

**LIBÉREZ-VOUS DE VOS  
SOU CIS ET RETROUVEZ  
SANTÉ & JOIE DE VIVRE**

---



# LIBÉREZ-VOUS DE VOS SOU CIS ET RETROUVEZ SANTÉ & JOIE DE VIVRE

---

LES SECRETS DES GENS HEUREUX

MARIE LECARDONNEL





# TABLE DES MATIÈRES

*Introduction générale*

xi

## PARTIE I

### LES SOLUTIONS DIRECTES. C'EST VOUS QUI AGISSEZ

Introduction : La guérison est entre vos mains	3
1. POURQUOI VOS SOUCIS PEUVENT-ILS VOUS RENDRE MALADES	7
Deux cerveaux en un	8
La communication avec le corps	10
Quand l'esprit guérit le corps	12
2. COMMENT CALMER LES SENTIMENTS DOULOUREUX	15
Halte au refoulement	16
Une stratégie tout en douceur	17
Les techniques de distraction	20
<i>Cinq moyens d'évacuer le trop-plein d'émotions</i>	21
Transformez l'émotion négative en émotion positive	23
<i>À chaque cas sa solution</i>	23
3. LE SECRET POUR SE SENTIR MIEUX : VIVRE AU PRÉSENT	27
Échec aux ruminations	28
<i>Le réveil décomposé</i>	29
L'attention et la sensation d'éternité	30
Profitez des petits plaisirs de la vie	32
Ne négligez pas vos cinq sens	33
<i>Comment activer vos sensations</i>	34
Pour approcher du bonheur : l'expérience optimale	37
<i>Plusieurs étapes sont indispensables</i>	38
L'enchantement à votre portée	38
4. APPRENEZ À VOIR LES CHOSES SOUS UN AUTRE ANGLE	41
Ne faites pas d'une taupinière une montagne	41
<i>Huit conseils pour rester lucide</i>	42
Méfiez vous des interprétations	43

<i>Pour ne plus vous tracasser continuellement</i>	46
<i>Chassez les croyances irréalistes</i>	47
<i>Les manières de se débarrasser des fausses croyances</i>	50
<i>La réalité, rien que la réalité</i>	51
<i>Plusieurs motifs peuvent amener à fuir la réalité.</i>	53
<i>La réalité et vous</i>	56
5. AGIR, LA VOIE DU SOULAGEMENT.	59
Prenez-vous en charge	59
Avancez pas à pas	63
<i>Les 4 étapes de l'action</i>	64
Réflexion et application : 2 armes pour sortir des soucis	65
<i>La méthode pour agir efficacement</i>	67
Attention à bien identifier le problème	68
<i>Votre plan d'action contre les soucis financiers</i>	70
<i>Les questions à vous poser avant de choisir une solution</i>	72
6. PRENEZ LA VIE DU BON CÔTÉ	75
Un puissant antidote	75
Recensez vos satisfactions	77
<i>De quel côté vous situez-vous ?</i>	79
Partez gagnant	80
Comment tourner le négatif en positif	82
Les applications pratiques de la méthode Vittoz	83
Cultivez l'optimisme	86
<i>L'optimisme raisonnable</i>	88
7. NE FAITES PAS VOUS MÊME VOTRE PROPRE MALHEUR	89
Jamais content. Ou quand la frustration mène le bal	89
<i>Quelques recettes pour ne pas entrer dans le cercle vicieux du toujours plus</i>	93
Bannissez les « ah si seulement »	94
Les 4 portes de l'acceptation	95
Gare aux émotions hostiles	96
<i>Comment chasser l'hostilité de votre esprit</i>	98
Ne répétez plus les comportements à risques de soucis	99
<i>Les stratégies pour éviter de vous nuire</i>	101
Déjouez les pièges de l'héritage mental	102
<i>Introspection et génogramme pour mieux s'y retrouver</i>	104
8. ÊTRE EN BONNS TERMES AVEC SOI-MÊME	107
Quel est votre degré d'estime de vous ?	108
Questionnaire	108
De quoi se compose l'estime de soi	109

