



# Vivre Zen

## Astuces Nostress

[ Créez votre bonheur ]

By EmmaCoachLyon



[No Stress]



Emmanuelle Barreau-Chauvelié  
Coach Certifiée et Hypnopraticienne  
Formatrice en gestion du stress en milieu professionnel

Tous Droits réservés – décembre 2021

# Sommaire

[une histoire d'énergie]

- ❖ Étape 1 - Je respire l'instant présent,
- ❖ Étape 2 - Je lâche prise
- ❖ Étape 3 - J'accueille et je nomme
- ❖ Étape 4 - Je liste mes stresseurs
- ❖ Étape 5 - Je booste mon Intelligence émotionnelle
- ❖ Étape 6 - Je crée de nouvelles habitudes
- ❖ Étape 7 - Je médite chaque jour
- ❖ Étape 8 - Je mange équilibré
- ❖ Étape 9 - Je prends soin de moi
- ❖ Étape 10 - Je pense positif
- ❖ Bonus

# Il était une fois...

[une histoire d'énergie]



Le stress est une réaction d'adaptation de notre organisme à une situation perçue comme dangereuse pour notre équilibre personnel. Les sources de stress peuvent être personnelles, professionnelles. Souvent, nous nous auto-générons du stress, par nos pensées, le manque d'estime de soi ou de confiance en soi. Nous avons aussi une capacité forte à nous projeter dans le futur (anxiogène), ou à retourner dans le passé (frustration, ruminations). Alors que la réponse à la situation perçue comme dangereuse demande un certain niveau de ressources intérieures, nous ne nous en sentons pas capables, consciemment mais souvent inconsciemment, et émerge en nous l'état de stress.



Le stress peut être aigu, c'est à dire intense mais ponctuel, le retour à l'équilibre revient vite. Mais il peut aussi durer, devenir chronique et affecter, par un savant circuit nerveux et hormonal, gravement notre organisme. Les impacts sont alors physiques, psychiques et physiologiques : problèmes cardiaques, diabète, AVC, perte d'appétit et troubles du sommeil, problèmes digestifs, de même, des tensions physiques importantes se manifestent : aux épaules, aux mâchoires et tout le long de la colonne vertébrale, ainsi que de nombreux effets psychiques comme l'anxiété et la dépression. Il n'y a pas de doute, le stress a un impact significatif sur notre santé et notre bien-être.

#### C'est du C.I.N.E

Tout ce qui nous fait perdre le contrôle de la situation (C), est imprévisible (I), est nouveau (N) ou touche notre égo (E) peut générer du stress. Nous en vivons chaque jour et en vivrons toujours. Alors apprenons à réduire ses sources potentielles, c'est possible. ET apprenons à rester forts, c'est à dire à prendre soin de nous, pour mieux réagir.

Que pouvons-nous faire pour mieux moduler notre réaction face au stress et ainsi nous sentir mieux ?

Piochez dans ce livret les astuces qui vous parlent à cet instant et qui vous apaisent. Revenez le lire dans quelques semaines ou mois et vous trouverez peut-être des affinités avec d'autres astuces. Investissez votre épanouissement.

## Étape 1

### Je respire



Le premier pas à faire est d'accepter (et) de se détendre, même lorsque la colère s'invite. Rien ne sert de RÉAGIR tout de suite, mieux vaut se calmer, pour laisser le temps à tous les neurones de se reconnecter;-) La partie du cerveau gérant les émotions est plus rapide que la partie raisonnée ... Vous voyez ? Alors pour laisser à ces deux parties maîtresses le temps de se coordonner, rien de tel que la respiration de détente, histoire d'apaiser le rythme cardiaque qui souvent s'accélère, la peau qui transpire... rien de très sain pour tout notre organisme, et pour notre santé en général.

Que faire alors ?

Entraînez-vous à la respiration profonde : en gonflant votre ventre sur l'inspire, puis en relâchant l'air comme un ballon qui se dégonfle. Inspirez, bloquez 4 secondes (pour faciliter les échanges gazeux dans vos poumons), puis relâchez l'air à nouveau. A refaire 5 fois pour entrer en relaxation.

