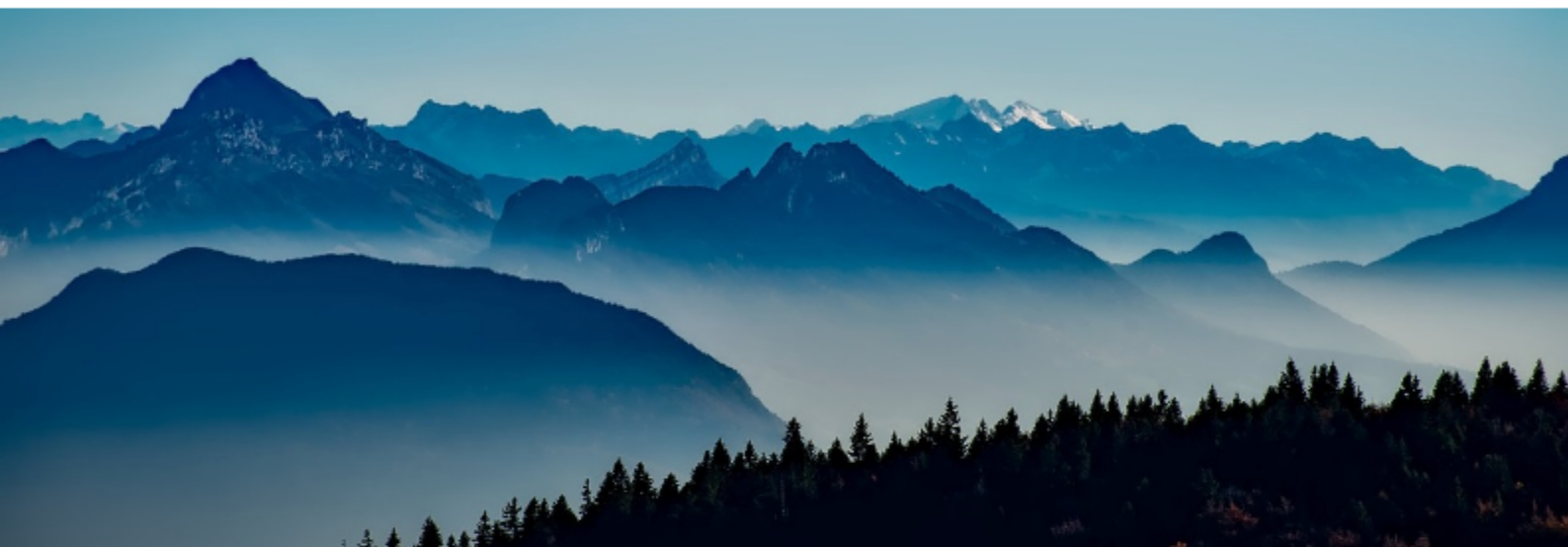


Confiance en conscience

Les secrets du dialogue avec soi-même et avec les autres : hypnose et PNL



Stress et anxiété

7 techniques pour reprendre le contrôle

Éric Fontaine

Sommaire

Stress et anxiété.....	4
Une menace tangible.....	4
Des solutions concrètes.....	5
La relaxation.....	6
La visualisation positive.....	8
Le tunnel : changement d'état émotionnel.....	10
Le transfert de responsabilité.....	12
Technique de récapitulation.....	14
La motivation vers un objectif.....	16
L'amplificateur de confiance sociale.....	18
Conclusion.....	20

Stress et anxiété : 7 techniques pour reprendre le contrôle.

Stress et anxiété

Des ressources utiles...

Le stress sauve votre vie. C'est pour cela qu'il a été conçu. Ou en tout cas, pour nos ancêtres il a été **un avantage** qui nous permet d'être là aujourd'hui. Le stress mobilise les ressources du corps pour affronter un danger ou pour le fuir.

L'anxiété est aussi un atout. Cette émotion nous permet d'imaginer un danger futur et donc de **pouvoir l'éviter**. Imaginez une femme ou un homme pré-historique qui n'a ni stress ni anxiété. Cet individu décide d'aller cueillir de succulentes baies dans un endroit qu'il connaît. Il fait nuit, mais il n'a jamais eut de problème en y allant la journée, pourquoi s'inquiéter ? Arrivé au buisson convoité en surgit un tigre à dents de sabre. Cette bête est magnifique autant prendre le temps de l'admirer..

