

# PACK

du RETOUR au CALME INTERIEUR

## COMMENT

**APAISER** votre **CERVEAU** en **5 MINUTES**  
Lorsqu'il **TOURNE** en **BOUCLE** sur un **MEME SUJET**



**Alex**

de

**Back to Relaxation**





**Avez-vous déjà connu des moments dans votre vie où votre cerveau se met à tourner en boucle au point de vous empêcher de penser normalement, de vous concentrer, voire de dormir ?**

## Bonjour !

Je suis ravie de partager avec vous « *la découverte du siècle* » sur le stress selon les mots de Sonia Lupien, l'un des chercheurs les plus réputés dans le monde des Neurosciences.

Aussi, dans ce pack : "**Comment apaiser votre cerveau en 5 minutes lorsque qu'il tourne en boucle sur un même sujet?**", je vais effectivement partager avec vous :

- Les **4 raisons** enfin identifiées par des chercheurs en Neurosciences pour lesquelles votre cerveau se met parfois "en boucle" sur un sujet précis.
- L'**exercice** à faire en **5 minutes** seulement pour apaiser votre cerveau et revenir à un mode normal (pensées aléatoires).

Ces informations sont extraites du livre de Sonia Lupien **Par Amour du Stress**, à retrouver dans la **Boutique** de mon blog **Back to Relaxation**.

Sonia Lupien est une neuroscientifique canadienne née en 1965. Elle est professeure titulaire à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal .



## Qu'est-ce-que le stress ?

### Pensez-vous que l'on puisse « guérir » du stress ?

**NON ! Le stress n'est pas une maladie, et par conséquent, on ne peut pas guérir du stress !! Le stress est une réaction vitale du corps dont la fonction est de nous aider à survivre. Si vous éliminez le stress de votre vie...vous êtes mort !!**

Si votre objectif est de réduire le stress à néant, vous n'avez pas fini de dépenser inutilement votre énergie !! Ne croyez donc jamais quelqu'un qui vous promet de l'éradiquer à tout jamais de votre vie !!! Cela ne signifie pas qu'il faut tout le temps être stressé !! Les pics de stress doivent être absolument équilibrés par des moments de récupération.

### A votre avis, quelle catégorie de personnes est le plus stressée ? Les enfants ? Les adultes ? Les personnes âgées ?

**Vous allez être déçus par ma réponse ! Les 3 catégories de personnes sont stressées, mais pas pour les mêmes raisons...**

**Les enfants** sont beaucoup plus affectés par le stress que les adultes. Les recherches en Neurosciences ont prouvé que leur cerveau était beaucoup plus sensible au stress que celui de leurs parents, du fait que leur cerveau est en plein développement. Sans compter que les dernières recherches confirment que les enfants subissent la pression du temps ressentie par leurs parents.



*Le blog de ceux qui ont trouvé le chemin du retour au calme intérieur*

**Les adultes** sont également stressés, car ils cumulent beaucoup de tâches à faire : la pression de l'horaire étant la plainte principale, les adultes doivent cumuler travail, récupérer les enfants, les emmener aux activités et autres rendez-vous, faire les courses, s'occuper des factures, de la maison et souvent de leurs propres parents âgés...

**Les personnes âgées**, même si elles ne sont plus soumises à la pression du temps des adultes, sont beaucoup fragiles face au stress, car leur cerveau vieillissant a du mal à faire face au stress et à en gérer les conséquences.

## **Pensez-vous que le stress résulte d'une pression du temps ?**

**NON ! Le manque de temps peut jouer comme un amplificateur de stress, mais il n'en n'est pas la cause !**

Il se peut que vous soyez stressé parce que vous craignez de ne pas arriver à l'heure pour récupérer le petit à la sortie de l'école, mais vous serez également stressé si votre patron vous convoque dans son bureau ou si vous apprenez une mauvaise nouvelle. Donc, aucun rapport dans ces 2 derniers cas avec le rapport au temps.

## A votre avis, de quoi résulte alors le stress ?

**Le stress est un désordre d'ordre physique lié à la production d'hormones de stress, résultant elles-mêmes de la vision menaçante que nous avons d'une situation (imaginée ou réelle).**

Lorsque votre cerveau a détecté une situation comme étant menaçante, une réaction en chaîne dans l'organisme va s'enclencher afin que nous puissions soit combattre, soit fuir face à ce danger. Les hormones libérées n'ont qu'une seule fonction : nous donner l'énergie nécessaire pour combattre ou fuir.

C'est purement un mécanisme de survie.