Le temps de faire tout cela, pas de place pour les cris et les mots, regrettés par la suite. En respirant normalement sans forcer et en focalisant sur votre poitrine, votre cœur, votre ventre, le calme s'installe. Votre esprit est occupé, concentré sur votre bien-être. Ainsi détendu, vous retrouvez les idées claires et être plus à même de trouver une solution ou une parade constructive et bienveillante à la cause du stress que vous venez de rencontrer.



## Étape 2

### Je lâche prise

Nous n'avons pas le pouvoir de tout contrôler, malgré ce que nous voulons croire. Que contrôlons-nous ? Qu'avons nous à lâcher ? Jusqu'où va notre pouvoir d'agir ?

Cette période nous le rappelle. Nous vivons comme si nous avions ce contrôle mais alors que tout nous échappe, la prise de conscience est brutale. Lâcher-prise ne signifie pas ne plus regarder, oublier. Lâcher-prise signifie ne pas lutter, mais plutôt veiller, laisser faire mais ne pas intervenir et accepter nos limites. Nous gardons la responsabilité de ce qui nous incombe, notre égo reste à sa juste place. Lâcher prise, c'est aussi cesser d'aborder l'existence avec une mentalité d'« assuré tous risques ». Quelle que puisse être la prétention du moi à contrôler l'avenir, la vie n'est pas une mutuelle et n'offre aucune garantie.

L'énergie se trouve dans l'ici et maintenant.

Ainsi je garde toute mon énergie pour agir, plutôt que de la gaspiller. En renonçant à contrôler l'avenir, j'obtiens souvent de meilleurs résultats ici et maintenant. En vérité, notre seul pouvoir, notre seule responsabilité réelle, s'exerce dans l'instant présent, lequel, bien sûr, prépare les instants futurs. « La vie, c'est ce qui vous arrive pendant que vous êtes en train de faire d'autres projets », a dit John Lennon.

## Étape 2



A faire : Dans la journée, sur quelques minutes, comme un rituel, prenez le temps de mettre tous vos sens en éveil : le gout lorsque vous buvez votre thé, les sons lorsque vous êtes dehors, les odeurs lorsque vous marchez dans la nature, la sensation des vêtements sur votre peau...En portant votre attention sur vos ressentis, vous investissez le moment présent et vous Vivez. Ainsi en échappant à vos pensées et ruminations, un instant, vous évitez les fuites d'énergie, et vous ressourcez pour vous rendre plus fort.e à construire le futur, ou en surmonter les aléas.



## Étape 3

# J'accueille et je nomme



Nous sommes des êtres d'émotions. Elles nous indiquent, tels des messagers, que quelque chose à l'extérieur de nous se passe et que nous devons agir, réagir. Elles ne sont ni dangereuses ni encombrantes. Apprenez à les voir comme des alliées précieuses de votre épanouissement intérieur.

### JOIE TRISTESSE COLÈRE PEUR DÉGOUT SURPRISE

#### 3 rituels pour dompter ses émotions

- ❖ Les identifier : quelles sont les sensations corporelles ressenties au déclenchement de l'émotion? Dans quelles circonstances ? En présence de quelles personnes ou situations particulières ? Observez-vous régulièrement et notez tout.
- ❖ Les accepter : le système de pensée acceptant l'émotion naissante ou installée, permet de la tempérer et on se laisse toutes les chances de choisir la réaction adéquate. Démasquée, elle cesse de vous envahir.
- ❖ Décider sereinement de la réaction à adopter : il est alors plus facile de passer à l'action - ce pourquoi l'émotion existe - (communiquer, fuir, silence, courir...).



## Étape 4

### Je liste mes stresseurs



Par exemple au travail : un profil de personnalité qui me met mal à l'aise, une pression quotidienne grandissante ou pesante, un type de dossier, un lieu, une tâche ... ou à la maison : la réaction d'un proche, des colères, une organisation chaotique... et aussi dans la rue, avec des amis, en famille. Prenez le temps de construire cette liste et reprenez la demain et les jours suivants pour la compléter.