J'ai une information pour vous : cette personne que nous venons d'imaginer **n'est pas votre ancêtre**. Les vôtres pensaient à ce qui pourrait arriver et prenaient leurs décisions en fonction des dangers potentiels. Et en cas de problème ils savaient **fuir ou se battre**. Et cela aussi, vous savez le faire.

...jusqu'à un certain point

Alors en quoi est-ce un problème ? Le problème c'est quand on fait cela **trop bien ou trop longtemps**. De plus, que ce soit dans les transports ou dans une réunion, vous ne pouvez pas vous enfuir à toutes jambes en hurlant pour alerter les autres ou [coller votre poing dans la figure](#) de celui ou celle qui vous énerve. Nos conventions sociales nous l'interdisent.

Ce qui a permis à nos ancêtres de survivre **n'est plus adapté à notre quotidien**. Aussi, les sources de tracas sont très nombreuses et vont au-delà de la simple survie. Notre environnement est complexe et nous sommes en permanence informés des petites et grandes catastrophes qui se produisent partout dans le monde, en permanence.

Une menace tangible

Toutes ces sources de soucis se cumulent, se répondent et finissent par échapper à notre contrôle. Cela **dégrade foncièrement notre qualité de vie**. Citons quelques symptômes :

- Baisse de l'estime de soi ;
- Baisse de libido ;
- Manque d'énergie ;

- Humeur changeante ;
- Maux de tête, d'estomac, diarrhées ;
- Perturbations du sommeil ;
- Difficultés de concentration.

Ces déséquilibres jouent aussi **un rôle aggravant** dans la dépression voire le diabète, les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Non seulement la vie quotidienne se complexifie, mais le travail aussi. **La moitié des salariés français affirment connaître un niveau élevé d'anxiété.** Informations complexes et diverses, manque de temps, nécessité de s'adapter en permanence et impossibilité de prévoir ce que sera son travail dans deux ans sont les principaux facteurs cités.

Des solutions concrètes

Les problèmes viennent peut-être de l'extérieur, mais [la solution peut venir de nous](#). Reprendre le contrôle sur ce qui vous empêche de **profiter de votre vie**, c'est le but de ce livre. Pour y parvenir je vous propose sept techniques simples. Chacune est spécifique à un aspect du stress ou de l'anxiété. Elles ne prennent que quelques minutes et peuvent s'effectuer tous les jours. Vous pouvez choisir celles qui vous plaisent le plus pour **les pratiquer régulièrement**. Certaines d'entre elles sont encore plus efficaces dans des circonstances que je vous décrirai. En voici une rapide présentation :

- *Relaxation* : c'est la technique de base pour évacuer le stress ;
- *Visualisation positive* : pour vous préparer à agir sereinement ;
- *Changement d'état émotionnel* : être présent à ce que l'on fait et avec qui l'on est ;
- *Transfert de responsabilité* : un moyen de se soulager par avance de ce qui nous inquiète ;
- *Récapitulation* : pour se libérer des attaches émotionnelles devenues inutiles ;
- *Motivation vers un objectif* : un outil pour libérer votre énergie et atteindre vos rêves ;
- *Amplificateur de confiance sociale* : parce que parfois nous sommes impressionnés par de nouvelles personnes ou des circonstances inhabituelles.

Je vous dirai comment j'ai recours à ces outils et vous guiderai **pas-à-pas** pour que vous puissiez vous aussi les maîtriser. Je guide souvent les personnes qui me consultent en hypnothérapie avec ces techniques et les leur apprends pour qu'elles puissent les utiliser. En effet, **le but de l'hypnose est de favoriser l'autonomie** des individus !

« *Le commencement est en toute œuvre ce qui importe le plus.* »

Platon

La relaxation

Savoir se relaxer est la base du bien-être. Il ne s'agit pas que de se détendre. Il est question de **remettre en relation le corps et l'esprit**.

Dans la technique de relaxation qui apparaît dans la fiche pratique qui suit, vous allez utiliser l'esprit pour permettre au corps de se décontracter et vous utiliserez le corps pour apaiser l'esprit.

Ce processus **très simple** est **facile à retenir**. Tous ce que vous avez à retenir, ce sont les différents points sur lesquels porter votre attention au fur et à mesure que la vague de relaxation progresse.

Pour le mettre en œuvre, choisissez un moment de calme et où vous ne serez pas dérangé. Avec la pratique, vous saurez en tirer bénéfice dans des environnements moins favorables où il peut y avoir un peu de bruit de fond par exemple. Car déjà, prendre un moment pour vous donnera **un signal positif** qui vous mettra dans une bonne disposition pour commencer à vous relaxer.

De même un des intérêts de cette technique, c'est que vous pouvez l'adapter au temps dont vous disposez. Cela peut très bien être une routine de quelques minutes à pratiquer régulièrement qu'un moment plus long où vous pouvez passer entre dix minutes et un quart d'heure à bien vous plonger dans la sensation et à bien détendre chacun de vos muscles, chacun de vos tendons, chacune de vos articulations.

Pendant que vous pratiquez la relaxation, vous aurez peut-être besoin de changer de position, de bâiller...Faites-le ! **Restez à l'écoute de votre corps** et laissez-le réagir : vous vous aidez à atteindre le degré de relaxation idéal.

« Le calme et la quiétude sont des choses qui dépendent plus des dispositions intérieures de l'esprit que des circonstances extérieures et l'on peut les goûter même au milieu d'une apparente agitation. »

Alexandra David-Néel

Relaxation

1. Prenez une position confortable, bien assise : vos pieds sont posés au sol, les mains sur les genoux, les bras et jambes décroisés.
2. Portez votre attention sur votre respiration, laissez-la devenir régulière.
3. A chaque expiration, sentez le corps se détendre.
4. Commencez par relâcher et détendre les muscles de vos pieds.
5. Vous pouvez ressentir une douce sensation, comme de la chaleur et imaginer une lumière bienfaisante les baigner.
6. Faites remonter cette sensation de bien-être aux mollets, aux genoux, aux cuisses et au bassin.
7. Le ventre et le bas du dos se détendent. Prenez un court temps d'arrêt lorsque vous arrivez au thorax pour bien penser au cœur.
8. Laissez la relaxation s'étendre aux épaules, puis aux bras, aux mains, jusqu'au bout des doigts.
9. Puis revenez au cou, qui se détend. Relâchez la mâchoire.
10. Vous êtes dans la sensation jusqu'en haut de crâne.
11. Profitez de ce moment, vérifiez aussi que le dernier muscle qui doit se détendre est détendu.
12. Quand vous sentez que c'est le moment de revenir, rouvrez les yeux, baillez et étirez-vous.

La visualisation positive

La visualisation ou imagerie mentale permet de **réduire le stress et l'anxiété**. Elle peut également servir à améliorer les fonctions motrices. De nombreux sportifs l'utilisent à cette fin.

Ici, je vous présente une technique rapide à utiliser pour vous recentrer et augmenter votre énergie. Vous pouvez l'utiliser aussi bien **pour vous préparer**, par exemple le matin avant d'entamer votre journée, avant une réunion importante, avant une compétition, que **pour reprendre le dessus** lorsque vous avez un coup de fatigue.

A noter également que même s'il est question de « visualiser », **tous les sens sont importants** et mis à contribution. De même pour certaines personnes recréer des éléments visuels n'est pas naturel. Ce n'est pas un problème, vous pouvez compenser les images avec le son, les sensations, la position du corps etc.

A l'issue de cet exercice, vous vous sentirez **plus confiant, avec plus d'allant**. Cela augmente avec la pratique de la technique, surtout si vous en profitez pour ajouter des détails à chaque fois !

« Vous pouvez soit activer des pensées qui vont vous stresser, soit activer des pensées qui rendront le stress impossible. »

Wayne W. Dyer

Visualisation positive

1. Fermez les yeux et détendez-vous.
2. Souvenez-vous d'une expérience passée où vous avez ressenti un moment de triomphe. Par exemple l'obtention d'un diplôme ou le gain d'une compétition ou d'un prix.
3. Entendez les sons de la scène, la rumeur d'approbation ou les applaudissements.
4. Visualiser les sourires, les expressions chaleureuses et l'admiration.
5. Sentez le contact de vos pieds avec le sol, et les poignées de mains de congratulation.
6. Surtout ressentez les émotions que vous éprouvez à ce moment, et la douce chaleur de confiance qui monte en vous.