<i>Amour de soi, vision de soi, confiance en soi</i>	109
Pourquoi ne pas s'aimer fait souffrir et cause des soucis	113
Comment on se débrouille avec le manque d'estime de soi	117
<i>Appliquez-vous une de ces mauvaises solutions ?</i>	118
Comment font ceux qui n'ont pas de problèmes avec leur estime d'eux-mêmes ?	122
Les sept clés pour être à l'aise avec vous-même	124
<i>Quelques phrases qui vous seront aussi très profitables</i>	127
9. BIEN COMMUNIQUER, LE SECRET DES RELATIONS MEILLEURES	129
Qu'est-ce que communiquer ?	130
<i>Les cinq niveaux de la communication</i>	131
Communication, stress et maladies	132
Vous arrive-t-il d'asséner ou de recevoir ces phrases nocives ?	133
<i>Plusieurs causes à repérer</i>	135
La gestion des conflits : trois mauvaises stratégies, une bonne	138
Dans quel style de comportement vous ou vos interlocuteurs vous situez vous ?	138
<i>Les 7 techniques pour mieux communiquer</i>	140
10. LA SÉRÉNITÉ MALGRÉ TOUT	145
Se débattre ne sert à rien	145
<i>Pour calmer votre impatience</i>	147
Renoncer sans s'attrister	148
<i>Pertes et gains</i>	150
La petite formule qui « booste » le courage	152
Les trucs pour moins souffrir	154
La résilience : comment rebondir	156
Pour être un résilient	158
11. DONNEZ UN SENS À VOTRE VIE	161
Aidez votre prochain, vous aiderez vous-même	162
Où et comment compatir ?	163
Quant un petit chat sauve de la dépression... et de la maladie	165
<i>Quelques conseils pour être heureux avec son animal domestique</i>	167
<i>Choisissez votre hobby</i>	171

PARTIE II

**LES SOLUTIONS INDIRECTES : ELLES  
AGISSENT POUR VOUS**

Introduction – La guérison passe par votre corps	175
12. CES HORMONES QUI RÉGISSENT NOTRE HUMEUR	177
Néfastes : les hormones du stress	177
Les hormones bénéfiques	179
Le corps façonne les contenus de l'esprit	181
13. LE STRESS, CONNAIS PAS	183
Les bienfaits de la respiration	183
<i>Les différentes techniques de respiration</i>	185
Méditer pour voir la vie en rose	186
<i>Méditation et Science</i>	187
<i>Comment méditer</i>	189
Relaxez votre corps, votre esprit se détendra	191
<i>La méthode Shultz</i>	192
<i>La relaxation progressive</i>	194
14. TOUTE RÉCENTE, LA MÉTHODE DU BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIOLOGIQUE	197
L'autre petit cerveau	197
Non au chaos, oui à la cohérence cardiaque	199
Atteindre la cohérence	201
<i>Ce qu'il faut faire pour atteindre la cohérence</i>	202
L'apaisement quand je veux	203
<i>Quand bénéficier de la cohérence ?</i>	204
Des résultats prouvés	205
15. EUPHORISEZ-VOUS : COUREZ, RIEZ ET...FAITES L'AMOUR	207
L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit	207
<i>Une kyrielle de substances bénéfiques</i>	208
<i>Vous et l'activité physique</i>	210
Offrez-vous des séquences de rire	212
<i>Pourquoi rire fait du bien ?</i>	212
<i>Rire à volonté</i>	214
L'amour à tout âge : le dire et le faire	215
<i>Philia, l'amour anti-stress</i>	216
<i>Les hormones du plaisir</i>	217
16. GUÉRIR EN MANGEANT	219
Les effets sur l'humeur des acides gras oméga-3	220
<i>Qui sont-ils et quels sont leurs adversaires</i>	220
<i>Que manger pour rétablir un bon rapport oméga-6/oméga-3 ?</i>	222



Les protéines du petit-lait, antidépresseur naturel	223
<i>Pourquoi déprime-t-on plus en vieillissant ?</i>	224
<i>L'action des protéines de petit-lait</i>	225
Vitamines, minéraux, plantes et compléments alimentaires	226
<i>Les petits plus aux grands effets</i>	226
<i>Où trouver les nutriments nécessaires ?</i>	227
<i>Compléments alimentaires et plante</i>	228
17. LA DÉMARCHE SPIRITUELLE	231
La foi. Comme chacun sait, elle soulève les montagnes	232
Mystérieux et miraculeux placebo	233
Une puissance supérieure telle que vous la concevez	234
Élevez et rassérénez votre esprit	235
Comment donner une dimension spirituelle à votre vie	237
18. QUAND ON NE PEUT PAS Y ARRIVER SEUL	241
Que penser des médicaments ?	241
<i>Les antidépresseurs</i>	242
<i>Les anxiolytiques</i>	243
Les thérapies	243
<i>La psychanalyse</i>	243
<i>La psychothérapie de soutien</i>	245
<i>Les thérapies cognitives et comportementales (TCC)</i>	245
<i>L'hypnose</i>	246
<i>La méthode Vittoz</i>	247
<i>L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)</i>	248
 Conclusion	 251
Bibliographie	253
Chez le même éditeur	261
Notes	263



## INTRODUCTION GÉNÉRALE

Qu'est-ce que la santé ? D'après l'OMS, c'est « un état de complet bien-être physique, mental et social ».

Mais comment pourrait-on être « bien » si on a des soucis ? Ils sapent le moral et se répercutent sur l'organisme, comme vous allez le voir un peu plus loin.

Savez-vous pourtant que cette situation n'est pas sans solution ?

Certes, aucune fée ne viendra soudainement faire disparaître la totalité de vos problèmes. Personne n'a jamais prétendu que la vie était exempte de toute injustice, ni de toute difficulté.