C'est ainsi que notre système « sympathique » de lutte ou fuite s'active à l'inverse du système « parasympathique », qui lui répare et régénère le corps dans le repos et le plaisir.

## Savez-vous quel est le tout premier rôle de votre cerveau ?

**Le premier rôle du cerveau est de détecter le danger.**

Et ce n'est pas fini...

Etes-vous accroché ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, les chercheurs en Neurosciences ont découvert que nous étions extrêmement stressés dans notre société actuelle parce que notre cerveau n'a pas encore réalisé que nous étions au XXI<sup>ème</sup> siècle et non plus à la préhistoire face à des mammouths !!



*Le blog de ceux qui ont trouvé le chemin du retour au calme intérieur*

## **Existe-t-il un moyen de contrôler ce processus d'alerte du cerveau ?**

**La bonne nouvelle c'est que nous avons la possibilité de démontrer à notre cerveau que nous ne sommes pas devant un mammouth furieux !!**

Nous pouvons même utiliser le stress, une fois appréhendé, pour optimiser nos performances !

**Je vous propose alors de vous révéler maintenant les 4 RAISONS enfin identifiées par des chercheurs en NEUROSCIENCES pour lesquelles votre CERVEAU se met parfois "en BOUCLE" sur un sujet précis.**

# Les 4 raisons pour lesquelles votre cerveau tourne parfois en boucle

Au cours au dernier siècle, c'est LA découverte majeure en neurosciences : lorsque notre cerveau se met en mode « danger » et active le mécanisme de réponse de stress dans notre corps jusqu'à se mettre à tourner en boucle à nous rendre fou, c'est pour parce qu'il veut nous protéger ! Et là où cela devient encore plus intéressant, c'est que les chercheurs en Neurosciences ont identifié 4 raisons pour lesquelles le cerveau va activer ce processus d'alerte.

Peu importe le lieu où vous vous trouvez, peu importe votre activité, votre sexe, votre âge, si votre cerveau ne détecte ne serait-ce qu'une raison, il s'active et met en place l'artillerie lourde !!

**Aussi, connaître ces 4 raisons de déclenchement du mécanisme d'alerte du cerveau, s'avère être l'outil du siècle le plus efficace pour réduire son stress en 5 minutes !!**

## Quel cinéma ce cerveau !

Le cerveau nous fait tout un cinéma...en effet, les chercheurs ont regroupé ces 4 critères d'activation du cerveau sous l'acronyme : « CINE ».

A chaque fois qu'une personne est soumise à une situation stressante (imaginaire ou réelle), la réponse de stress s'active systématiquement si :

**C** : elle a l'impression de perdre le Contrôle de la situation

**I** : la situation est Imprévue ou Imprévisible

**N** : la situation est Nouvelle pour la personne

**E** : la situation est menaçante pour l'Ego (notre capacité à faire face)

**Ces 4 raisons de déclenchement du stress forment l'acronyme CINE.**

**Notez qu'une seule raison suffit pour déclencher le mécanisme d'activation du danger par le cerveau, mais certaines situations peuvent tout à fait impliquer 2, 3 voire 4 raisons énumérées ci-dessus.**

## Des exemples !

Je vais vous donner des exemples pour vous montrer comment une ou plusieurs raisons peuvent mettre votre cerveau en mode « boucle »...ou en mode « petit hamster » ☺

**Mais souvenez-vous qu'une même situation pourra être vécue totalement différemment d'une personne à l'autre selon son histoire, son vécu, ses croyances. Certains voient des mammoths de partout alors que d'autres n'en voient que très rarement !!**

### Exemple 1 : la présentation aux chefs

Aujourd'hui à 10h, Murielle doit faire une présentation devant des personnes haut placées dans son entreprise. **Elle se sent stressée, elle travaille en attendant l'heure de la présentation, mais elle a du mal à se concentrer sur son travail, elle n'arrête pas de penser à cette présentation qui approche. Que se passe-t-il dans son cerveau? Où est la menace ?**

As-tu l'impression de perdre le CONTROLE de la situation Murielle?

(C de CINE)

**Non, ma présentation est prête, j'ai la sensation de contrôler la situation.**

La situation est-elle IMPREVUE ou IMPREVISIBLE ? (I de CINE)

**Non, la présentation est planifiée depuis longtemps, je sais à quoi m'attendre.**



*Le blog de ceux qui ont trouvé le chemin du retour au calme intérieur*

La situation est-elle **NOUVELLE** ?