Le tunnel : changement d'état émotionnel

Vous avez peut-être déjà vu des sportifs subir une blessure, comme pendant un match de football par exemple. Le blessé est au sol, incapable de se redresser tellement la douleur est forte. Là, un soigneur arrive et passe un coup de « bombe magique ». En quelques secondes le joueur se relève et reprend son rôle dans l'équipe. Et bien la technique du tunnel est exactement ça : **de la « bombe magique » pour votre mental !**

L'auteur de cette technique, Kevin Creedon, s'est servi de son **expérience personnelle** pour en avoir l'idée. Invité à un mariage, il a enchaîné les problèmes pour s'y rendre : retard d'avion, problèmes de location de véhicule, et divers contretemps de la vie moderne. Si bien qu'il loupa la cérémonie. Il ne put rejoindre les autres invités que pour la réception. **L'humeur était joyeuse**, mais lui fulminait à propos de ce qu'il venait de subir. C'est alors qu'un de ses jeunes neveux s'approcha de lui et lui demanda : « Pourquoi es-tu énervé ? On est là pour s'amuser ! » Et oui, ses ennuis, qui étaient désormais du passé, continuait de lui gâcher la vie. Il s'aperçut qu'il n'était pas dans le bon état d'esprit !

Il nous arrive aussi de nous gâcher **les bons moments de notre existence** à cause d'une intense émotion négative qui nous colle comme un vieux chewing-gum dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser.

La technique du tunnel permet de passer à autre chose. Attention, pendant qu'on l'exécute, ce qu'on peut y vivre n'est pas forcément agréable. Mais ensuite, c'est **un tel soulagement !**

Voici quelques conseils supplémentaires pour en profiter complètement :

- - Trouvez un endroit tranquille et isolé quand vous effectuez cette technique. **Il est important de faire les gestes indiqués** : agrandir la porte, l'ouvrir et ainsi de suite. En faisant cela, vous risquez de vous sentir ridicule si quelqu'un peut vous observer. Pour pallier à cela, mettez vous à l'abri des regards.
- - Prenez bien le temps de **rassembler votre courage** avant d'ouvrir la porte. Ce que vous avez mis là-dedans est quelque chose dont vous voulez vous débarrasser, et ce n'est pas forcément agréable.
- - Dans le tunnel, il est possible que vous ayez des sons, des images qui pourraient vous distraire. N'y prêtez pas attention et **continuez à avancer**.
- - A la fin, avant d'ouvrir les yeux, vérifiez s'il reste quelque chose de la sensation de départ. Si c'est le cas recommencez. Sinon, très bien ! Rouvrez les yeux et reprenez le fil de votre vie et **profitez à fond des bons moments !**

« Qui vit en paix avec soi-même vit en paix avec l'univers. »

Marc Aurèle

Tunnel : changement d'état émotionnel

1. Remarquez où, dans votre corps, vous ressentez l'émotion. Avec vos mains, ôtez cette émotion de votre corps et placez-la en face de vous. Agrandissez l'image jusqu'à ce qu'elle ait la taille et la forme d'une porte.
2. Derrière la porte, il y a un tunnel d'émotion. Dans un moment, vous entrerez dans le tunnel et marcherez jusqu'à ce que vous trouviez ce qu'il y a de l'autre côté. Mais il y a une règle : une fois que vous aurez pénétré dans le tunnel, vous devrez continuer d'avancer.
3. Après avoir accepté cette règle, entrez dans le tunnel, fermez la porte derrière vous, et ressentez l'émotion autour de vous alors que vous avancez jusqu'à ce que vous découvriez la sortie de l'autre côté. (Ceci n'a jamais pris plus de 30 secondes).
4. Traverser l'émotion et sortir de l'autre côté place habituellement une personne dans un état émotionnel très différent. Traverser la culpabilité peut mener à la liberté, traverser la rage peut mener à la compassion, mais comme dans l'exemple plus haut, parfois cela peut mener à d'autres émotions fortes qui ont été annihilées ou cachées. Lorsque cela arrive, traversez cette émotion jusqu'à ce que vous ayez atteint une émotion saine et pleine.

Le transfert de responsabilité

L'anxiété nous empêche de vivre le présent. C'est aussi une sensation qui mine l'estime de soi. Lorsque nous sommes anxieux, **les autres le ressentent** et nous évitent.

Même alors que nous avons pris une décision, nous ne pouvons nous empêcher de jouer et de rejouer dans notre tête ce qui pourrait se passer, suivant qu'il y ait tel ou tel événement et ainsi de suite. C'est que, ce qui empêche de passer à autre chose, **c'est l'incertitude**. L'incertitude entraîne des sensations inconfortables.

