

ISABELLE SOUCY  
Préface du Dr Serge Marquis

# CALME AU CŒUR DU CHAOS

---

Stratégies et exercices pour cultiver  
l'équilibre au quotidien

## CHAPITRE UN

### L'OMNIPRÉSENCE DU STRESS

Il est 17 h 30. Vous êtes exténué de votre journée et êtes en chemin vers la maison. Sur le trajet du retour, vous êtes ralenti par un embouteillage. Par moments, la circulation est complètement arrêtée. À ce rythme, vous arriverez à la maison au moins une heure plus tard qu'à l'habitude. La température de votre corps s'élève. Vous vous sentez irritable. Vous êtes envahi par des pensées du genre : *« Que se passe-t-il ? J'ai mieux à faire que d'être pris dans le trafic, moi ! Mais quelle perte de temps ! Si ce n'était pas de cet appel imprévu reçu en fin de journée, je serais parti plus tôt. »* Pour ajouter au plaisir, le temps semble ralentir, s'étirer, comme si l'horloge se moquait de vous.

Vous préparez le souper. Vous avez passé votre temps à faire des emplettes et à nettoyer la maison. Vous avez l'impression d'avoir été à la hâte toute la journée sans aucun répit. Vos deux jeunes enfants s'agitent autour de vous en émettant une série de cris stridents d'amusement. Chaque cri vous hérisse les poils et vous fait sursauter. La cacophonie vous étourdit. Votre garçon attrape votre fille, s'ensuivent des chatouillements à n'en plus finir. Résultat, votre fille pousse des hurlements à en faire casser la vaisselle. Votre thermomètre de tolérance explose sans que vous ayez eu le temps d'analyser la situation. Vous criez : *« Ça suffit ! Cessez ce vacarme, vous me cassez les oreilles ! Allez jouer ailleurs ! »*

Personne n'est à l'abri de tels états d'impatience, de stress, de colère ou de déprime. Ces états, qui font partie d'un registre d'émotions et de réactions tout à fait naturelles, sont problématiques lorsqu'ils deviennent envahissants. Ils activent une avalanche de changements sur le plan du système nerveux autonome, lequel interagit avec plusieurs composantes de notre organisme. Le corps est en constante réaction aux multiples sources de stress auxquelles nous sommes continuellement exposés. Or, cela affecte nos sensations physiques, nos pensées, nos émotions, nos comportements, ainsi que notre façon de respirer. Même lorsque nous croyons n'avoir aucune raison valable de nous sentir stressés, une accumulation de sources de stress contribue, à notre insu, à notre mal-être général.

### Définir le stress

Selon la conception de Lazarus et Folkman (1984), le « stress » fait référence à une relation entre un individu et un environnement perçu comme étant particulièrement taxant sur le plan de ses ressources personnelles, ou qui dépasse les ressources à la disposition de l'individu pour y faire face.

La réponse de stress est donc une réaction d'alarme du système nerveux et un état de malaise ressenti par un individu lorsqu'il croit posséder des ressources et des stratégies d'adaptation insuffisantes pour gérer adéquatement une situation (ou un contexte de vie) perçue comme une menace pour son bien-être (« stress perçu »).

Lazarus, R. S., et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York : Springer Publishing Company.

### L'abondance de sources de stress dans notre quotidien

Les « sources de stress » font référence à tout élément interne ou externe de notre situation actuelle provoquant la sécrétion d'hormones de stress et activant le système nerveux sympathique. En

nous questionnant sur les déclencheurs de notre stress, nous nous interrogeons sur les sources à l'origine de notre état de déséquilibre. Par le fait même, nous comprenons mieux les facteurs qui contribuent au maintien de nos symptômes. Dans son excellent livre *Par amour du stress*, la chercheuse Sonia Lupien, Ph. D., identifie quatre facteurs clés qui seraient à la base de toute source de stress. Nous vivons un stress néfaste lorsque :

- 1) nous ressentons de l'impuissance ou une absence de contrôle face à une situation ;
- 2) nous vivons une situation importante et imprévisible ;
- 3) nous faisons face à de la nouveauté ou à des changements considérables susceptibles de nous affecter ;
- 4) nous sommes confrontés à une situation qui est une menace pour l'égo.

