

J'ai testé un coaching anti-stress! Autant le dire tout de suite, je ne fais pas partie des rares chanceux sur qui le stress n'a aucune prise. Alors, quand une méthode permet de relâcher ses nerfs, je la teste... avant le burn-out!

Par Virginie Bosc



Rendez-vous est pris au Mind Center, jeudi matin, pour une première séance. Accueillie dans une pièce où trônent 2 fauteuils confortables, autour d'une table basse, mon coach Denis Inkei m'invite à m'asseoir avant de m'expliquer 2 ou 3 notions de base sur ce fléau de société.

Moins de stress, c'est plus de performance, on est d'accord! Seulement, depuis la préhistoire, le stress est avant tout une réaction de survie bien utile pour affronter le danger. En clair, lorsqu'un Mammouth surgissait de nulle part, l'homme de Cro-Magnon avait 3 choix: l'attaque, la fuite ou l'inhibition (faire le mort). Et, tandis qu'au fil des millénaires, le monde changeait, que les situations de stress évoluaient, les réactions, elles, restaient identiques. Résultat, si le mammouth a été remplacé en 2020 par un méchant patron, il y a peu de chance qu'au moment de défendre votre bilan annuel face à un comité de direction, faire le mort soit la réaction la plus appropriée!

On se détend!

D'après Denis Inkei, tout le travail consiste donc à placer une sorte de champ libre entre la sollicitation et

la réponse, permettant ainsi le choix de la réaction et une meilleure gestion du stress. Une des clefs pour y parvenir serait de réapprendre à respirer. A première vue, cela semble idiot, mais avouez qu'en situation de stress, le souffle devient court, le rythme cardiaque s'accélère et l'anxiété grimpe! Or, reprendre le contrôle de sa respiration (via une respiration à trois étages gorge/ thorax/ ventre) permet à la fois une prise d'énergie (à l'inspiration) et un état de relaxation (à l'expiration).

Autre clef, la reprogrammation mentale. Guidée par la voix de Denis, je prends conscience de ce nouveau souffle, puis me plonge dans un «paysage ressource» où plus rien ne peut arriver, me défaisant peu à peu des pensées négatives, pour finalement dessiner avec succès les buts que je souhaite atteindre, générer de la pensée positive, et retrouver l'harmonie entre corps et esprit.

Enfin, la cohérence cardiaque, qui consiste à équilibrer le cœur et la tête pour éviter une déperdition d'énergie trop grande (le cerveau passant son temps à chercher la bonne réponse aux stimulus de stress), serait l'étape ultime de la méthode.

Il faudra, bien sûr, pratiquer ces techniques le plus souvent possible, car c'est à force de répétitions que le cerveau crée de nouvelles synapses, qui sont autant de chemins pour atteindre nos objectifs. Pour ma part, j'avoue qu'après 3 séances, mon quotidien s'en est trouvé nettement amélioré... malgré une consommation excessive d'expressos!

+ d'infos: Mind Center Avenue Blanc, 46
1202 Genève. Tél.: 022 900 07 83.

www.mindcenter.ch