Marc Dellière
Vivre bien avec et sans stress

Reading excerpt

Vivre bien avec et sans stress
of Marc Dellière
Publisher: Éditions Robert Jauze

http://www.narayana-verlag.com/b15205

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

tonalité (nuance) et l'intensité. Une *affection* mérite le nom de *sentiment* dans la mesure où le premier aspect l'emporte en elle sur le second; dans le cas contraire c'est le terme *d'émotion* qui lui convient. Le chagrin, la joie sereine, le mécontentement sont des sentiments, la colère, la peur, des émotions.

Le quotient émotionnel

Le quotient émotionnel est devenu aussi important que le quotient intellectuel. Il évalue notre capacité à percevoir nos émotions et à identifier celle des autres. Il n'est d'ailleurs pas rare que des individus émotionnellement doués dirigent des individus dont le quotient intellectuel est supérieur au leur.

Exemple : Scène de ménage dévastatrice.
a) Vous faites une pause de vingt minutes pour vous calmer, avant de reprendre la discussion.
b) Vous coupez court à la discussion sans vous troubler et ne répondez pas aux provocations.
c) Vous vous excusez et demandez à votre partenaire d'en faire autant.
d) Vous prenez un instant de réflexion intérieure pour réca pituler aussi objectivement que possible vos griefs.

A est la meilleure réponse. Vingt minutes sont physiologiquement nécessaires pour que corps et cerveau se calment et redeviennent *cool* A = 20, B = 0, C = 0, D = 0.

Daniel Goleman a imaginé un test amusant qui permet de mesurer votre quotient émotionnel (QE) : www. trans4mind.com/heart/QE-test. html.

Extrait de «Vivre bien avec et sans stress», M. Dellière
Éditeur : Édition Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

L'émotion est une sensation psychologique qui naît dans les profondeurs de notre cerveau archaïque.

Quatre émotions sont à la base du stress et de tous nos comportements. Les deux premières, le *plaisir* et le *déplaisir,* nous guideront au travers de nos apprentissages de vie comme dans nos choix. Les deux autres, la *peur* et la *colère,* se déclinent dans toutes nos autres émotions. Elles peuvent se mélanger l'une et l'autre, mais il y en a toujours une qui prend le dessus.

Par ailleurs une sensation basique est souvent à l'origine du stress, la *douleur.* Elle est à l'opposé de la sensation de bien-être. La douleur provoque la peur ou la colère. Le requin que l'on tape violemment sur le « museau » peut fuir même si le rapport de taille est en sa faveur.

La peur est essentielle. Peur du danger. Peur de l'autre. Peur de l'inconnu. Peur de ne pas savoir faire. Peur du refus. Peur du rejet. Peur de perdre. Peur de mourir. Si la peur l'emporte, c'est *la fuite* qui triomphe.

La colère est aussi fondamentale. Irritabilité. Agressivité. Violence. Si la colère l'emporte, c'est le *combat* ou la lutte qui commence.

L'antilope face au lion a peur. Elle doit fuir. Elle a raison de fuir. Une antilope n'a jamais tué un lion. Ne pas se retrouver tout seul face au stresseur diminue le stress, d'où l'intérêt de vivre en groupe. C'est une manière de passer d'une relation binaire, entre la victime et l'agresseur, à une relation ternaire ou multiple, entre la victime, les autres victimes potentielles et l'agresseur. De plus, la fonction d'alerte au travers de la fonction de veille est multipliée. De petits poissons peuvent se regrouper en banc pour simuler la forme d'un poisson de grande taille. Cette stratégie permet d'écarter un prédateur*}*

La chèvre de M. Seguin a un comportement humain. Elle a peur face au loup. Elle sait qu'une chèvre n'a jamais tué un loup. Elle devrait fuir, retourner dans l'étable protectrice de M. Seguin, mais la colère l'emporte. Au lieu d'aliéner sa liberté, elle préfère combattre. Elle se fixe de plus un objectif dans ce com-

Extrait de «Vivre bien avec et sans stress», M. Dellière
Éditeur : Édition Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

bat pour diminuer son stress. Elle doit tenir jusqu'au petit matinl Elle transcende donc sa peur et son stress au travers de la notion de liberté.