« Quelles sont mes principales sources de stress ? Je les liste et je les évalue sur une échelle de 1 à 20. »

Par anticipation et afin d'éloigner toute source potentielle de stress, je fais un état des lieux de ma vie.

Quelles sont mes principales sources de stress. Je les liste et je leur donne une note sur une échelle de 1 à 20.

Je les évoque en pensées en commençant par celles qui m'affectent le moins. Commencer par celles qui m'impactent le plus serait contre productif car violent.

Si l'anxiété surgit, reprenez les exercices de respiration de l'étape 1. Ne vous laissez pas déconcentré par vos pensées et revenez doucement mais fermement à votre respiration. Restez concentré.



## Étape 5

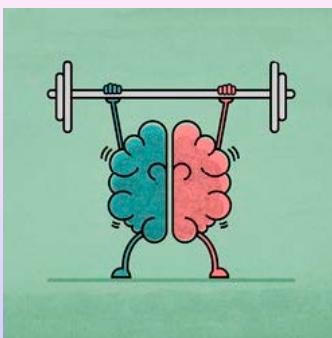
### Je booste mon IE



L'intelligence émotionnelle (IE) désigne une capacité, pour un individu à identifier, accéder et contrôler ses émotions, celles des autres et d'un groupe. C'est un concept qui a été popularisé notamment par l'écrivain et psychologue américain Daniel Goleman. L'idée est de dépasser le traditionnel quotient intellectuel (QI) comme moyen de mesure de l'intelligence.

Je m'entraîne régulièrement aux exercices 1 et 2 pour les rendre plus puissants en moi, tel un athlète.

Je me créer un compte d'événements positifs que je remplis chaque soir en me remémorant les bons moments de la journée. Et je les notes sur un carnet, comme un journal intime. Une manière de me recentrer sur ce qui est positif et bon pour moi et de me réjouir de chaque jour passé sans chercher à comprendre, juste ressentir.



## Étape 5

### LE RETOUR AUX 5 SENS



Penser au passé ou au futur a plus de chance de déclencher de l'anxiété que de porter l'attention sur le moment présent. Il est possible de diminuer l'anxiété en s'habituant à revenir au présent , à cet instant précis, là, maintenant. Cela peut se faire à travers des questions portant sur les cinq sens , tout en se concentrant sur la respiration.

- ❖ là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme odeur ?
- ❖ là en ce moment, qu'est-ce que tu entends ?
- ❖ là en ce moment, qu'est-ce que tu vois ?
- ❖ là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme contact sur ta peau ?
- ❖ là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme goût dans ta bouche, avec ta langue.

## Étape 6

# Je crée de nouvelles habitudes

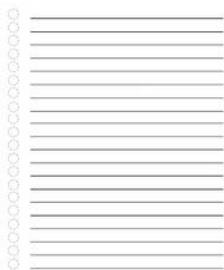


Souvent accrochés au passé, et à des habitudes, vécues comme une zone de confort, nous n'avons plus en nous les ressources nécessaires pour ouvrir le champ des possibles, regarder la situation sous un autre regard, comme épuisés et pris dans des sables mouvants.

Il ne s'agit pas de réfléchir à "quoi", mais de garder en vue que vous voulez vous apaiser et pour ce faire, changer vos habitudes. Ayez confiance. Simplement acceptez de changer un paramètre, dans cette situation qui ne vous convient qu'à moitié, changer une ou deux habitudes pour commencer. Comme les enfants ont besoins de rituels pour s'endormir ou au lever, nous, adultes, en avons aussi besoin. Nous nous croyons forts, prêts à répondre à toute situation... mais non !



### to do list



Retrouvons un rythme et des temps dédiés à des activités chères, énergisantes, quotidiennes. Attendues, elles ont un effet positif à long terme.

Pas de grands planning. Par exemple, prévoyez 2 ou 3 activités simples au réveil pour vous mettre en forme et en joie :

- ❖ Buvez un grand verre d'eau au réveil : après 8 ou 9h le corps est déshydraté
- ❖ Prenez un bon petit déjeuner en regardant une vidéo inspirante
- ❖ Méditez quelques minutes
- ❖ Posez 3 objectifs à atteindre ce jour et planifiez

## Étape 7

### Je médite chaque jour

La méditation constitue un soin de l'esprit comparable aux soins que l'on prodigue à son corps.