Mais vous l'avez certainement remarqué, certains ne semblent pas être atteints par les aléas de l'existence. Ils gardent le sourire. Rien ne paraît pouvoir entamer leur bonne humeur communicative. Ils donnent l'impression que la vie est pour eux une source permanente de joies et de satisfactions.

Comment font-ils ?

Ils ont tout simplement découvert le pouvoir d'éliminer ce qui leur fait du mal. Ce pouvoir est aussi entre vos mains. La baguette magique, c'est vous qui la détenez.

Problèmes d'argent, mésentente conjugale ou familiale, inquiétude pour les enfants ou petits-enfants, conflits de voisinage, tout cela et bien d'autre soucis encore ne devraient bientôt plus gâcher vos journées et vos nuits.

Bien sûr vous ne changerez pas LA vie, mais vous changerez VOTRE vie. Les sources d'anxiété, de stress, de déprime auront beau continuer d'être là, elles ne vous atteindront que de très loin. Même les souffrances les plus graves peuvent être atténuées.

Cet ouvrage va vous livrer les secrets des gens heureux. Il mettra plus de bonheur dans votre vie. Il vous apprendra à en répandre autour de vous. En suivant pas à pas ses conseils, en appliquant les recettes qu'il vous donne, cautionnées par les dernières découvertes scientifiques, vous pourrez vivre mieux.

Vous êtes sceptique ? Alors sachez que je n'écris pas ceci dans le vide. Je suis passée par là.

Ami lecteur, comme vous sans doute, j'ai déjà parcouru un long chemin de vie. Ce chemin a été semé d'embûches, de soucis en tous genres, d'épreuves douloureuses, d'événements stressants, de galères financières. Chemin d'autant plus rude que je suis une anxieuse chronique avec une nette tendance à m'inquiéter de tout, à imaginer sans cesse le pire et de plus, pourvue d'un tempérament cyclothymique avec des périodes dépressives...

Autant vous dire que les idées noires, j'ai connu et elles m'ont fait passer de sales moments.

Mais aujourd'hui, tout est changé. Je ne suis plus la même et mon cas que j'estimais irrécupérable ne l'était donc pas. Je vais de mieux en mieux moralement et physiquement et j'ai obtenu ce que je cherchais depuis longtemps : la sérénité.

Il m'arrive encore d'avoir des petits coups de déprime, des moments de ras-le bol, un fond d'anxiété qui réapparaît, mais très vite je surmonte ces épisodes négatifs. J'ai appris à triompher de mes soucis.

## Qui est heureux se porte mieux

N'avez-vous jamais constaté que lorsqu'on est au plus bas, quelque chose arrive qui vous fait remonter la pente ? Ce livre peut représenter pour vous le « quelque chose » en question. Pour moi il s'est agi d'une rencontre. Je vous raconterai dans les pages qui suivent comment elle a provoqué dans ma tête un déclic salvateur.

Maintenant je suis en mesure d'affirmer que le bonheur n'est pas réservé à quelques privilégiés. À condition de ne pas demander la lune, chacun peut y accéder. Et pour commencer une bonne nouvelle : mieux on triomphe de ses soucis, moins les problèmes se manifestent. Je n'ai plus l'impression d'avoir à en gérer des tonnes comme autrefois.

À vous qui avez envie de vivre mieux, j'ai envie de faire partager mon expérience. Cette transformation incroyable, pourquoi me serait-elle réservée à moi seule ?

Je me propose de vous livrer les clés de ma métamorphose. Vous trouverez tout au long du livre les techniques que j'ai appliquées, plus d'autres, découvertes récemment. À vous de sélectionner celles qui vous conviennent le mieux.

Les bienfaits de ces techniques concernent non seulement votre moral, mais aussi votre santé. Vous apprendrez au chapitre 1 pourquoi vos soucis peuvent se traduire par des troubles digestifs, des douleurs inexplicables, une fatigue intense, voire des problèmes cardiovasculaires ou des maladies graves.

On soupçonnait depuis longtemps l'existence d'un lien entre le cerveau et le corps. Les moyens modernes d'imagerie cérébrale ont permis de confirmer qu'il existe en effet entre les deux un constant va-et-vient. Résultat : vous êtes mal dans votre tête et votre corps en subit les conséquences. Inversement, l'amélioration de votre état d'humeur sera suivie d'une amélioration de votre état général. Voltaire déjà s'en était rendu compte. Il avait décidé d'être heureux parce que, écrivait-il « c'est bon pour la santé ».

Outre qu'ils altèrent votre santé, ces diables de soucis, je ne vous l'apprendrai pas, provoquent des sentiments douloureux.

Ne les laissez plus vous faire souffrir. Le chapitre 2 vous présente plusieurs stratégies propres à éliminer sans attendre les émotions pénibles et à prévenir celles qui pourraient surgir.