(N de CINE )

**Non, j'ai déjà fait des présentations et je connais les personnes qui seront présentes.**

La situation est-elle menaçante pour ton **EGO** ?

(E de CINE)

**OUI ! Ma réputation et celle de mon équipe sont en jeu ! Je présente aujourd'hui 6 mois de travail acharné avec mon équipe, si mon audience est satisfaite de nos conclusions, Bingo ! Sinon, on passe tous pour des nuls et on nous coupera le budget pour continuer ce projet !!**

**Dans le cas de Muriel, son cerveau se met en mode alerte parce que son EGO est menacé par cette présentation importante. Elle a d'ailleurs très mal dormi la nuit précédente !**

## **Exemple 2 : une nouvelle école pour Théo**

Votre enfant Théo doit intégrer une nouvelle école à la rentrée. Nouveaux amis, nouveaux professeurs..., bref, **il se sent stressé, n'arrive pas à trouver le sommeil et a le moral en berne depuis quelques jours. Le jour de la rentrée approche et votre enfant est préoccupé et absorbé dans ses pensées. Que se passe-t-il dans son cerveau? Où est la menace ?**

As-tu l'impression de perdre le CONTROLE de la situation Théo ?

(C de CINE)

**Non, la situation est sous contrôle, je savais qu'avec ce déménagement, j'allais devoir changer d'école.**

La situation est-elle IMPREVUE ou IMPREVISIBLE ?

(I de CINE)

**Non, la situation était planifiée depuis le printemps dernier, j'ai quitté mes amis et même si cela était difficile, tout s'est passé comme prévu.**

La situation est-elle NOUVELLE pour toi Théo?

(N de CINE )

**Oui ! Je me demande à quoi va ressembler ma nouvelle école, mes nouveaux professeurs, mes nouveaux copains de classe...? Et puis toutes ces nouvelles têtes ! Tout va être nouveau pour moi, tout va changer !!**

La situation est-elle menaçante pour ton EGO ?

(E de CINE)

**Oui ! L'année dernière, dans mon ancienne école, j'avais gagné le plus de « like » au concours du plus beau déguisement, du coup, j'avais attiré la**

**sympathie de tous mes camarades de classe. Il faut maintenant repartir de zéro, personne ne me connaît et personne ne sait à quel point je peux être drôle et populaire !**

Dans le cas de Théo, son cerveau se met en mode alerte parce que la situation d'intégrer une autre école est NOUVELLE et parce que son EGO est challengé : il a tout à reconstruire et se demande au fond de lui s'il en est capable...

### **Exemple 3 : le bus d'Annabelle est en retard pour son entretien d'embauche !**

Annabelle doit passer un entretien d'embauche ce matin, mais son bus – pourtant ponctuel - a déjà 20 minutes de retard, or son entretien a lieu dans 10 minutes à l'autre bout de la ville !! Avec la circulation impossible ce matin, rattraper votre retard est du domaine de l'utopie !! **Elle se sent stressée, elle regarde l'heure toutes les minutes, elle anticipe l'échec de cet entretien à cause de ce maudit bus, elle fulmine et sent la frustration, la tristesse et la colère monter en elle ! Que se passe-t-il dans son cerveau? Où est la menace ?**

As-tu l'impression de perdre le CONTROLE de la situation Annabelle?

(C de CINE)

**Oui, complètement ! La situation me donne le vertige ! Je n'ai absolument aucun contrôle sur ce retard, je n'ai qu'à attendre !!!!**

La situation est-elle IMPREVUE ou IMPREVISIBLE ?

(I de CINE)

**Oui ! Je prends le bus tous les jours à la même heure et il n'est jamais arrivé une seule fois en retard, comment aurais-je pu prévoir ce retard ?? Cela ne m'a même pas effleurée !!**

La situation est NOUVELLE pour toi ?

(N de CINE )

**Oui ! Je n'ai jamais passé d'entretien d'embauche et même si j'ai préparé chez moi tous les messages clefs à faire passer au recruteur, je ne connais ni les personnes, ni l'endroit, ni comment cela va se dérouler.**

La situation est menaçante pour ton EGO ?