Alors, il convient de présenter à votre esprit un scénario qui lui **paraisse crédible**. La technique du transfert de responsabilité ne va pas supprimer l'incertitude, mais de savoir que la préoccupation qui était la votre est désormais entre de bonnes mains va **enlever l'anxiété** qui y est rattachée.

Cette technique est vraiment **très rapide à exécuter**, et là aussi son efficacité s'améliore à chaque utilisation. Si vous avez un peu plus de temps, il est possible d'intégrer cette technique eu sein du processus de relaxation, au moment où vous relâchez les épaules.

« Si tu ne veux pas t'attirer d'ennuis, partage toujours la responsabilité. »

Paulo Coelho

Transfert de responsabilité

1. Asseyez-vous confortablement, ou allongez-vous.
2. Prenez deux ou trois grandes et profondes inspirations. A chacune de ces inspirations, imaginez que vous amenez vers vous un air propre et lumineux. A l'expiration, laissez le souffle emporter vos craintes et préoccupations.
3. Choisissez une entité bénéfique : le Destin, l'Univers, Dieu, un personnage historique positif... le mieux est qu'il soit en accord avec vos croyances.
4. Imaginez que vous enlevez de vos épaules le poids de TOUT ce qui vous préoccupe : une réunion, les tâches du jour, etc. et que vous les placez sur les épaules de cette entité. Maintenant, c'est elle qui prend tout cela en charge.
5. Visualisez bien le déchargement de vos épaules, et ressentez la différence, car vous n'êtes maintenant plus responsable de tout ça. Profitez-en pour bien vous adossez et vous relaxer.

Technique de récapitulation

Ce processus vous propose de **nettoyer en profondeur** tous les affects du passé qui ne sont plus utiles dans votre vie d'aujourd'hui. Contrairement à d'autres techniques présentée ici, celle-ci vous demandera d'y consacrer un peu plus de votre temps.

Il est question d'**agir symboliquement** sur les liens que vous pouvez avoir avec d'autres personnes. Le propos n'est pas de rompre de vrais liens affectifs avec des personnes de votre entourage, mais simplement de reprendre l'énergie mentale investie dans ces relations pour la rendre à nouveau disponible.

Pour ma part, j'utilise la récapitulation au début, et parfois à la fin, de chaque période de congés. Cela **aide à évacuer les pensées** du travail pour profiter pleinement des vacances.

En exécutant cette technique, vous allez ressentir son effet physiquement et émotionnellement. Cela peut être assez puissant, et c'est le signe que **beaucoup d'énergie est en jeu**. C'est donc positif et mieux vaut le savoir avant de commencer.

« Lorsque nous remplissons notre tête de bonnes choses, les mauvaises n'ont pas la place d'y entrer. »

Joyce Meyer

FICHE PRATIQUE

Récapitulation

Pendant que vous appliquez cette technique, rappelez-vous que le mouvement de la tête vers la gauche signifiera une exploration du passé, et le mouvement vers la droite, celle du futur.

1. Fermez les yeux
2. Trouvez un événement récent que vous souhaitez nettoyer.
3. Tournez la tête vers la gauche et allez explorer dans le passé tout ce qu'il y a à entendre, voir et ressentir de la situation passée. Au fur et à mesure de l'inspiration, vous vous emplissez de toute l'énergie perdue, laissée « là-bas ». Une fois arrivé au maximum de l'inspiration, bloquez la respiration.
4. Tournez la tête tranquillement vers la droite, respiration bloquée, comme pour emporter cette énergie dans le présent et le futur pour qu'elle y soit disponible. Déposez-la en expirant doucement et jusqu'au maximum.
5. Répéter les étapes 3 et 4 encore deux fois, ou plus si vous ressentez que cela est nécessaire.
6. Maintenant qu'a été repris ce qui avait été laissé « là-bas », il est juste de rendre ce qui ne vous appartient pas.
7. La tête étant sur la droite « Le présent d'aujourd'hui », inspirez et remplissez-vous de tout ce qui vous encombre, ce qui vient du passé et n'est pas à vous. Bloquez la respiration.
8. La tête se déplace vers la gauche puis les poumons se vident totalement pour rendre au passé, aux «autres», ce qui ne vous appartient plus.
9. Répéter les étapes 7 et 8 encore deux fois ou jusque nécessaire.
10. Rouvrez les yeux.

La motivation vers un objectif

Cette technique de visualisation vous permettra d'**envisager sereinement la réalisation des objectifs** qui vous tiennent à cœur.