Nous cernons aisément ce pour quoi nous nous sentons stressés lorsque nous avons l'impression de perdre le contrôle (facteur 1), lorsque le futur devient incertain (facteur 2) ou lorsque nous sommes déstabilisés par d'importants changements (facteur 3). Mais il est plus difficile de comprendre comment une *menace à l'égo* (facteur 4) nous effraye autant. Lorsque nous parlons de menaces à l'égo, nous faisons référence entre autres à la peur d'être rejetés, d'être humiliés, d'être perçus comme étant inadéquats. Pourquoi une telle « menace » active-t-elle autant nos réactions de survie ? Il faut d'abord se souvenir de nos origines.

Jadis, l'humain dépendait de son clan pour survivre. L'entraide au sein de ce dernier permettait à chaque membre de subsister à ses besoins. Si un membre du clan était expulsé, cela équivalait à une sentence de mort. Il était très difficile de se nourrir, de se défendre et de se protéger en étant isolé, exposé aux prédateurs. La peur d'être rejetés de notre clan est donc inscrite dans nos gènes. Aujourd'hui encore, ce sentiment de menace s'active dès que nous avons l'impression de déplaire, de ne pas être à la hauteur ou bien quand nous nous sentons jugés.

Afin de nous souvenir des quatre facteurs, la D<sup>re</sup> Lupien nous propose l'acronyme CINÉ : Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté et Égo. Il se peut que certains déclencheurs regroupent plusieurs

facteurs, mais la présence d'un seul d'entre eux est suffisante pour provoquer une réaction de stress. Et plus un événement signale de facteurs, plus le niveau de stress ressenti risque d'être élevé.

### Acronyme CINÉ de Sonia Lupien

- 1) Contrôle (absence de)
- 2) Imprévisibilité
- 3) Nouveauté
- 4) Égo (menace à l')

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*,  
Québec : Éditions au Carré.

Par exemple, si nous tentons de nous concentrer sur une tâche alors que l'échéance arrive rapidement et que, à proximité, le bruit d'un chantier de construction nous incommode, nous pourrions ressentir une augmentation de stress due à cette situation incontrôlable (facteur 1). C'est d'autant plus le cas si nous avons fermé les fenêtres puis tenté, en vain, d'étouffer les bruits extérieurs en portant des écouteurs. Ce contexte d'impuissance dans la situation serait suffisant pour enclencher une cascade d'hormones de stress et de symptômes physiologiques.

Voici un exemple d'expérience qui regroupe les quatre facteurs : les douleurs chroniques. Plusieurs individus ressentent une impuissance vis-à-vis d'une douleur chronique. Ils peuvent éprouver un degré de stress important parce qu'ils ont l'impression de n'exercer aucun contrôle sur leur douleur (facteur 1). Ils ne peuvent pas non plus prédire si la douleur s'estompera un jour (facteur 2). Si cette douleur devient incapacitante au point de susciter un arrêt de travail ou de les empêcher de performer à la hauteur de leurs attentes, cela peut induire une augmentation de stress considérable, en raison des changements que cette douleur entraîne dans leur style de vie (facteur 3) (adaptation, modification de la routine et des activi-

tés de la vie courante, manque d'autonomie et sollicitation de l'aide des proches). Enfin, ces individus peuvent entretenir certaines craintes quant au jugement d'autrui, comme la peur de paraître faibles, la crainte que l'on se moque d'eux, la peur qu'on ne les prenne pas au sérieux, etc. (facteur 4).

Vous remarquerez sans doute que votre système nerveux est plus réactif à un ou à plusieurs de ces facteurs. Vous connaissez sûrement des gens qui n'aiment pas les fêtes surprises d'anniversaire. Ces gens sont sans doute plus sensibles au facteur 1, soit le manque de contrôle, ou au facteur 2, l'imprévisibilité des événements. Peut-être parvenez-vous à vous adapter relativement bien à la nouveauté (facteur 3), mais, en revanche, vous êtes sensible à la critique potentielle, ce qui vous empêche de parler en public (facteur 4).

Nous verrons, dans les prochains chapitres, différents moyens d'augmenter notre résilience à l'égard de ces facteurs. Mais, avant tout, apprenez à déceler et à connaître vos sources de stress. Servez-vous du *Cahier d'équilibre* téléchargeable sur mon site Internet ou notez vos sources de stress dans un cahier personnel.

---

## *Exercice de réflexion*

---

### **Quels types de stress affectent votre corps et votre état psychologique?**

Voici divers exemples et catégories de sources de stress. Identifiez les sources de stress qui vous affectent dans votre quotidien ou qui se rattachent à votre réalité actuelle.

### **Stress physique et/ou physiologique**

Cela fait référence à tout stress rattaché à notre état physiologique, c'est-à-dire aux réactions et aux sensations du corps aux niveaux musculaire, squelettique, sensoriel, ainsi que sur les plans de nos organes et de notre santé. Voici quelques exemples.

- Douleurs et blessures.
- Tensions physiques.

- Problèmes de digestion.
- Problèmes de santé.
- Symptômes physiques incommodes.
- Incapacité physique ou perte de mobilité.
- Fatigue physique.
- Fluctuations hormonales incommodes.

## Stress psychologique

On parle ici de stress créé par nos pensées et par notre état émotionnel, c'est-à-dire par la façon dont nous interprétons les situations, notre environnement et nos états internes. Ce type d'activité mentale consomme énormément d'énergie et amplifie l'angoisse. Quelques exemples de stress psychologique sont inclus dans cette liste non exhaustive.

- Troubles reliés à la santé mentale.
- Épuisement psychologique.
- Préoccupations et inquiétudes (finances, santé, bien-être d'autrui, etc.).
- Crainte du jugement des autres.
- Tendance à se comparer, à se juger, à se dévaluer.
- Doute quant à ses capacités.
- Discours interne pessimiste, dramatique, etc.
- Sentiment d'impuissance.
- Obligations et pression auto-imposée («il faut», «je dois», «je devrais», etc.).
- Impact et interprétation de l'opinion des proches.
- Sentiments de culpabilité, de honte, de rancune et de colère accumulés au fil du temps.
- Rumination perpétuelle ou victimisation («J'aurais dû...», «Cela n'aurait pas dû m'arriver», «C'est injuste», etc.).
- Standards élevés, perfectionnisme et acharnement déchaîné.
- Charge cognitive liée à la planification de diverses tâches (par exemple, phénomène du parent qui doit penser à tout).
- Reviviscences et pensées intrusives reliées à des souvenirs négatifs ou traumatiques du passé.

## **Stress situationnel**

On fait référence ici à toute circonstance de vie ou à tout incident qui exerce une pression sur le système nerveux et qui entraîne un déséquilibre pour une durée prolongée. Ces événements peuvent être positifs ou négatifs, mais créeront tout de même une activation du système nerveux. Voici quelques exemples.

- Événements de vie (mariage, achat d'une maison, naissance d'un enfant, etc.).
- Changements/adaptations (déménagement, séparation, changement d'école ou d'emploi, retour aux études, etc.).
- Événements traumatiques.
- Incidents.
- Catastrophes naturelles.
- Pandémies mondiales.
- Deuils.
- Situation financière précaire.
- Poursuites judiciaires ou problèmes légaux.
- Incertitude face à l'issue d'une situation importante pour soi.
- Réelle contrainte de temps pour l'exécution d'une tâche.

## **Stress environnemental**

Recommanderiez-vous votre environnement de travail à quelqu'un? Votre milieu de vie? Cette catégorie fait référence à tout facteur externe et situationnel concernant notre environnement physique qui exerce une certaine pression sur notre organisme et qui nous éloigne d'un état de bien-être.

- Pollution (air, ventilation).
- Bruits constants ou irritants (habiter près d'une artère bruyante, étudier dans une cafétéria animée, etc.).
- Surcharge/encombrement (environnement en désordre ou trop petit, tâches ménagères qui s'accumulent, etc.).
- Environnement insalubre.
- Environnement non sécuritaire.
- Climat difficile ou température qui affectent la qualité de vie.
- Écoanxiété et craintes liées au réchauffement climatique.