Contrairement à ce que vous pourriez peut-être imaginer (et à ce qu'on a peut-être pu vous dire), il ne s'agit pas de vous durcir, de lutter. Vous verrez que les méthodes proposées sont, au contraire, très douces et faciles à appliquer.

### **Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions**

Par définition les soucis nous rendent... soucieux. Et que fait on lorsqu'on est soucieux ? On rumine. Il est fort probable que si vous vous tracassez pour quelque chose, vous ressassez indéfiniment le problème. Il vous envahit l'esprit, impossible de lâcher prise. Et pendant ce temps vous oubliez de vivre.

Le moyen de remédier à ces torturantes ruminations se résume en trois mots : ici et maintenant. Ils ne vous disent peut-être rien pour le moment, mais en lisant le chapitre 3 vous comprendrez tout. Et en appliquant les remèdes qu'il vous propose, vous retrouverez une qualité de vie qui vous étonnera.

Revenons un peu sur les gens heureux. La première idée qui vient à l'esprit est : quelle chance pour eux, ils n'ont pas de problèmes. Erreur. Ils en ont comme vous et moi. Mais ils les abordent de manière différente. Un problème crée des soucis plus ou moins graves selon l'importance qu'on lui accorde. Tout est dans la façon de considérer les événements.

Au chapitre 4 vous constaterez (peut-être avec étonnement) combien d'éléments viennent fausser notre vision des choses. Si vous prenez conscience que la vôtre prend des proportions démesurées par rapport à la réalité, c'est gagné. Vous commencerez bientôt à ne plus vous tracasser inutilement. Des recettes concrètes vous y aideront.

Des solutions, rien que des solutions, c'est ce que vous trouverez dans le chapitre suivant. Avec les soucis, la porte de sortie se nomme action. Agir, donc, mais pas n'importe comment. Il faut passer par une sorte de B. A.-BA se révélant au bout du compte très profitable. Vous ne serez plus perdu dans vos problèmes, quels qu'ils soient. Vous vous sentirez soulagé. N'est-ce pas formidable ?

Maintenant, un point essentiel : jamais vous ne pourrez rejoindre la cohorte des gens heureux, si d'avance vous partez perdant. L'un de leur grand trait de caractère est leur optimisme. Vous n'arrivez pas à l'être ? Je vous parie d'avance que la lecture du chapitre 6 et l'application de ces principes renversera votre attitude. Petite précision : je ne parie que lorsque je suis certaine de gagner. Dans l'histoire d'ailleurs, c'est vous qui gagnerez le plus : le bien-être a une valeur inestimable.

Mais vous ne l'obtiendrez que si vous arrêtez cette espèce de tendance que nous avons tous à faire nous-même notre malheur. C'est insensé, pensez-vous, pourquoi ferais-je mon malheur, je n'y tiens pas du tout. Certes, mais... et même plusieurs mais, comme vous le découvrirez dans le chapitre 7. Il y a mille et une façons de faire son propre malheur et il serait bien étonnant que vous échappiez à au moins l'une d'elles. Avant la lecture du livre, parce qu'après, cela va de soi, votre subconscient cessera de vous entraîner vers les soucis.

Ensuite vous apprendrez encore quelque chose qui empêche sans qu'on le sache, de triompher des soucis. Ce quelque chose est en fait quelqu'un : Vous. Ou du moins l'image que vous avez de vous-même. Elle est trop souvent inexacte. On se voit comme si, alors qu'on est comme ça. Et le pire, c'est que la plupart du temps on ne s'aime pas tel qu'on est réellement. S'accepter, avoir de l'estime pour soi, ne pas se laisser impressionner par autrui est la condition sine qua non au mieux-être. Les trucs pour y arriver vous seront bien évidemment fournis.

Mieux dans votre tête et dans votre peau, vous serez alors à même de « relationner » autrement dit, de mieux communiquer avec les autres. Je ne vous apprendrai pas qu'à cette époque où l'on ne cesse de parler de communication, nous communiquons de moins en moins et de plus en plus mal. Le chapitre 9 sera consacré à ce problème et je gage qu'il vous

enlèvera une grosse épine du pied. Les soucis viennent en effet souvent des difficultés relationnelles. Malentendus, disputes, conflits permanents ne devraient plus vous causer tous ces tracasseries quand vous aurez toutes les clés pour entretenir des échanges harmonieux.

### **Courage, la chance revient toujours**

À ce stade de lecture, vous aurez déjà acquis un bon bagage pour triompher de vos soucis. Il en existe cependant, face auxquels vous restez impuissant. Ils ne dépendent pas de vous. Devez-vous pour autant sombrer dans le désespoir ? Non. La sérénité peut malgré tout rester présente. Et si vous êtes dans une situation réellement difficile ou douloureuse, lisez le chapitre 10. Il vous aidera à supporter sereinement ce qui vous paraît insupportable. Et n'oubliez pas, l'adage « après la pluie, le beau temps » se vérifie pratiquement toujours.