(E de CINE)

**Oui ! Mais que vont-ils penser de moi ? Je donne déjà avant de les avoir rencontrés, l'image d'une personne pas sérieuse du tout !! Cela ne fait vraiment pas sérieux d'arriver en retard à un entretien d'embauche ! Il y a d'autres candidats, ils vont sûrement choisir une autre personne que moi, je n'aurais pas ce job, c'est foutu !!**

**Dans le cas d'Annabelle, son cerveau se met en mode alerte parce que le retard de son bus est hors de CONTROLE et IMPREVU. L'entretien d'embauche est également NOUVEAU pour elle et son EGO, ou l'image qu'on a d'elle risque d'être altérée !**



« Ma vie est toujours sous Contrôle, il n'y a jamais d'Imprévus, rien n'est Nouveau et mon Ego n'est jamais menacé »...pardon ???

**Vous l'aurez compris, mieux vaut être préparé à gérer le stress car la vie peut être source d'une multitude de situations où l'on perd le contrôle, où il y a des imprévus, de la nouveauté et où notre égo est remis en question !! ...et parfois même plusieurs fois dans une même journée !!**

Je vous propose donc, sur la base de ces découvertes formidables, de vous donner les armes pour réduire votre stress et le gérer avant qu'il ne vous gère !

Et oui, il ne vous suffira que 5 minutes chrono pour réduire votre stress avec la technique suivante mise en place par nos chercheurs en Neurosciences !!

**Je vous propose maintenant de vous révéler comment  
APAISER votre CERVEAU en 5 MINUTES lorsqu'il  
TOURNE en BOUCLE sur UN MÊME SUJET.**

# Exercice en 5 minutes pour apaiser votre cerveau lorsqu'il tourne en boucle !

Lorsque votre cerveau se met à tourner en boucle...

-Soit le problème vous paraît insurmontable et vous n'arrivez même pas à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire,

-Soit vous faites une pause dans votre journée, vous sortez prendre l'air un moment et vous allez voir que le problème en question va venir vous titiller !!  
Laissez-vous 10 minutes à marcher prendre l'air et je vous jure que votre cerveau va vous servir sur un plateau le sujet qui vous pose problème en ce moment

...sauf si évidemment votre vie est parfaite et ne comporte aucun stress...mais bon, je ne pense pas que vous seriez là à lire cet article si c'était le cas !!

**Il existe un exercice à faire, désarmant de simplicité, afin d'apaiser votre cerveau lorsqu'il s'est mis à tourner en boucle.**

**Cet exercice comporte 3 étapes faciles à réaliser, le tout en 5 minutes !**

**Prêts ?**

## **Etape 1 : Identifiez LE SUJET qui tourne en boucle dans votre cerveau**

Ecrivez clairement sur une feuille de papier, le problème qui tourne dans votre tête en boucle :

**Exemple : « Ma voisine du dessus marche sans arrêt avec des talon, le bruit nous dérange et nous tape sur les nerfs !! »**

## **Etape 2 : Identifiez LA RAISON qui a activé votre cerveau**

Demandez-vous si cela vous pose problème PARCE QUE :

**Vous avez l'impression de perdre le Contrôle de la situation ? (C)**

**La situation est-elle Imprévue ou Imprévisible ? (I)**

**La situation est-elle Nouvelle ? (N)**

**La situation est-elle menaçante pour votre Ego ? (E)**

**Souvenez-vous : il se peut que vous réalisiez que le problème en question active 1, 2, 3 voire 4 raisons en même temps !**



Exemple :

**Ma voisine du dessus marche sans arrêt avec des talon, le bruit nous dérange et nous tape sur les nerfs !!!**

**CELA ME POSE PROBLEME PARCE QUE :**

**- J'ai l'impression de perdre le CONTROLE de la situation (C): je lui ai déjà demandé gentiment, mais elle fait la sourde oreille !**

**-La situation est menaçante pour mon EGO ? (E) : elle me réveille tôt le matin alors que je pourrais encore dormir ! Je commence à manquer sérieusement de sommeil, que vais-je devenir si je manque de sommeil tous les jours ?**

**IMPORTANT : Prenez bien le temps d'identifier les raisons qui vous stressent, sinon, votre cerveau continuera de tourner à la fin de l'exercice, promesse garantie !!!**

### **Etape 3 : Prévoyez un PLAN A, un PLAN B, ...**

Une fois l'étape 2 passée, vous allez devoir répondre sincèrement à ces 4 questions en élaborant un Plan A, un Plan B, voire un Plan C à chaque raison que vous avez identifiée :

**Aussi réfléchissez concrètement à ce que vous pouvez mettre en place pour :**

**-Vous reprendre le CONTROLE de la situation? (C)**

Se donner l'impression de reprendre le contrôle fonctionne aussi !!!

**-Vous donner l'impression que la situation est prévue ? (I)**

Se donner l'impression de prévoir autour d'un imprévu consiste à planifier la suite par exemple, cela rendra l'imprévu...prévu !!