- Surstimulation issue de la cumulation de plusieurs sources externes qui sollicitent l'attention. Par exemple, imaginez que vous travaillez à l'ordinateur avec le bruit de fond de la télévision et les cris des enfants, tout en tentant de gérer le téléphone, les courriels, les réseaux sociaux, etc.

## **Stress organisationnel**

Cette catégorie fait référence à tout stress vécu dans le cadre de notre implication dans un emploi, une association, un club, une activité de bénévolat, un regroupement, etc. Il peut se manifester des manières suivantes.

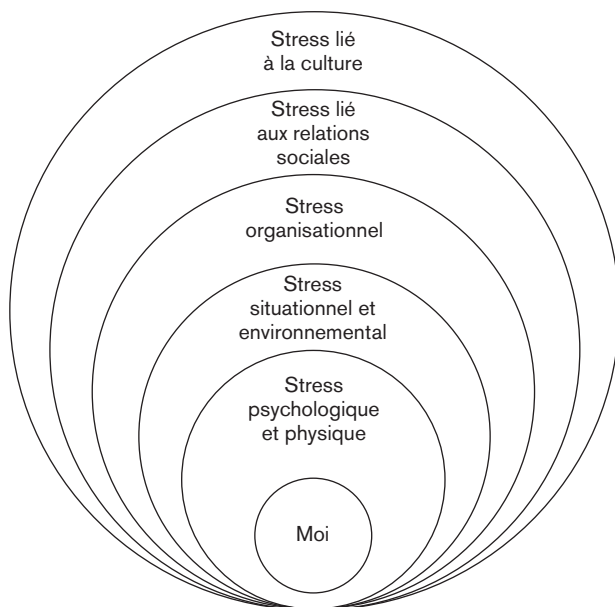
- Pression exercée par les supérieurs ou les dirigeants.
- Critères de performance exigés par l'entreprise.
- Incertitude liée à la sécurité d'emploi.
- Charge de travail ou responsabilités trop exigeantes pour la personne.
- Manque de reconnaissance.
- Déshumanisation des employés (sentiment d'être un «numéro»).
- Faibles possibilités d'avancement ou d'épanouissement personnel et professionnel.
- Sentiment d'impuissance et/ou d'injustice dans son organisation.
- Conflits de valeurs avec l'entreprise et/ou ses dirigeants.

## **Stress lié aux relations sociales et à la culture**

Ces sources de stress se rattachent à nos relations interpersonnelles, aux problématiques liées à la communication avec ceux qui nous entourent, à l'impact des valeurs sociétales et de la culture sur les gens, ainsi qu'à toute interaction avec d'autres êtres humains. Le stress peut découler d'une variété de contextes.

- Faible qualité des relations sociales.
- Absence ou insuffisance de soutien social.
- Conflits ou insatisfactions relationnels.
- Pression exercée par les réseaux sociaux.
- Actualité locale et mondiale transmise par les médias et Internet.
- Actualité culturelle.
- Isolement social.

- Discordes familiales (aliénation parentale, conflits reliés à la garde des enfants, instance de séparation ou de divorce, etc.).
- Rôle de proche aidant ou de soutien auprès d'une personne souffrante.
- Stress relié à des décisions politiques importantes.
- Propagation sociale de la peur.



## Les réactions au stress

Vous connaissez désormais vos sources de stress. Confronté à ces déclencheurs, le corps réagit en sécrétant des hormones de stress tels le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline. Alors, le système nerveux sympathique s'active et entraîne des changements physiologiques, psychologiques et comportementaux.

