

**L'ART DU MOMENT PRÉSENT ET
LA GESTION DE NOTRE STRESS INCONSCIENT.**

LE STRESS est à la base de tout notre mal-être, qu'il soit postural, émotionnel ou métabolique.

Le stress n'est pas une émotion.

Le stress est une réaction physiologique de l'organisme suite à un stimuli intense, à un traumatisme ou un choc, qu'il soit physique ou émotionnel. IL N'EST PAS notre ennemi. C'est même grâce à lui que nous sommes là aujourd'hui, vivants sur cette planète.

Pour comprendre cela, il est nécessaire de faire quelques liens au préalable, avec les neurosciences bien sûr et notamment certaines neuro-hormones telles que celles dites « du bonheur », mais aussi avec nos peurs (de mourir, de manquer, d'être seul(e), ...).

Nous avons toutes et tous, en nous, 4 « hormones » du bonheur qui sont :

- La **dopamine**
- La **sérotonine**
- L'**ocytocine**
- L'**endorphine**

Nous fonctionnons en permanence avec ces 4 neurotransmetteurs qui agissent comme des « shoots » avec une action éphémère, comme tout mammifère, depuis la nuit des temps. Sécrétées par notre cerveau limbique, encore appelé **cerveau émotionnel**, notamment au travers de structures cérébrales appelées « amygdale », « hippocampe », « hypothalamus », ces substances ont des rôles bien particuliers.

Autour du cerveau limbique, le Cortex, très développé chez l'humain.

Ces deux cerveaux travaillent en tandem afin de rester en vie. À chacun son travail.

Rôle de ces 4 neuro-hormones :

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

La dopamine, est l'hormone qui sollicitera la joie que nous pourrions sentir lorsque nous obtiendrons ce que nous convoitons. C'est donc elle qui nous poussera à obtenir des récompenses.

La sérotonine, elle, stimulera le sentiment d'être respecté par les autres. La sensation de fierté. Elle nous poussera à mettre en place des projets, des actions afin d'obtenir cette reconnaissance, ce respect.

L'ocytocine n'est plus à présenter. Elle est considérée comme l'hormone de l'Amour, mais cela est restrictif. En fait, elle assurera ce sentiment de sécurité lorsque l'on est protégé par le groupe. Très présente chez l'humain jusqu'à 15 ans environ, elle est surtout déclenchée chez nous par l'accouchement, les attouchements, les caresses et l'acte d'amour.

Enfin **l'endorphine** est l'hormone qui masque la douleur. Elle permettait à nos ancêtres de continuer à combattre (ou à fuir) pour sauver leur vie malgré une plaie profonde, un membre brisé. Très présente de nos jours par exemple chez les sportifs de l'extrême pour masquer la souffrance physiologique.

Ces hormones agissent sur notre physiologie, depuis la nuit des temps et nous ont permis à nous, les descendants d'être vivants aujourd'hui grâce à cet équilibre permanent entre hormones du stress (cortisol) et hormones du bonheur.

Pour sécréter ces hormones, notre cerveau limbique passe toujours par une poussée de Cortisol (hormone du stress). Ces shoots de neurotransmetteurs qui sont éphémères sont donc stimulés par une poussée de stress.

Nous créons ce stress afin d'avoir en réponse cette poussée hormonale de bonheur.

Or, nous n'avons plus, aujourd'hui, ces sources de stress.

Nous ne risquons plus d'être attaqué par un prédateur ou par une tribu adverse.

Mais notre cerveau doit continuer à sécréter ces différentes hormones ... **il est en quête permanente de ces hormones du Bonheur**. Alors, il « fabrique » ce stress, en utilisant des voies neuronales que nous nous sommes créées tout au long de notre vie (par nos expériences, nos croyances, ...) et les prédateurs et dangers ont été remplacé dans nos vie par les factures, les relations aux autres, l'estime de soi qui baisse, les croyances que nous nous sommes fabriquées.

C'est ainsi que notre cerveau « voit » le monde, comme si sa vie en dépendait, parce qu'en milieu naturel, chez les mammifères, c'est le cas !

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

C'est ce qui a permis la survie de l'espèce pendant des millions d'années.

Mais ... il n'y a pas que nos hormones qui nous stressent.

Nos propres peurs conscientes ou inconscientes sont un frein majeur et nous installent durablement dans un état de stress.

Parce qu'elles viennent inéluctablement nous faire penser au **futur** en se référant à notre **passé**, notre **vécu**.

Il y a un lien très important entre nos croyances et nos peurs, car ces dernières sont toujours liées à un futur que nous imaginons par rapport à nos expériences passées.

Quelles que soient leurs origines, ces peurs vont être un stimuli qui va stimuler, voire exacerber notre système H.H.S c'est-à-dire hypothalamique, hypophysaire et surrénalien en « boostant » notamment nos taux d'adrénaline et de **cortisol** (*fight, flight or feeze response / réponse de combat, de fuite ou de saisissement*), **l'hormone du stress**.

Si ces peurs sont alimentées par notre mental, nous ne sommes jamais détendus, nous ne quittons jamais le futur pour revenir au présent, au détriment de notre quête de bonheur.

Le SEUL moyen de faire lâcher ses peurs et de se déconnecter de ce stress néfaste est de se remettre dans le moment présent. Certains préconisent la pensée positive ou le lâcher-prise, **mais on ne peut pas chasser le mental avec le mental**.

Pour cela, nous devons revenir dans la conscience de notre corps physique.

Il est donc important de faire l'exercice de centrage décrit en ANNEXE.

Je vous invite à imprimer le descriptif de cet exercice afin de bien vous en imprégner.

Cet exercice est extraordinaire car il nous remet inéluctablement dans le moment présent, le seul moment où le stress ne peut nous envahir.

Le stress n'ayant d'emprise sur nous QUE lorsque nous pensons au passé, au futur (ou aux autres).

Afin de se « programmer » à être dans ce moment présent et cette reprogrammation ne pouvant se faire que par la répétition, il est conseillé de se

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

centrer sur soi le plus souvent de fois dans la journée (des centaines de fois). Nous pouvons le faire juste en « bougeant les orteils » par exemple.

Dès que nous nous sentons stressé(e), nous ne sommes plus dans le moment présent. Dès lors, c'est notre mental qui se focalise sur le passé ou sur le futur. Recentrons-nous immédiatement soit sur nos orteils, soit sur un de nos 5 sens.

De plus, la façon que nous avons de gérer notre corps au travers de nos besoins fondamentaux (à savoir la respiration, l'hydratation et plus que tout l'alimentation) va venir impacter positivement ou négativement notre taux de Cortisol sanguin. Notre Cortisolémie, et de fait l'état latent de stress cellulaire et émotionnel s'en retrouvera modifié.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron