. »

Creux du menton: « Je choisis de l'accueillir et de l'aimer. »

Sous la clavicule: « Le stress me bouffe la vie. »

Sous le bras: « Je choisis de le laisser augmenter mes performances. »

**Jean-Michel:** Voilà comment nous pouvons travailler utilement et changer, modifier nos croyances par rapport au stress. L'intérêt de cette méthode des choix est que le fait de dire « je choisis » ouvre la porte en douceur. Cette action permet de s'orienter vers quelque chose de positif.



**Maria:** Affirmer de but en blanc « le stress est mon ami » serait trop violent pour le mental qui s'est habitué à penser qu'il est l'ennemi, n'est-ce pas ?

**Jean-Michel:** Tout à fait. J'ai voulu vous présenter ces différentes études parce qu'elles se basent sur des éléments concrets. Dans cette méthode des choix, il est bon de faire des choix positifs, enthousiasmants, basés sur la réalité, sans être complètement farfelus non plus.

Les pensées négatives sont là au départ. Nous avons entre 60 et 70 000 pensées automatiques par jour, des neutres, des saines, des malsaines et toutes celles qui nous viennent par rapport à ce stress, que par définition nous ne pouvons pas contrôler.

À partir du moment où elles arrivent, que nous les avons identifiées, nous pouvons commencer à les travailler, les retraiter avec ces nouvelles croyances positives que nous installerons grâce à cette méthode des choix.

**Maria:** Ces exercices et surtout les études qui viennent les étayer sont très intéressants. Plutôt que dire des phrases farfelues, nous pouvons nous appuyer sur toutes ces études pour voir que cette réalité existe, nous avons le choix de la façon dont nous voulons voir les choses. Si cela peut augmenter notre espérance de vie d'une dizaine d'années, cela vaut le coup de changer de point de vue.

**Jean-Michel:** Dix ans, voire plus !

**Maria:** En moyenne.

**Jean-Michel:** Si nous passons d'un état très stressé à un état très zen, l'écart est encore plus énorme. Maria, où en sommes-nous au niveau du timing ?

**Maria:** De toute façon, l'écoméditation que tu as annoncée fait partie des Bonus offerts pour l'achat de cette conférence ou du pack, ce n'est pas perdu.

**Jean-Michel:** Juste un mot sur l'écoméditation pour donner envie de la télécharger. Elle a été développée par Dawson Church qui a repris des techniques dans différentes méditations.

Cette méditation est énergétique; par exemple, au début, nous commençons par faire une ronde en utilisant l'EFT pour relâcher toutes les tensions et tout ce qui nous sépare de la paix intérieure.

Après cela, nous fermons les yeux et nous passons instantanément en état Alpha, le cerveau ralentit sa fréquence vibratoire.

Troisième chose, nous laissons la langue se détendre dans la bouche. Un nerf passe dans la langue, le nerf hypoglosse, qui relie la langue au cerveau reptilien, qui lui donne le message de se calmer, qu'il n'y a plus aucun danger. Le simple fait de poser la langue dans le fond de la bouche permet de couper le flux des pensées et est extrêmement calmant.

Ensuite, nous imaginons un espace qui grandit derrière les yeux, ce qui augmente encore la production et ralentit les fréquences vibratoires du cerveau. Puis nous utilisons une manière de respirer particulière qui nous détend et nous calme encore un peu plus.

Cela équivaut à la « méditation pour les nuls », dans le sens où en utilisant ces différentes techniques de manière conjuguée, nous parvenons à nous mettre dans un état de méditation très profond, même en étant complètement novice. C'est vraiment quelque chose d'intéressant.

Ensuite, nous imaginons que nous respirons à travers le cœur, nous envoyons de l'amour à quelqu'un qu'il nous est facile d'aimer, une personne ou un lieu.

Et nous terminons la méditation en ramenant cet amour à l'intérieur de nous et en le dirigeant vers les parties de nous qui en ont besoin, et notamment les parties stressées et tendues dans le corps.



Cela fait un bien fou, si vous commencez à pratiquer, vous deviendrez vite accro. Au fil du temps, votre niveau de stress et d'anxiété diminuera vraiment, parce que vous augmentez vos ressources, et la perception de votre environnement changera également. Bien souvent, nous ne pouvons pas changer notre environnement, mais avec cette technique, nous pouvons arrêter de le subir, ramener la balance dans l'autre sens et nous dire que nous pouvons faire face. Cela change tout.

Dans les Bonus, vous trouverez un lien pour télécharger l'écoméditation et une vidéo de la « méthode des choix » qui vous permettront de travailler sur vos pensées et de les modifier dans le temps.

Je remercie toutes les personnes qui nous ont suivis ce soir, et toi Maria pour l'organisation de ce congrès. Je sais que cela n'a pas été facile cette année et qu'avec la vidéo, c'est encore pire. Je sais aussi que tu as les bons outils, et qu'ici, le stress est bon ! Tu peux utiliser le point R27.

**Maria:** Oui, mais il est trop proche du micro !

**Jean-Michel:** Tu peux le tenir juste de cette façon sans taper dessus.

En tout cas, merci à toutes et tous, bonne continuation. J'espère que cette intervention vous aura été utile.

**Maria:** Merci pour cette présentation très intéressante, Jean-Michel.





7<sup>e</sup> Congrès Virtuel d'EFT - 15 au 21 mai 2017

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

# Notes