---

## Exercice d'observation

---

### Observer les impacts du stress

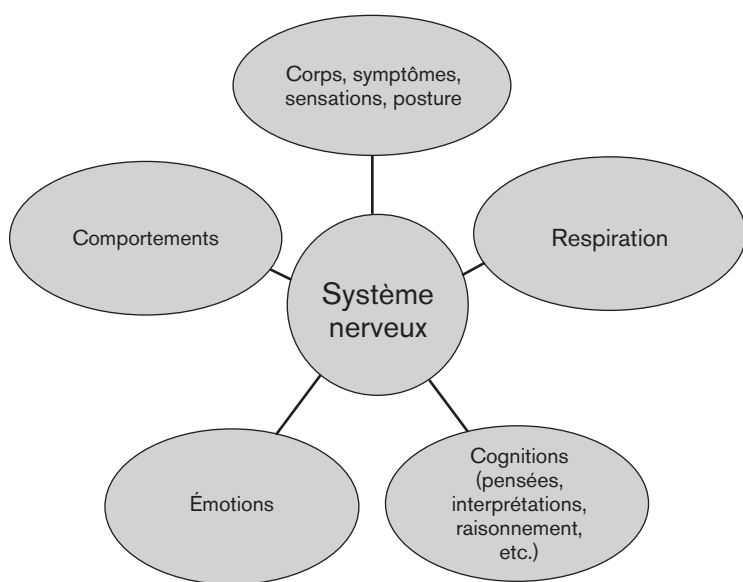
Pensez à ce que vous observez lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux. Remémorez-vous votre plus récent épisode de stress. Il peut s'agir d'un moment où vous vous êtes senti pressé dans le temps, menacé, surchargé, sursollicité, impuissant ou exposé aux sources de stress décrites dans la section précédente.

- Comment vous sentiez-vous physiquement? Que ressentiez-vous dans votre corps? De quelle façon respiriez-vous?
- Comment décririez-vous votre humeur? Quelles étaient les émotions au premier plan? Remémorez-vous votre état d'esprit. S'il y avait eu un microphone dans votre tête, quel discours aurions-nous entendu? Quelles étaient vos pensées?
- Quelles étaient vos réactions? Aviez-vous envie d'éviter ou de fuir la situation? Deveniez-vous agressif? Vous sentiez-vous figé sur place? Vers quels comportements vous tourniez-vous pour tenter de gérer la situation?

Avec la sécrétion d'hormones de stress, notre corps devient généralement tendu. Notre mâchoire se contracte, donnant lieu à des maux de tête. Nous ressentons des palpitations cardiaques, une augmentation de la température du corps et peut-être un serrement dans l'estomac. Nous pouvons constater des changements dans nos mouvements, qui deviennent plus agités. Certaines personnes observeront l'émergence de tics nerveux, tels que se gratter, se mordre les lèvres, tousser, gigoter ou manipuler nerveusement un objet. Nous remarquons que même la respiration se transforme en devenant plus superficielle, saccadée et thoracique (ce qui veut dire que nous respirons par le haut des poumons plutôt qu'en gonflant le ventre). Sur le plan cognitif, nos pensées se bousculent. Les scénarios dramatiques abondent. Sur le plan comportemental, nous serons peut-être portés à nous surinvestir dans l'accomplissement des tâches. Nous souhaitons résoudre rapidement le problème. Ce faisant, nous négligeons certains piliers de notre équilibre de vie. Sans le savoir, nous sommes embarqués dans une réaction de «combat». Ou encore, il se pourrait que nous soyons portés à

procrastiner, à fabriquer des excuses pour éviter la situation ou à quitter le contexte dans lequel nous nous retrouvons. Cela représenterait une réaction de « fuite ».

Autrement, il se pourrait que nous soyons tentés d'anesthésier l'angoisse par différentes formes de consommation excessive : l'alcool, les drogues, les médicaments, la nourriture, les achats impulsifs, la sexualité, les jeux vidéo, etc. En résumé, l'anxiété active une chaîne de réactions qui modifient le système nerveux, le corps, les émotions, les pensées, ainsi que la respiration, telle que présentée dans le diagramme suivant.



Maintenant, pensez à ce que vous observez lorsque vous vous sentez déprimé ou que vous interagissez avec quelqu'un souffrant d'un épisode dépressif. Remarquez que la posture s'affaisse, que la personne paraît amorphe ou que ses mouvements deviennent plus lents. Constatez que la respiration devient silencieuse, presque imperceptible, parsemée de soupirs, et que les pensées sont teintées de désespoir et de lourdeur. Sur le plan comportemental, la dépression pousse généralement les gens à s'isoler, à éviter certaines activités et à devenir plus inactifs.

## Les symptômes du stress et leurs fonctions

Je me range de votre côté. Les symptômes liés au stress sont souvent désagréables et parfois même incapacitants. Pourquoi alors en avons-nous hérité au terme du processus de l'évolution de l'être humain ? L'évolution ne devrait-elle pas plutôt nous munir d'habiletés permettant d'assurer un bien-être et de nous aider à avancer, plutôt que de nous figer dans l'angoisse et la peur ? Si nous nous fions aux théories sur l'évolution, nous sommes portés à croire que ces états internes (émotions, anxiété, symptômes physiques liés au stress, etc.) doivent avoir une certaine fonction adaptative. En effet, nous pouvons penser que s'ils n'avaient pas été utiles, ils se seraient probablement éteints au fil des centaines de milliers d'années d'existence de l'être humain. Dans ce cas, pourquoi conserver quelque chose de si désagréable ?

Bien que cela puisse paraître contre-intuitif, la peur et l'anxiété ont assuré la survie de l'espèce et continuent de le faire aujourd'hui. Les symptômes de détresse font partie d'une ancienne mécanique héritée des hommes des cavernes, qui devaient activement et rapidement combattre ou fuir des menaces réelles pour survivre. Ces émotions de détresse ont eu une valeur importante pour la survie. L'objectif principal de l'anxiété, de la peur, du stress et de ces émotions « désagréables » est donc de protéger l'organisme. Ce sont des signaux internes qui, comme les icônes sur le tableau de bord d'un véhicule, nous indiquent que :

- quelque chose ne va pas bien ou n'est pas optimal dans un ou des contextes de notre vie ;
- il faut passer à l'action pour restaurer l'équilibre ou pour éviter une menace.

Cette activation interne rattachée au stress et à l'état d'alerte aurait permis à nos ancêtres préhistoriques de bien détecter toute source potentielle de menace ou de danger et de réagir adéquatement. Encore selon la théorie de l'évolution de Darwin, nous avons hérité du patrimoine génétique de ceux qui ont survécu aux menaces et, fort probablement, de ceux qui avaient un système

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| PRÉFACE . . . . .                                                                                        | 5   |
| INTRODUCTION : Pour qui, par qui et pourquoi . . . . .                                                   | 7   |
| La naissance de ce projet . . . . .                                                                      | 7   |
| Mon premier « cobaye » . . . . .                                                                         | 8   |
| Fondements scientifiques . . . . .                                                                       | 10  |
| Objectif de cet ouvrage . . . . .                                                                        | 11  |
| <br>CHAPITRE UN : L'omniprésence du stress . . . . .                                                     | 15  |
| L'abondance de sources de stress dans notre quotidien . . . . .                                          | 16  |
| Les réactions au stress. . . . .                                                                         | 23  |
| Les symptômes du stress et leurs fonctions. . . . .                                                      | 26  |
| Et qu'en est-il du stress chronique ? . . . . .                                                          | 30  |
| Conséquences du stress chronique . . . . .                                                               | 34  |
| Pourquoi allons-nous parler de la respiration ? . . . . .                                                | 37  |
| La neuroplasticité : une alliée dans notre transformation . . . . .                                      | 41  |
| <br>CHAPITRE DEUX : La quête d'équilibre du corps . . . . .                                              | 49  |
| Comment s'adapter de manière saine au stress . . . . .                                                   | 53  |
| Aidez votre corps à vous aider . . . . .                                                                 | 58  |
| Mon stress peut-il être positif ? . . . . .                                                              | 62  |
| Le changement dans la direction désirée . . . . .                                                        | 73  |
| <br>CHAPITRE TROIS : Trouver l'équilibre et le bien-être<br>dans nos actions du quotidien. . . . .       | 77  |
| Comment gérez-vous le stress ? . . . . .                                                                 | 79  |
| Vous arrive-t-il d'adopter des stratégies nocives à long terme ? . . . . .                               | 80  |
| L'activation comportementale . . . . .                                                                   | 82  |
| L'activation comportementale en cinq étapes. . . . .                                                     | 86  |
| Optimiser les bienfaits de l'activation comportementale en y<br>intégrant la pleine conscience . . . . . | 102 |