Colère et couleur

La colère est une émotion à maîtriser impérativement sous peine d'être handicapé à vie. Il faut distinguer la colère blanche de la colère rouge. La colère *blanche,* c'est celle de « la vengeance est un plat qui se mange froid » mais c'est aussi, et de manière plus positive, la colère maîtrisée où l'on élève la voix pour montrer que l'on n'est pas content. La colère *rouge* c'est celle qui vous emporte, qui angoisse et qui fait fuir vos proches.
La colère ne provient que de l'intérieur. Elle n'est pas liée aux événements ou aux autres. Nous avons la possibilité de nous mettre en colère ou de rester calme. Nous avons toujours cette liberté-là en face de l'autre ou de l'événement.

Un constat d'accident

Extrait de «Vivre bien avec et sans stress», M. Dellière
Éditeur : Édition Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Les difficultés financières

Prenez en main vos comptes, ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier, faites un budget prévisionnel, gardez une caisse de secours, méfiez-vous de l'argent plastique...

En homéopathie, pour qui dilapide l'argent : *Luesinum, Mercurius.* Pour qui a peur de la pauvreté : *Bryonïa, Calcarea carbonica, Calcarea fluorica, Psorinum, Sepia.*

Le chômage

Lorsque l'on perd son emploi, c'est sa source habituelle de revenus, qui disparaît, mais aussi ses relations de travail, ses habitudes quotidiennes et son sentiment d'être utile. Le chômage affecte tous les aspects de notre vie. C'est un événement majeur sur l'échelle du stress. Une instabilité émotionnelle peut s'installer, avec des périodes alternant colère, peur, tristesse, anxiété. Les sentiments de frustration, d'espoir et d'excitation accompagneront notre recherche d'un nouvel emploi. Lorsque l'on perd son emploi, son estime de soi peut être affectée. On peut même commencer à se sentir inutile, c'est une réaction courante.

À quoi est due notre perte d'emploi ? À un facteur dont la maîtrise nous échappe, comme des problèmes financiers ou des décisions politiques au sein de l'entreprise, ou bien sommes-nous en partie responsable ? Si nous réalisons que nous sommes

Extrait de «Vivre bien avec et sans stress», M. Dellière
Éditeur : Édition Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

responsables de la perte de notre emploi, faisons quelque chose pour améliorer notre curriculum vitae.

Nous avons droit à des prestations d'assurance-chômage et il faut s'en occuper le plus tôt possible. En même temps, il nous faut penser à réduire nos frais de subsistance ordinaires. Il faut rechercher des sources de divertissement, de récréation, d'alimentation et d'habillement qui coûtent moins cher. Avec une famille, tout le monde devra se préparer à vivre avec ce revenu moindre.

Un emploi occupe une large part de notre horaire quotidien. Il est donc important d'établir et de conserver une nouvelle routine. Avant d'aller vous coucher, préparez par écrit un plan pour la journée suivante. Cela vous donnera une raison de vous lever le matin.

La recherche d'emploi prend beaucoup de temps mais elle ne prend pas toute la place. Envisagez donc la possibilité d'une nouvelle carrière ou la poursuite de vos études.

Ne négligeons pas nos activités récréatives ou de loisir. Pratiquez un passe-temps que vous avez toujours voulu faire mais pour lequel vous n'avez jamais eu de temps.

Essayez de vivre aussi normalement que possible durant cette période de chômage. Adoptez un horaire et faites régulièrement de l'exercice. Evitez la surconsommation de caféine, de cigarettes et d'alcool. Vous voulez être en bonne condition pour votre prochain emploi.

Nous avons tous besoin de partager nos soucis. Ce faisant, nous percevons autrement nos problèmes, qui peuvent alors nous sembler moins graves. Discutez avec votre famille et vos amis des problèmes auxquels vous faites face pendant votre période de chômage. Leur attention et leur soutien peuvent vous être d'un grand secours au cours de cette période. Vous allez sans doute découvrir qu'ils se soucient de vous et que vous êtes important à leurs yeux, même si vous n'avez pas d'emploi. La famille et les amis peuvent être une source inestimable de

Extrait de «Vivre bien avec et sans stress», M. Dellière
Éditeur : Édition Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Marc Dellière

Vivre bien avec et sans stress

215 pages, pb
publication 2006

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com