Pour que le soleil revienne illuminer votre existence, il faut pour le moins que celle-ci ait un sens. À travers leur humour, les questions existentielles du genre « où suis-je et dans quel état j'erre ? » ne sont pas si idiotes. Elles prennent une dimension encore plus aiguë lorsque l'on se sent seul. Mais pour combler le vide affectif, les moyens ne manquent pas. Suivez le guide (c'est-à-dire le chapitre 11). Il vous emmènera vers des solutions qui vous sortiront de la solitude et du sentiment d'inutilité. Et si, en plus, vous pouvez grâce à lui retrouver la part d'enfant qui est en vous, vous vous libérerez de ce qui vous pèse. Il n'est jamais trop tard pour exploiter vos dons et réaliser un désir très ancien. Vivre son rêve au lieu de rêver sa vie, être de nouveau prêt pour la découverte, l'émerveillement, la création, n'est-ce pas un beau programme anti-soucis ?

Après avoir évoqué tout ce que vous pouvez faire volontairement pour aller mieux, une seconde partie va vous permettre de renforcer indirectement les bienfaits ressentis. Elle présente des méthodes qui interviennent au niveau de votre corps et de votre cerveau. Leur action, prouvée scientifiquement, passe par des techniques ne faisant plus appel à votre réflexion.



Le chapitre 12 viendra vous préciser quelles substances sont à l'œuvre dans votre organisme pour régler votre humeur. Il y a celles qui vous veulent du bien et celles qui vous veulent du mal. Les premières sont évidemment à favoriser, les autres à diminuer. Ce sera le rôle des techniques qui suivent.

### **Laissez-vous entraîner vers le bien-être**

Toutes ces techniques ont des buts communs : vous apaiser, supprimer les idées noires, vous euphoriser et influencer sur votre état de santé. Elles vous permettront entre autres, de mieux supporter le stress, de faire face plus facilement aux difficultés, de prendre moins les choses à cœur. Si vous prenez le temps de les pratiquer, elles apporteront un changement notable dans tout votre être.

Au chapitre 13, vous découvrirez les pouvoirs de la respiration bien comprise, les formidables effets bienfaisants de la méditation (visibles sur le cerveau), et ceux de la relaxation. Ces effets vont bien au-delà d'une simple détente.

Le chapitre 14 vous permettra de faire la connaissance de votre autre petit cerveau. Un cerveau qui n'est pas dans la tête... je ne vous en dis pas plus pour le moment. Mais sachez qu'en faisant appel à ce petit cerveau, vous irez mieux en toutes circonstances. Et mieux sur les plans mental et physique. Des expériences ont largement démontré les bienfaits de cette méthode.

Avec le chapitre 15, c'est l'euphorisation garantie. Les trois techniques présentées augmentent à coup sûr les bonnes substances. Si la première technique demande un certain effort, les deux autres se font... par plaisir. Alors ne vous en privez pas.

On sait actuellement, et vous ne l'ignorez sûrement pas, que la santé passe par l'alimentation. Le bien-être psychique n'échappe pas à cette règle. Et vous trouverez au chapitre 16 ce qu'il faut manger pour être mieux dans sa tête, supprimer la dépression et avoir un cerveau en pleine forme.

Le chapitre 17 sera un peu différent et consacré particulièrement aux soucis face auxquels vous êtes impuissant. Il ne s'agit plus de s'appuyer sur une technique, mais sur ce qu'en gros on peut appeler, la spiritualité. Que l'on soit croyant ou non, une certaine forme de foi se révèle, dans tous les cas, être une aide fantastique. La pensée de quelque chose existant au-delà de soi soutient quiconque veut bien y croire. La lecture de ce chapitre devrait vous convaincre du bien-fondé de la grâce.

Enfin pour terminer, un chapitre consacré à ceux qui malgré toute leur bonne volonté n'arrivent pas à s'en sortir seuls. Pas question pour eux de rester dans le désespoir. Il existe encore des solutions. Les médicaments (à condition de les prendre sur une courte durée), peuvent se révéler nécessaires. Mais le meilleur choix est certainement de se tourner vers une thérapie. Les spécialistes de "l'humeur" sont là pour vous écouter sans vous juger, vous aider à remonter la pente. Ne vous privez pas de leurs services, si vraiment vous êtes au plus bas. Par ailleurs, il existe un certain nombre de groupes de soutien, eux aussi, très utiles.

Le livre terminé, vous aurez en mains tout ce qu'il faut pour être mieux. La vie sera moins sombre et, comme moi, vous sourirez en pensant : « Mais alors, c'était aussi simple que ça ! ».