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CHAPITRE QUATRE : Tirer profit de l'influence de nos pensées . . . .                                                               | 109 |
| Les distorsions dans nos « raccourcis » . . . . .                                                                                  | 113 |
| La restructuration cognitive : présentation de la marche à suivre . . . . .                                                        | 119 |
| Interrompre le dialogue interne néfaste à l'aide de la respiration . . . . .                                                       | 123 |
| Cultiver la gratitude : rediriger son esprit vers le chemin<br>du bien-être . . . . .                                              | 126 |
| CHAPITRE CINQ : Reconnaître les racines de nos pensées<br>et de nos réactions . . . . .                                            | 133 |
| Qu'est-ce qu'un schéma ? . . . . .                                                                                                 | 134 |
| Les dix-neuf schémas fondamentaux . . . . .                                                                                        | 139 |
| Activation des schémas et mécanismes de protection . . . . .                                                                       | 152 |
| Travailler ses schémas fondamentaux . . . . .                                                                                      | 160 |
| Gérer ses schémas et ses émotions : un jeu de souque à la corde . . . . .                                                          | 171 |
| CHAPITRE SIX : La dissociation et l'association dans le<br>contexte de traumatismes, d'événements marquants et de deuils . . . . . | 175 |
| Les petits et les grands traumatismes qui teintent nos schémas . . . . .                                                           | 175 |
| En quoi les techniques d'auto-apaisement peuvent-elles être<br>utiles dans le cadre d'expériences de vie difficiles ? . . . . .    | 180 |
| Se ramener rapidement au présent : techniques d'ancrage . . . . .                                                                  | 188 |
| CHAPITRE SEPT : Trouver le bien-être dans l'accueil bienveillant,<br>le non-attachement et la présence attentive . . . . .         | 197 |
| Trois principes à mettre en pratique dans votre quotidien . . . . .                                                                | 197 |
| Présence attentive, détachement sain et non-jugement<br>appliqués à l'identité et à l'image de soi . . . . .                       | 204 |
| Observer son histoire avec détachement . . . . .                                                                                   | 209 |
| CHAPITRE HUIT : Autosoins et compassion envers soi . . . . .                                                                       | 217 |
| Les expériences qui favorisent la récupération . . . . .                                                                           | 218 |
| Autocompassion . . . . .                                                                                                           | 224 |
| La force de la vulnérabilité . . . . .                                                                                             | 230 |
| CHAPITRE NEUF : Engagement envers ses valeurs pour<br>une vie florissante . . . . .                                                | 235 |
| Une vie florissante . . . . .                                                                                                      | 237 |
| Les stratégies suggérées par le courant de la psychologie<br>positive pour optimiser notre épanouissement . . . . .                | 241 |
| L'impact d'un sourire . . . . .                                                                                                    | 245 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CHAPITRE DIX : L'art de ralentir. . . . .                                                           | 249 |
| Les relaxations et les visualisations guidées. . . . .                                              | 253 |
| La méditation . . . . .                                                                             | 258 |
| Le yoga. . . . .                                                                                    | 270 |
| Ma « méthode club sandwich » . . . . .                                                              | 277 |
| CHAPITRE ONZE : Monts Bien-Être . . . . .                                                           | 283 |
| Connaître mon profil . . . . .                                                                      | 287 |
| S'exercer à appliquer les stratégies dans des contextes de plus<br>en plus déstabilisants . . . . . | 292 |
| CHAPITRE DOUZE : Optimisation de la consolidation. . . . .                                          | 295 |
| Plan pour la pratique continue . . . . .                                                            | 295 |
| Mot de la fin. . . . .                                                                              | 297 |
| ANNEXES. . . . .                                                                                    | 298 |
| BIBLIOGRAPHIE . . . . .                                                                             | 317 |
| REMERCIEMENTS . . . . .                                                                             | 321 |