**-Faire en sorte que la situation n'est plus Nouvelle ? (N )**

S'habituer à une situation, faire des recherches dessus, aller visiter ce nouvel établissement pour Théo par exemple,...tout ce qui vous donne l'impression de transformer la nouveauté en quelque chose de connu...

**-Faire en sorte que la situation restaure votre Ego ? (E)**

Prendre des actions qui vont restaurer l'image que vous avez de vous, mais aussi l'image que les autres ont de vous.

**Plus vous élaborerez de plans, plus votre cerveau comprendra que toutes manières, le problème va se résoudre et il n'a plus à cogiter en boucle pour trouver une solution !!**

Exemples :

Pour Annabelle, avec son bus qui est en retard pour son entretien d'embauche...

PLAN A : elle pourrait regarder une application comme il en existe parfois avec les horaires de passages des bus aux arrêts, ainsi, elle saurait combien de temps il lui reste à attendre pour le prochain bus. Ainsi, elle se donnerait l'impression de reprendre le **CONTROLE** de la situation et celle-ci redeviendrait **PREVISIBLE**.

Elle pourrait également appeler son recruteur pour le prévenir de son retard, ce qui lui permettrait de faire un peu connaissance avec lui et réduirait la **NOUVEAUTE** de la situation. Aussi, son **EGO** serait apaisé puisqu'avec cet appel et en prévenant de la situation, elle donnerait une image d'elle sérieuse et fiable.

**PLAN B** : Et vous, quel plan B mettriez-vous en place ?



**Avec de la pratique, ces 3 étapes se feront de plus en plus rapidement et sans papier.**

**Focalisez-vous bien sur le fait d'identifier les raisons (CINE) qui vous stressent, car la réussite de l'exercice dépend en grande partie de cette étape !! Beaucoup reviennent à cette étape car elle a été négligée !**

**L'étape 3 des Plans A, B est tout aussi importante, mais elle repose sur l'étape 2 !**



# A vous la relaxation !

Je suis ravie d'avoir partagé avec vous les 4 raisons pour lesquelles votre cerveau se met parfois "en boucle" sur un sujet précis, ainsi que l'exercice facile à faire en 5 minutes pour l'apaiser et revenir à un mode plus normal avec des pensées plus apaisées et aléatoires.

Cet exercice m'a littéralement changé la vie ! Il est d'une étonnante facilité et je le pratique dès que nécessaire et mon niveau de stress chute littéralement !

Aussi, je suis ravie de vous l'avoir fait partager ! Je vous encourage vivement à le pratiquer, car au fil du temps, il deviendra un automatisme qui vous épargnera beaucoup de stress !

**Une fois débarrassé€ de ce qui monopolise votre cerveau, vous pourrez laisser plus facilement place à un moment de relaxation.**

**Merci pour votre confiance ! Alex**

## **Rendez-vous sur mon blog pour :**

-Des [Articles](#) des **solutions testées pour vous**, pour gérer le stress et ses conséquences (épuisement, fatigue chronique, burnout, insomnies, anxiété, angoisses,...)

-Une [Relaxothèque](#) avec des **séances de relaxation gratuites** sur des **musiques magnifiques** pour vous apaiser et vous régénérer dans la nature, ici et maintenant.

-Une [Boutique](#) avec une sélection des **meilleurs produits de relaxation** qui vous faciliteront un retour au calme intérieur efficace. Au passage vous pourrez également découvrir mes créations dans la **Galerie Peintures** et la **Galerie Photos**.

## Récap' des points à retenir :

- **Le stress n'est pas une maladie !**
- **Le stress fait partie de la vie**
- **Enfants, adultes et personnes âgées vivent le stress à différents niveaux**
- **Le stress résulte de la vision menaçante d'une situation**
- **Le 1<sup>er</sup> rôle du cerveau est de détecter le danger**
- **Le cerveau se met à tourner en boucle pour ces 4 raisons (CINE) :**
  - **On perd le Contrôle de la situation**
  - **La situation est Imprévue ou Imprévisible**
  - **La situation est Nouvelle pour la personne**
  - **La situation est menaçante pour l'Ego**
- **On peut apaiser son cerveau en 5 minutes en 3 étapes :**
  - **1 : Identifier le sujet qui tourne en boucle dans votre cerveau**
  - **2 : Identifier la raison qui a activé votre cerveau**
  - **3 : Prévoir un Plan A, un Plan B,...**

