

Les 10 principes de base

pour reprendre le contrôle de son système nerveux

Nous vivons de plus en plus en mode pilote automatique. Sans nous en rendre compte, nous avons tendance à aborder les sujets de la même façon, décider à partir des mêmes idées et points de vue, agir comme d'habitude et prendre très peu le temps de savourer les petites victoires comme de revenir sur les difficultés rencontrées. Bien sûr, le stress quotidien accélère cette façon de faire, nous donnant le sentiment que le temps nous échappe et nous dirige toujours un peu plus. Il est aux ordres du mauvais stress.



Voici 10 conseils simples pour changer le cours des choses :

#1

Il est essentiel de savoir reconnaître / ressentir l'installation du mauvais stress en nous.

Le mauvais stress désaligne, désoriente, décoordonne et fait perdre le sens du rythme (tempo) comme le rapport à l'espace. Il nous rend plus lents, trop rapides, agités ou confus. Nous mangeons trop ou trop peu, réfléchissons, dormons de plus en plus mal et notre corps se raidit. En fait, nous ne nous sentons surtout pas bien. Nous ne pouvons évacuer le mauvais stress que lorsque

nous serons capables de le reconnaître au fond de nous, dans nos tripes, notre tête et notre corps. Apprenons à nous écouter !



#2

Il est possible de préparer notre système nerveux au stress des situations rencontrées au quotidien pour que le stress reste du bon stress et ne se transforme plus en mauvais stress.

Le mauvais stress crée un dérangement profond qui a un fort ancrage sensori-moteur (désalignement, désorientation, décoordination, perte du tempo et du rapport à l'espace). Si nous travaillons corporellement des situations sensori-motrices intentionnelles complexes (escalade, tennis, sports collectifs, gymnastique, trampoline, cirque, danse...) qui créent le même type de dérangement pour le système nerveux (déséquilibre, perte de repères spatiaux et temporels, saturation d'informations...), ce dernier s'habitue à être dérangé et nous ne nous sentons plus stressés quand le stress se présente à nous.

#2

Rappelons-nous que courir à petite vitesse sans variation de rythme avec un casque sur les oreilles et des chaussures trop amortissantes ne réveille pas assez le système nerveux car cela ne nous dérange pas assez. Ne parlons pas des exercices sur tapis en regardant Netflix...

Enfin, la course (avec intensité et changement de rythme ou de terrain) va certes aider à se défouler ou créer de la bonne fatigue mais elle ne va pas facilement évacuer l'agressivité ou la frustration qui a souvent besoin de confrontation à travers des mouvements frappés (sports de combat, frappe dans un sac).

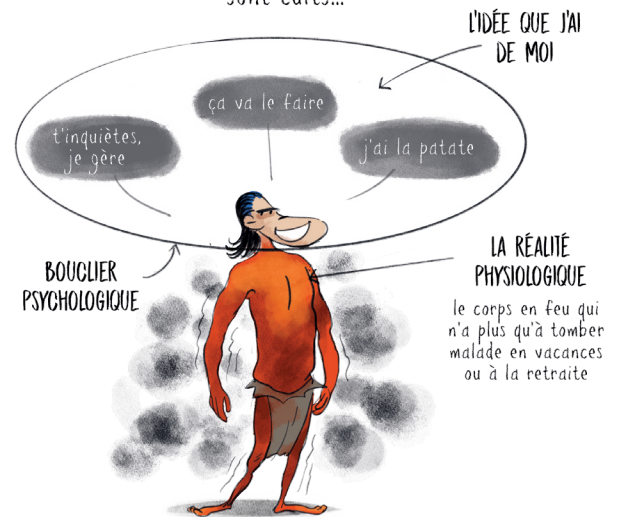


#3

La perception du stress en nous peut être très différente de la réalité des dégâts qu'il fait en nous.

Il faut arrêter de penser qu'on peut toujours et facilement se rendre compte du stress accumulé. Nous pouvons nous sentir bien dans notre peau, en accord et heureux alors même que nous sommes tendus, survoltés et désagréables pour les autres et que notre système biologique est en feu (avec tous les risques sur la santé qu'on peut imaginer).

Passer en mode "Bouclier psychologique" alors que le corps et le système nerveux sont cuits...

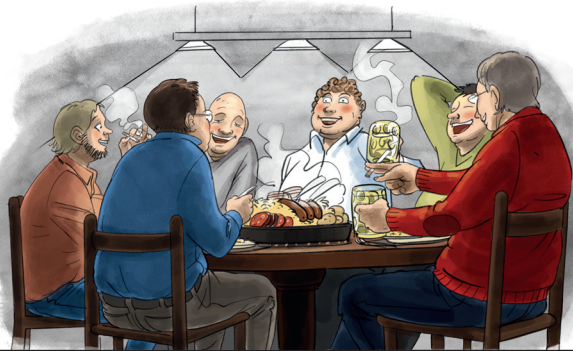


#4

Le seul marqueur fiable de notre niveau de stress accumulé est notre comportement au quotidien.