## **PARTIE I**

---

# **LES SOLUTIONS DIRECTES. C'EST VOUS QUI AGISSEZ**



## INTRODUCTION : LA GUÉRISON EST ENTRE VOS MAINS

Vos soucis vous minent alors que vous pouvez en triompher. Encore faut-il pour cela que vous entrepreniez la bonne démarche. Le bien-être ne vous tombera pas du ciel. Il se prépare, se construit, se cultive. On ne l'obtient qu'en marchant dans sa direction. Vous avez déjà fait un premier pas en vous procurant ce livre. Il va vous guider pour accomplir les suivants.

Guérir de tout ce qui rend malheureux et altère la santé est un but exaltant. Pour l'atteindre, il suffit souvent d'un déclic se produisant dans la tête et entraînant toute une série de changements. Mon déclic personnel s'appelle Pierre. Quand je l'ai rencontré, il était dans une situation familiale et professionnelle des plus alarmantes. À sa place j'aurais été accablée.

Pourtant malgré ses soucis, il restait calme, souriant, serein, et manifestement prenait la vie sous son meilleur angle. Ebahie par sa force tranquille, j'ai eu alors comme une révélation : ainsi on pouvait être dans l'adversité et garder le sourire et le goût de vivre. C'est à ce moment que j'ai décidé que ce qui était possible pour d'autres, devait l'être pour moi.

La décision prise, il fallait la mettre en pratique. Pierre m'a livré ses secrets, j'ai suivi des conférences, lu de nombreux ouvrages, appliqué

avec persévérance les techniques conseillées. Très vite une lumière s'est faite dans mon esprit. Ce n'est pas ce qui se passe dans la vie qui compte, mais comment on joue les cartes qui vous sont distribuées. Comprenant qu'il suffisait de modifier mon jeu, j'ai « su » que j'allais devenir autre, sortir de ma morosité. C'était une évidence. Elle s'est révélée juste.

Le livre que vous avez entre les mains répertorie tous les moyens d'aller mieux. Un petit questionnaire va vous permettre de voir si vous en tirerez profit.

### *Questionnaire*

Vous laissez-vous envahir par les émotions et les idées noires ?

Vous sentez-vous pris dans un piège sans issue ?

Avez-vous des troubles physiques sans lésion constatée ?

Avez-vous souvent des tensions musculaires ?

Etes-vous sans cesse plongé dans des ruminations ?

Avez-vous du mal à vous endormir ?

Etes-vous persuadé que vous n'arriverez jamais à résoudre vos problèmes ?

Etes-vous souvent anxieux ou déprimé ?

Regrettez vous le passé ?

Craignez-vous l'avenir ?

Avez-vous des difficultés à passer à l'action ?

Avez-vous toujours tendance à dire : « Si je vais mal, c'est de la faute à (la société, les autres, les circonstances) ?

Vous imaginez-vous que les gens sereins le sont parce qu'ils n'ont pas de problèmes ?

Espérez-vous qu'un jour un miracle se produira vous enlevant toute préoccupation ?

Si vous répondez *oui* à la plupart de ces questions, plongez-vous dans les pages suivantes.

Le miracle que vous attendez se produira effectivement. Mais attention ! ce n'est pas moi, mais vous-même qui allez en être l'auteur. Le succès de l'entreprise dépend de votre détermination. Rien dans la vie ne s'obtient sans un minimum d'efforts. Au demeurant, ceux-ci ne sont pas terribles. Et comme ils sont suivis d'effets bienfaisants, vous constatarez très vite l'avantage de les accomplir.

Cet ouvrage est là pour vous aider, vous donner des repères, des conseils, un chemin à suivre. S'il vous prend par la main et vous emmène vers le bien-être, il n'aura aucun effet sans votre participation. Pour en profiter vous devez d'abord admettre qu'il est impossible de changer l'extérieur, mais que vous pouvez transformer la manière de le percevoir. Vous vous apercevrez alors que la réponse à la plupart de vos maux est en vous.

En clair, et même si cela vous paraît pour le moment incroyable, vous constaterez progressivement à quel point vous êtes capable de vous faire une vie meilleure. Le bien être est avant tout un état intérieur, quelle que soit l'influence des conditions extérieures. Et cet état, c'est vous qui décidez ou non de l'obtenir. « C'est moi qui suis ma cage. C'est moi qui suis ma clé » écrivait déjà Victor Hugo.

Je vous donne la, ou plutôt les clés, à vous de vous en servir pour sortir de votre cage. Je vous promets que si vous en faites bon usage, vos efforts seront largement récompensés.

### *Pour commencer*

Avant de partir dans les chapitres, écrivez noir sur blanc tout ce qui vous tourmente (problèmes d'argent, affectifs, enfants, parents, voisinage, santé, etc.), en partant du moins grave au plus grave. Face à chacun d'eux, essayez d'écrire ce que vous ressentez : angoisse, colère, impuissance, ressentiment, tristesse etc. Mettez en vrac tout ce qui vous vient à l'esprit.

Les soucis font plus mal quand on les garde à l'intérieur de soi. Les mettre à plat aide déjà à y voir plus clair et en quelque sorte à vider l'abcès.