Voici comment formuler un objectif précis et réaliste en 7 points [pour persévérer et réussir](#).

1. *Une formulation positive*

Qu'est-ce que **je veux** et non qu'est-ce que je ne veux pas.

2. *Vérifiable et observable*

Décrire des **résultats concrets** obtenus

3. *Spécifique et contextualisé*

Où, quand et comment ?

4. *De votre ressort*

La réalisation dépend-elle **uniquement de vous** ? Sinon, il est nécessaire de s'assurer du soutien ou de l'aval d'autres personnes

5. *Préserver l'équilibre*

L'objectif **est-il en accord** avec mon environnement professionnel ?
Avec mes valeurs ?

6. *Réalisable, réaliste*

Est-ce **faisable** ? Quelles sont les difficultés envisagées et les ressources disponibles ?

7. *Motivant*

Que cela va-t-il apporter ? Est-ce **vraiment important** ?

« *Le plus grand danger pour la plupart d'entre nous n'est pas que notre but soit trop élevé et que nous le manquions, mais qu'il soit trop bas et que nous l'atteignons.* »

Michel-Ange

Motivation vers un objectif

1. Fermez les yeux et détendez-vous.
2. Imaginez-vous face à un grand mur blanc.
3. Sur ce mur, vous allez peindre, dessiner une scène correspondant à l'atteinte de votre objectif.
4. Mettez des couleurs bien vives.
5. Maintenant, la scène se met en mouvement, observez-là.
6. Puis plongez dedans, pour prendre votre vraie place.
7. Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ?
8. Quelles sont vos sensations ? Interrogez-vous aussi sur les pensées qui traversent votre esprit à ce moment.
9. Ressentez la satisfaction d'avoir atteint cet objectif, en vous. Comment les autres réagissent-ils ?
10. Intensifiez tout ce qui est positif et vous fait sentir de la satisfaction.
11. Prenez le temps d'en profiter, d'explorer.
12. Rouvrez les yeux, retour dans le présent avec le sentiment de savoir ce qui est à faire, et de ce qui sera.

L'amplificateur de confiance sociale

La peur de parler en public est l'une des plus répandues, et des plus intenses. Et même parfois, nous ne sommes pas au meilleur de notre forme pour faire de nouvelles rencontres ou nouer de nouvelles relations.

Et dans ce cas, plus nous **essayons de nous contrôler**, plus nos réactions empirent : suées, bafouillement, etc.

Il s'agit donc ici de créer une association positive. Grâce à la technique qui suit, vous pourrez **montrer toute votre confiance en vous**.

« Il n'y a rien de si timide qu'une mauvaise conscience. »

Pythagore

Amplificateur de confiance sociale

1. Pensez aux personnes de votre entourage avec qui vous vous sentez à l'aise. Cela peut être des membres de votre famille ou des amis par exemple.
2. Repensez à un moment ou à une expérience particulièrement agréable que vous avez vécue avec eux.
3. Revivez les émotions de ce moment. [Créez un ancrage](#), par exemple en faisant se toucher le pouce et le petit doigt de votre main gauche. Maintenez-le pendant que vous êtes dans l'émotion.
4. Choisissez la façon dont vous aimeriez vous sentir. Par exemple vous pouvez vouloir être relaxé, ou bien vous sentir vous-même ou encore ne pas vous sentir jugé.
5. Pensez à quelqu'un qui est pour vous le symbole de la confiance en soi. Cela peut-être quelqu'un que vous connaissez, une personne célèbre ou un personnage de fiction.
6. Imaginez que cette personne parle aux personnes avec qui vous souhaitez vous sentir en confiance.
7. Quand vous sentez que vous êtes prêt, plongez dans cette personne et voyez désormais par ses yeux, entendez par ses oreilles, et ressentez cette totale confiance en vous.
8. Activez l'ancrage créé précédemment (pouce et petit-doigt de la main gauche qui se touchent) jusqu'à ce que vous sentiez aussi confiant que la personne que vous avez imaginée.

Conclusion

Merci d'avoir lu ces 7 techniques qui vous permettrons de **reprendre le contrôle sur le stress et l'anxiété.**

J'ai juste un dernier secret à vous offrir : ces techniques ne fonctionnent que si **elles sont mises en pratique !**

A bientôt sur confiance en conscience,
Éric Fontaine.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde. »

Gandhi