Les comportements caractéristiques du stress chronique accumulé sont :

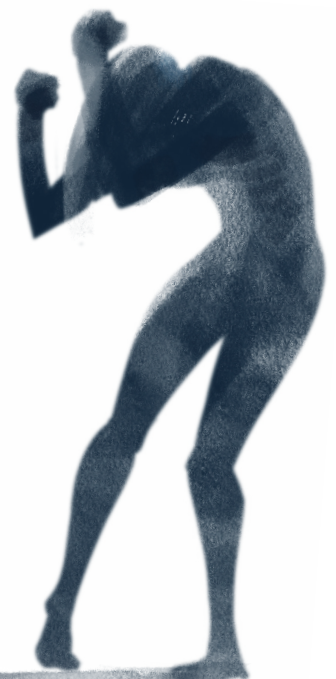
- ▶ Besoin de manger sucré et/ou gras pour se récompenser ;
- ▶ Besoin impétueux de faire des choses intenses, excessives, « fun » ou immédiatement satisfaisantes qui majorent le sentiment de récompense ou favorisent l'excitation (hyperconvivialité, hypersexualité, sport, cigarettes, alcool, drogue, besoin constant de projets hyper-challengeants au travail...)
- ▶ Besoin irrésistible de chercher le détail, de tout contrôler, y compris les choses anodines (contrôle du travail réalisé, contrôle des collaborateurs et des proches, rangement du lave-vaisselle, de la maison, du jardin, propreté du vélo, des chaussures, surveillance de la nourriture, du poids...)
- ▶ Besoin constant d'être hyper-focus sur des objectifs de plus en plus élevés pour ne jamais avoir la possibilité de lâcher la pression ;
- ▶ Besoin d'attendre le dernier moment pour faire les choses (procrastination) et croire qu'on a besoin de stress pour faire les choses ;
- ▶ Besoin régulier de s'échapper et de se couper de l'extérieur à travers une activité qui peut devenir dévorante (télévision, musique, travail, modélisme, sport, lecture...)
- ▶ Envie de ne rien faire



#5

Trop savoir gérer notre stress peut renforcer l'installation du mauvais stress.

Utiliser des techniques de gestion du stress (respiration, méditation, relaxation) sans savoir reconnaître / contacter en profondeur si on est tendu ou pas peut nous faire encore plus enfouir notre mauvais stress et nous faire penser qu'on n'est pas stressé. Il faut donc regarder de près nos comportements et demander aux personnes qui nous entourent ce qu'elles en pensent.

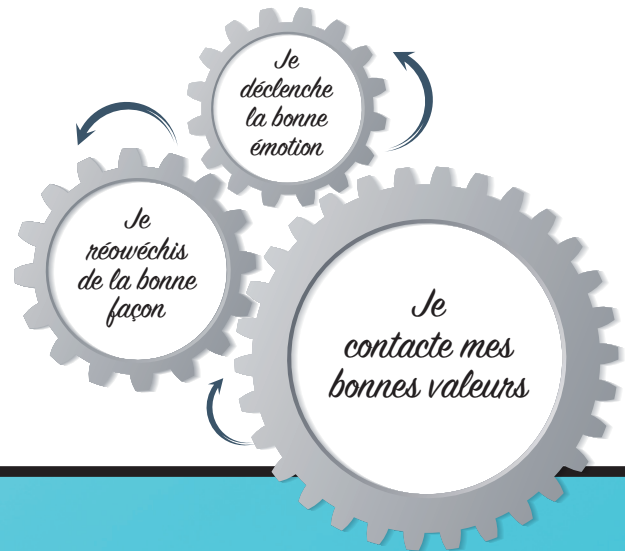


#6

Le bon comme le mauvais stress affectent, directement et en même temps, la posture, les émotions, la façon de réfléchir et les croyances/valeurs qui nous sont chères.

Tout est lié et rien n'est dissociable. Cela veut dire que si nous décidons d'activer le bon stress face à une situation, nous allons prendre immédiatement la bonne posture pour faire face, contacter et déclencher automatiquement la bonne émotion qui nous permet d'activer la bonne façon de réfléchir puis se relier aux bonnes valeurs ou croyances : nous sommes bien au rendez-vous de la situation. A contrario, si nous laissons le mauvais stress nous envahir, nous prenons immédiatement la mauvaise posture qui impacte négativement tout notre comportement psycho-émotionnel comme notre juste façon de réfléchir : nous subissons la situation.

Quand je fais le bon geste, quand je prends la bonne posture physique face à une situation compliquée :



#7

"Fake it until you make it !" : l'utilité des postures de victoire et de célébration.

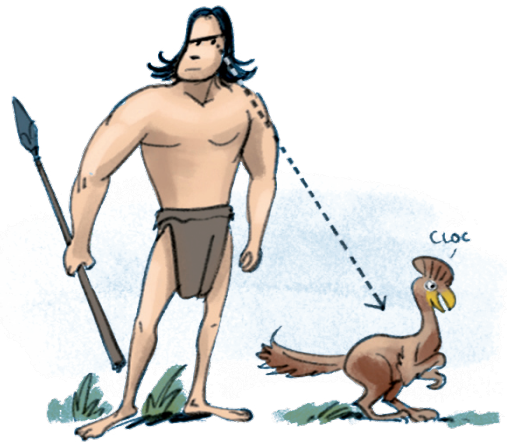
Les postures de victoire, voire le simple fait d'y penser, activent le bon stress de façon très puissante et nous permettent de contacter immédiatement les bonnes émotions, la bonne façon de réfléchir et les bonnes valeurs (enthousiasme, réussite, autonomie) ; pour rendre la posture effective, il faut s'entraîner régulièrement.

Important de prendre une posture de victoire quand nous avons accompli ou allons accomplir quelque chose d'important (réunion, audition) : cela va nourrir l'amour propre et devenir un moteur puissant d'activation du bon stress.



#8

La capacité de réflexion est améliorée par les postures qui favorisent l'alignement, l'équilibre, le ressenti large de l'environnement par tous nos sens et le sentiment de confiance.



#9

La capacité à décider est améliorée par l'apprentissage des mouvements de mise en bascule ou de déséquilibre vers l'avant ou l'arrière.



#10

La capacité à agir de façon efficiente face aux situations stressantes ou hautes en challenges est intimement liée à notre capacité à occuper l'espace physiquement dans toutes les directions de façon coordonnée, franche, enthousiaste, créative et réfléchie.