Garder cette liste, elle vous servira plus loin.



## POURQUOI VOS SOUCIS PEUVENT-ILS VOUS RENDRE MALADES

**N**on seulement ils vous rongent dans la tête, mais ils s'attaquent aussi indirectement à vos organes. Il y a d'ailleurs bien longtemps que la sagesse populaire avait, à sa manière, relaté ce phénomène. « J'en ai plein le dos », « Ça me ferait mal au cœur », « Je suis ulcéré » « J'avais la peur au ventre », « Ça m'a coupé les jambes » « Ça m'est resté en travers de la gorge », « Il se fait trop de bile », autant d'expressions montrant que l'esprit et le corps fonctionnent de concert.

Un malaise psychique peut engendrer des troubles physiques. Certains sont immédiatement perceptibles. Par exemple, une terreur peut causer une débâcle intestinale. À moindre degré, elle provoque comme on dit « des sueurs froides » ou « la chair de poule ». Une grosse colère et votre cœur s'accélère, vous êtes contracté de partout. Peur et colère se passent dans la tête et, pourtant, la réaction est physiologique.

Les tracas sont facteurs de stress. Le stress est une réaction de l'organisme à un événement qui demande un effort d'adaptation. Lorsque l'adaptation se fait difficilement, on devient anxieux ou déprimé ou irritable. Autant d'éléments qui ont à la fois un retentissement mental et physique.

Le stress, vous ne l'ignorez pas, entraîne des conséquences qui peuvent être dramatiques pour la santé. Il est bien connu que les dirigeants, accablés par les problèmes à résoudre et les soucis qu'ils occasionnent, sont souvent victimes de troubles cardiovasculaires. Vous-même avec vos tracas, ne présentez-vous pas quelque symptôme que le médecin ne parvient pas à guérir, ne serait-ce que de la fatigue ? Pour comprendre ce qui se passe, il est nécessaire de faire un petit tour du côté du cerveau et du système nerveux.

## **Deux cerveaux en un**

Cet organe présente une structure dont la complexité est telle qu'il serait trop compliqué de la développer ici. Néanmoins il faut savoir que le cerveau que nous possédons actuellement s'est constitué tout au long de l'évolution humaine. Au temps des premiers hommes, il était proche de celui des animaux et fonctionnait plus à l'instinct qu'à la réflexion.

Ce cerveau primitif n'a pas été remplacé par un autre totalement différent. Il est resté en place, avec ses fonctions propres, et s'est progressivement entouré de différentes couches... celles qui font que l'homme est devenu un animal « pensant et parlant ». Ces couches qui constituent ce qu'on appelle le néocortex sont également désignées sous le nom de « cerveau cognitif », c'est-à-dire qui sert à la réflexion et au langage. Lorsqu'on mesure le quotient intellectuel (le QI), c'est à lui seulement que l'on fait appel.

Mais les recherches ont prouvé que l'ancien cerveau, toujours actif, était le lieu des émotions. Ce cerveau à l'intérieur du cerveau comprend plusieurs zones (système limbique, amygdale, etc.) et les chercheurs l'ont nommé « cerveau émotionnel ». Il a été par exemple démontré que l'amygdale était le siège de la peur. Lorsque expérimentalement, on agit sur elle, le sujet éprouve une forte sensation de peur.

Comme vous allez le voir plus loin, c'est par l'intermédiaire du cerveau émotionnel que vos soucis peuvent se traduire par des maladies.

Toutefois, il serait erroné de le dénigrer. D'une part, sans lui nous ne pourrions plus sentir des émotions telles que la joie ou l'amour. Nous

serions indifférents, tout serait plat et terne. D'autre part, nous perdriions nos instincts de survie. Ainsi par exemple lorsque vous freinez immédiatement pour ne pas heurter la voiture qui débouche brusquement devant vous, c'est votre cerveau émotionnel qui a détecté, quelques secondes avant que votre cerveau cognitif réagisse, qu'il y avait danger.

Quand tout va bien, cerveau émotionnel et cerveau cognitif coopèrent harmonieusement. Tous deux participent à l'intelligence (non plus, celle mesurée par le QI, mais celle qui laisse une place aux émotions). Selon le neurologue Antonio R. Damasio la faculté de raisonnement résulte de leur activité concertée.

Ils perçoivent par (l'intermédiaire des cinq sens) les informations venant de l'extérieur. Des images mentales se forment qui font appel à ce que vous avez déjà appris, expérimenté et qui s'est, en quelque sorte, enregistré dans une zone très importante du cerveau appelé cortex préfrontal. Celui-ci guide le comportement.

Le tout petit enfant ne réagit qu'avec son cerveau émotionnel le plus primitif. Un cri le fait instinctivement tressaillir. Mais il ne sait pas, par exemple, que poser la main sur le feu provoque une douleur. C'est seulement lorsqu'on lui aura enseigné que le feu brûle (ou qu'il l'aura testé par lui-même) que son cerveau retiendra le renseignement. Le feu lui fera peur.

Admettons que les rideaux brûlent. Avant qu'il n'ait appris les dangers du feu, il pourra trouver cela joli, amusant. Mais quand il en aura compris les risques, immédiatement son cortex préfrontal, qui a retenu la leçon, décidera que c'est dangereux, transmettra l'information au système limbique qui ressentira l'émotion peur... et il appellera quelqu'un.

Quand cerveau cognitif et cerveau émotionnel ne s'entendent pas, rien ne va plus. Soit nos émotions prennent le dessus, et nous perdons le contrôle de la pensée. Face à cette effervescence émotionnelle, le cerveau cognitif, débordé, ne parvient plus à raisonner. Soit elles ne se signalent plus assez et nous devenons « froids », incapables de ressentir

et même de prendre des décisions. En effet les décisions sont le fruit d'une concertation entre le raisonnement et le ressenti. Que l'un ou l'autre soit défaillant et quelque chose se détraque dans le comportement.

« Ce ne sont pas les émotions qui décident, précise Antonio Damasio, dans une interview<sup>1</sup>. Elles n'ont qu'un rôle de guide, facilitant le processus de décision... Mais si vous n'avez pas d'émotion, vos décisions ne pourront être que pires. Les émotions sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. »

Quand le raisonnement fait défaut, vous agissez sous le coup de l'impulsion, ce qui est loin d'être une bonne chose. Par exemple, un excès de colère non contrôlée peut amener à commettre un acte irréparable. Mais l'absence d'émotions n'est pas mieux. Si vous ne ressentiez aucune peur, vous vous mettriez en danger. Sans le garde-fou de la honte, vous pourriez accomplir des actes mal vus par la société.

Cet ouvrage va vous permettre d'harmoniser les deux cerveaux et par là même de vous sentir mieux.

## **La communication avec le corps**

Les états émotionnels trop forts ou trop prolongés affectent tout notre équilibre physiologique. Vous n'avez pas un cerveau d'un côté et un corps de l'autre. Les deux interagissent continuellement. Le déroulement est le suivant : les événements captés par le cerveau engendrent des émotions. Celles-ci sont communiquées par le cortex préfrontal au système limbique. Le système limbique à son tour commande un système nerveux dit autonome, ou neurovégétatif. Celui est constitué de deux branches de nerfs, appelées sympathique et parasympathique.

Ces branches distribuent l'influx nerveux tout au long de notre organisme. Elles ont des propriétés contraires. Le sympathique a un effet accélérateur tandis que le parasympathique sert de frein. Les deux se complètent et lorsqu'ils fonctionnent bien, rien n'est à signaler. Par exemple c'est le sympathique excitateur qui nous pousse à courir nous

abriter quand un orage arrive. Sitôt à l'abri, le parasympathique calme le jeu et notre corps ne subit aucun dommage.

Malheureusement, sous l'effet des soucis, du stress qu'ils provoquent, le sympathique a tendance à s'emballer. Il accélère les battements du cœur, fait monter la tension artérielle, désorganise la respiration et la digestion. Plus les soucis sont durables, plus le sympathique s'excite et moins le parasympathique parvient à ramener la paix.

Ainsi, tout s'explique : les soucis provoquent un dysfonctionnement du cerveau émotionnel, lequel entraîne une prédominance du sympathique sur le parasympathique. Ce dernier n'arrive plus à combattre efficacement le zèle de son confrère. Et le corps en subit les conséquences. Selon les individus, des troubles fonctionnels surgissent ici ou là, et parfois là où on s'y attend le moins.

Mais le système nerveux n'est pas le seul en cause. Jusqu'au fond de nos cellules, notre corps et notre esprit sont inséparables. On a découvert que le cerveau émotionnel est à même d'influencer le système immunitaire. Dès 1964, le professeur de Psychiatrie américain George Solomon avait mis en évidence des liens insoupçonnés entre l'activité cérébrale et le système immunitaire. En cas d'émotion, des petites molécules de communication, appelées neuropeptides, sont libérées et capturées aussi bien par les cellules nerveuses que par les cellules immunitaires et endocrines.

Des modifications de votre métabolisme à l'affaiblissement des défenses de votre organisme, vos soucis peuvent influencer toutes vos fonctions biologiques. Savez-vous, par exemple, que la migraine est souvent une manifestation physique de l'angoisse, que l'asthme peut être le révélateur d'une hyperémotivité, que la salive peut devenir un véritable poison sous l'effet d'une forte colère. Sa composition chimique se transforme et son taux d'acide prussique dépasse la normale. Le taux de cholestérol peut lui aussi augmenter sous l'effet d'une tension nerveuse. Et des rhumes à répétition, signalant que votre système immunitaire n'est pas au mieux de sa forme, sont souvent liés au fonctionnement perturbé de votre cerveau émotionnel.