Elle permet de nettoyer, désencombrer l'esprit, lui redonner de l'oxygène.

Contrairement aux idées reçues, elle est accessible par tous, chacun ayant une capacité plus ou moins grande de s'approprier cette technique, tout comme certains corps sont plus souples que d'autres et aptes à danser ou à courir. Parfois, il nous faut un peu plus de temps, c'est tout naturel.

La méditation relaxe, corps et esprit. Elle permet bien plus aussi. Elle ouvre le champ des possibles lorsque le paysage est embué, lorsque nous avons du mal à trouver des solutions à nos soucis, aux obstacles de la vie, lorsque nous ne savons plus comment lâcher-prise. Elle est comme une brise légère qui chasse les nuages accrochés à la montagne. Et le ciel s'éclaircit.

Nul besoin de méditer durant 1h. Quelques minutes suffisent pour commencer. Petit à petit, avec l'apprentissage, vous pourrez allonger les séances et en ressentir les bénéfices grandissants. Soyez acteurs patients

et attentifs



## Étape 8

### Je mange équilibré

En stress, l'appétit s'affaiblit naturellement. Nous nous nourrissons de nos émotions : certains prennent des kilos sans rien avaler d'autres en perdent en remplies deux fois plus leur assiette.

Le stress entraîne aussi une furieuse envie de sucre. Normal : vos cellules affaiblies en demandent pour se protéger et se régénérer. D'après une étude japonaise, les responsables de ces pulsions sont dans notre propre cerveau : un groupe de neurones responsables du choix de notre alimentation, entre gras et sucré. En stress, ces neurones réclament des glucides, tout simplement. Vous en avez donc besoin pour apaiser vos cellules. Mais attention, il s'agit là d'un signal d'alarme : lorsque vous le ressentez, la situation est néfaste pour vous, il faut agir vite. Cette zone de « sucre » ne doit pas durer. L'addiction s'installe si vite !

Souvent en stress, nous manquons des hormones du bien-être : dopamine (neurotransmetteur qui active la concentration, la productivité, la motivation) et sérotonine (neurotransmetteur qui gère les humeurs, elle est associée à l'état de bonheur qu'elle préserve).

## Étape 8

Voici une liste d'aliments à privilégier pour retrouver la forme :

Pour booster la Dopamine : amandes, avocat, bananes, viande de bœuf, poulet, chocolat noir à 70%, œufs, thé vert, pastèque, yaourts.

Pour booster la Sérotonine : riz complet, viandes et volailles, Produits laitiers, œuf , protéines de soja, arachides, poissons sauvages, légumineuses, levure de bière, chocolat noir à 70%, bananes, amandes et noix de cajou.

Et aussi hydratez-vous !

On ne le répète jamais assez : 1,5L/jour (eau ou thé)



## Étape 9

# Je prends soin de moi

Exemples d'activités pour réduire le stress :

- ❖ Parler de manière positive;
- ❖ Prendre un bain à bulles ou une douche chaude(en pleine conscience);
- ❖ Lire quelques pages d'un bon livre chaque jour à heure fixe (rituel);
- ❖ Écouter un morceau de votre musique préférée;
- ❖ Dessiner, peindre, bricoler, coller, jardiner; ...
- ❖ Aller se promener, danser, faire du yoga, chanter, faire du vélo, nager; ...
- ❖ S'accorder des moments en pleine nature pour regarder les nuages, les arbres, sentir les fleurs, écouter les oiseaux;
- ❖ Cuisiner, passer du temps avec des amis, ceux qui vous sont chers;
- ❖ Regarder un film amusant;
- ❖ Pratiquer la respiration profonde en comptant jusqu'à 5 sur l'inspire et à rebours sur l'expire. Recommencer au moins 7 fois pour une vraie détente;
- ❖ Faire la liste des choses dont vous êtes satisfaits dans la vie;
- ❖ Faire du bénévolat;
- ❖ ...



