

Mal-être, peur et stress ?

- De 60 à 80% des visites chez le généraliste sont liées au stress...
- Des symptômes variés : maux de tête, d'estomac, mal de dos, ulcères, dépression,...
- Un message de mise en garde contre **un mode de vie et de pensées inadaptés**.
- La peur toujours mauvaise conseillère, en témoigne la gestion de la crise sanitaire...
- « Vider son mental, remplir son ventre » conseille Lao Zi dans le *Daode Jing*.



Les responsables ?

- Le "système" néolibéral dont le fond de commerce est l'insatisfaction, le mal-être et les pathologies, histoire de nous inciter à **CONsommer « toujours plus »**.
- Les nouvelles catastrophiques, anxiogènes, violentes ou confuses afin d'occulter la réalité et l'essentiel : sur une feuille blanche, c'est le point noir qui saute aux yeux !
- L'égo, **l'obsession de la performance** et le développement personnel, trop souvent transformé – notamment via les coachs d'entreprises – en développement *du* personnel.

Le Syndrome de la couche culotte : A l'instar des enfants qui deviennent propres de plus en plus tard à cause de leurs couches de plus en plus perfectionnées (et remplies de chimie), notre dégénérescence est programmée par la recherche de trop de bien-être, confort ou protection.

Un nécessaire travail en amont

- **Au niveau environnemental :** limiter les sources de pollution et favoriser la circulation énergétique de son habitat en privilégiant le beau et le vide.
- **Au niveau physiologique :** apaiser son corps, mieux manger, correctement s'hydrater et bien dormir afin de récupérer l'énergie nécessaire à une réflexion de qualité.
- **Au niveau du cerveau et des causes du stress :** changer d'activité, changer la conception que l'on se fait de son activité ou se changer les idées...
- **Aller dans le bon SENS :** plutôt que de paraître, il faudra bien un jour finir par ÊTRE !

Et si notre inconscient était une baignoire remplie d'eau ? Dans le passé, nous y avons placé plusieurs types de colorants : certains étaient lumineux mais d'autres très noirs. Progressivement, notre bain a pris une coloration plus ou moins sombre qui influence notre interprétation de la vie. La psychanalyse s'intéresse aux colorants les plus noirs et scrute l'eau à la loupe à la recherche de traces oubliées (quitte au besoin à en inventer). Les drogues et autres psychotropes illuminent artificiellement le bain. **Et si nous rajoutions plutôt de l'eau (de l'action),** des colorants plus gais (les pensées positives) ou – beaucoup plus efficace – pratiquions l'autohypnose ?

Quelles solutions ?

- ▶ Veillez à ses fondamentaux (Air, Eau, Ondes, Nutrition) et à la qualité de son sommeil.
- ▶ **Balancer sa TV** ou limiter sensiblement l'apport des mauvaises nouvelles.
- ▶ Privilégier le constructif et les comédies (musicales) et pratiquer **l'humour-propre**.
- ▶ **Mieux respirer** et oxygéner correctement ses cellules, voir [fiche spécifique](#).
- ▶ Passer à la **consomm'ACTION**, trouver du SENS et comprendre la **non-action taoïste**.
- ▶ Les [lunettes de relaxation Psio®](#) pour atteindre confortablement le vide mental.
- ▶ L'autohypnose via des [enregistrements MP3](#) ou la [multi-évocation éricksonienne](#).
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur www.solutionsbio.ch ou www.psychowell.ch