## Étape 10

# Je pense positif

### RELATIVISEZ ET LÂCHEZ-PRISE



Il faut assimiler que vous êtes en partie responsable de votre vie, pas de celle des autres. Pour prendre de la distance, imaginez que vous construisez une jolie tour autour de vous. Mettez-vous au sommet et observez vos proches, collègues restés en bas et qui paraissent minuscules désormais. Vous êtes au calme et protégée tout en haut. Un exercice à pratiquer quand la pression devient trop forte.

Aussi, nourrissez votre esprit et votre corps des hormones du bien être. Promenez vous dans la campagne, faites du sport, riez autant que possible chaque jour, souriez volontairement à tous les petits bonheurs de la journée.

Elles aident à relativiser et chassent le stress.

### RESPIREZ : RESPI RELAX ET MÉDITATION

### ENTRAINEZ VOUS à avoir des pensées positives

Plus vous investirez dans vos pensées positives, moins les pensées négatives auront de place / de valeur.

“Il est grand temps de rallumer les étoiles.”

# Confiance en soi

Un exercice infaillible pour booster la confiance en soi : faites la liste de vos projets-rêves.

Qu'est qui vous rendrait épanoui.e ?

Vous avez toujours rêvé d'apprendre l'italien, de partir au Japon, d'écrire un livre, d'essayer de nouvelles recettes de cuisine, de mettre des plantes dans votre salle de bain, d'organiser une grande fête de famille (ça reviendra 😊)... Écrivez-le.

Ensuite, hiérarchisez : de la plus importante ou la plus accessible, laissez-vous guider par votre intuition.

Et enfin, planifiez, en sous objectifs, faciles et qui ne dépendent que de vous pour vous assurer la réussite de vos projets-rêves et une satisfaction booster de confiance.

La Nature a horreur du vide.

Le stress ne peut pas être d'un coup de baguette magique éliminer de nos vies mais en revanche, nous pouvons l'éloigner, le réduire en remplissant notre quotidien de ce qui nous apporte bonheur et épanouissement. Qu'aimez-vous faire ? Qu'est ce qui vous fait pétiller, vous remplit de joie ?

Accumulez les expériences positives, faites vous confiance en apprenant à vous connaître. Le stress, à mesure que votre capital confiance et bonheur grandira, lui, réduira, comme dans une balance. L'équilibre sera rétabli.



## Mon programme No Stress

Étape par étape, retrouvez la sérénité avec ce programme en 5 séances (sur 3 mois environ).



- ❖ Déetectons votre source principale de stress.
- ❖ Mettons en place un planning semaine par semaine pour avancer doucement mais sûrement vers plus de tranquillité et de confiance

Selon votre profil de stress nous engagerons un travail sur votre capital de positivité, vos émotions, vos pensées, vos habitudes alimentaires, vos rituels, votre respiration, votre relations aux autres, votre organisation ....

Prenez soin de vous

# À PROPOS



Coach et hypnopraticienne, spécialisée dans le traitement du stress, la gestion des émotions et la communication relationnelle, je suis sensible au développement de relations bienveillantes. Mon parcours atypique, porte l'empreinte d'une recherche permanente de bienveillance et d'harmonie.

Ancien officier de l'armée de Terre, spécialisée dans la communication de crise, j'ai pu observer ses effets néfastes sur les organismes humains. Ces effets, avec un impact psychologique et physiologique forts, sont générateurs de stress relationnel, accumulés au stress des urgences et des pressions médiatiques et hiérarchiques. Ses expériences de vie et observations, couplées au désir de permettre à chacun de continuer son activité avec efficacité - et néanmoins sereinement, malgré le stress de la relation, - m'ont naturellement conduite au métier de coach.

*"On ne voit bien qu'avec le cœur.  
L'essentiel est invisible pour les yeux."*

Antoine  
de St Exupéry

Ces apprentissages m'ont permis de développer une approche humaine basée sur l'empathie – dans l'optique d'instaurer une relation constructive et saine – associée à l'exigence – garante de la performance et de l'atteinte des objectifs. Mes valeurs me guident : Bienveillance, Partage, Joie.



Emmanuelle Barreau-Chauvelié



@emmacoachlyon

# Note



Décembre 2021



[ Créez vos instemps bonheur ]