

Les clés de la déprime, du stress et de l'épuisement

Jean-Pierre Norguet
<http://jpn.alternatifs.eu>
0498/628.150

L'exigence de rentabilité de notre environnement professionnel pèse sur notre psychisme et sur notre vie privée. Nous ne sommes pas tous égaux face au **stress** d'une telle exigence ; certains sont plus sensibles que d'autres. Que faire lorsque le stress s'en prend à nous et que nous nous **épuisons** à y faire face ?

Déprimer face à notre impuissance à réaliser pleinement notre potentiel ? Nous dévaloriser face à notre incapacité à répondre aux attentes ? Nous épuiser à vouloir en faire toujours plus ? Ou **accepter** la réalité telle qu'elle est et faire de notre mieux en fonction des choix disponibles ? Rassembler ses forces à la réalisation de son objectif essentiel ? Retrouver son chemin de vie ? Encore faut-il y parvenir.

En apprenant à gérer notre stress, nous pouvons retrouver nos facultés de réflexion par la **pensée consciente** là où c'est l'émotion qui a tendance à prendre le dessus. Pour gérer notre stress, nous avons plusieurs options : éviter les situations stressantes, évacuer le stress, ou encore désactiver ses mécanismes à l'intérieur de nous pour empêcher qu'ils aient de nouveau prise. Grâce à la kinésiologie, gérer le stress peut être aisé, immédiat et durable.

1. D'où vient-on ? Notre source intérieure de stress

Lorsque nous venons au monde, nous nous incarnons dans la combinaison de deux demi-cellules : l'ovule de notre mère et le spermatozoïde de notre père. Cette combinaison donne naissance à la cellule première, dont le fonctionnement naturel est de commencer à se diviser. Chaque cellule ainsi divisée est un hologramme de l'ensemble du corps : elle porte l'information intégrale. Chacune des demi-cellules fournies par nos parents porte la mémoire génétique intégrale de chacun d'eux. La division cellulaire à partir de la cellule première porte l'ensemble des mémoires génétiques de nos deux parents : le stress qu'a vécu chacune des lignées, la forme du visage, et toute l'information que peut contenir la cellule. La cellule se divise en deux, puis en quatre, huit, seize, et ainsi de suite, selon les phases dites de blastula, gastrula, etc. Au fur et à mesure de la division, les cellules se développent selon trois feuilletts embryonnaires, qui se positionnent de façon à créer le fœtus, puis le bébé, qui va naître et grandir.

Les diverses cultures considèrent différemment l'incarnation. Notre culture occidentale, imprégnée du catholicisme, donne une place centrale à un Dieu créateur de toutes choses. Des chercheurs comme Rupert Sheldrake voient un champ de forces "morphogénétique" préexister à la matière et lui donner sa forme. Les Chinois parlent du Tao, un chemin que nous arpentons à partir de la conception. Notre conception occidentale parlerait d'âme ou de destin. Les soufis parlent du "mektoub", un chemin autour duquel nous avons une certaine liberté de choix mais dont nous ne pouvons nous écarter indéfiniment. Les kinésologues se contentent de l'idée d'un "axe de vie essentiel" qui forme le sens de notre existence sur Terre ; le sens de notre vie serait de découvrir et de réaliser notre "mission essentielle".

La notion d'axe de vie essentiel est étroitement liée au corps. Les personnes qui ont pratiqué la correction de l'atlas, une méthode qui permet de repositionner dans son axe la première vertèbre cervicale, parlent d'avoir "repris contact avec leur axe de vie". Les praticiens de la correction de l'atlas semblent indiquer qu'un enfant dont les parents ont l'atlas en place naissent avec l'atlas en place. J'observe, en tant que kinésologue, que les personnes ayant fait corriger leur atlas, progressent plus librement et plus rapidement sur leur axe de vie essentiel. Les neurosciences

montrent que l'axe de vie essentiel serait localisé dans le cerveau pré-frontal. C'est ce cerveau que les kinésologues tentent de stimuler et avec lequel ils tentent d'établir un dialogue par le biais du test musculaire. Les moyens de communication de ce cerveau avec la conscience sont soit l'intuition évidente, soit la fatigue du corps. Marcher sur son axe de vie essentiel reviendrait à comprendre le langage de ses intuitions et à écouter l'élan de son corps.

Dans les nombreux thèmes que travaillent les kinésologues, la peur de la mort s'intéresse non pas tant à la peur de l'événement "mort" lui-même, mais à la crainte de ne pas avoir satisfait sa mission essentielle dans le temps imparti ; "mourir et découvrir que l'on n'a pas vécu" comme dit le héros du film "Le cercle des poètes disparus". Le sens de la vie serait cette recherche de la conscience de son chemin de vie, et l'arpenter au mieux en fonction des signaux que la vie nous envoie. L'un des signaux les plus intenses que la vie nous envoie est le stress : en tant qu'indicateur du cerveau pré-frontal, le stress nous signifie l'écartement de notre chemin de vie essentiel. En l'écoutant, nous pouvons prendre conscience de ce que nous ne satisfaisons pas d'essentiel dans notre vie. Pour dépasser le stress, il nous suffit d'avoir la certitude de faire des choix qui nous sont essentiels.

Hélas, la physiologie de notre cerveau met en concurrence stress et fonctionnement du cerveau pré-frontal. Lorsque nous sommes confrontés à un événement extérieur, une part de notre cerveau dominant compare cet événement à la masse des événements douloureux vécus dans notre passé. La fonction de cette comparaison est d'assurer notre survie. Le stress est l'expression d'une peur de la douleur, qui a pour fonction de nous protéger. Lorsque nous sommes sous stress, notre cerveau déclenche le mode de survie : le sang n'irrigue plus le cerveau pré-frontal. Face à un prédateur naturel, quel serait le sens biologique de disposer d'un cerveau qui se préoccupe de notre "mission de vie essentielle" ? Il faut fuir ou lutter, et décider vite ! Si cette fonction de survie a un sens dans un environnement naturel, peuplé de prédateurs et de proies, elle a tendance à nous handicaper dans un monde moderne qui n'est plus adapté à notre physiologie. La plupart des enregistrements douloureux de notre cerveau dominant déclenchent des réactions de survie intempestives, qui nous épuisent, et qu'il y a lieu de revoir si l'on veut retrouver sérénité, motivation et énergie.

2. Où en est-on ? Notre source extérieure de stress

Si l'on peut agir sur nos facteurs intérieurs de stress, il n'en va pas de même à l'extérieur. La fin du XXème siècle et le début du XXIè siècle sont marqués par une mondialisation financière où la création monétaire se globalise et souffre de l'usure. Le système de création monétaire par la dette porte en lui-même le germe de sa limite ; c'est une simple question d'arithmétique. Dès lors que la masse d'argent en circulation se contracte, le manque de liquidités pour rembourser les dettes se mue en un jeu de chaises musicales qui désigne les nouveaux « exclus du système ». Ce système d'exclusion met en compétition les personnes, qui pour survivre se regroupent en structures : couples, familles, communautés, sociétés, nations, entreprises multinationales, etc. Plongées dans le système de compétition, les structures deviennent des outils de contrôle autonomes. Chaque structure développe une forme de névrose, inadaptée aux changements rapides de la société.

Le principe de Peter ironise sur l'évolution de ces structures : l'état stable d'une structure est atteint lorsque chacun est à son propre niveau d'incompétence. En effet, si une personne est compétente, elle reçoit une promotion, jusqu'à ce qu'elle devienne incompétente à un poste, et y stagne. L'absurdité de ce principe repose sur la façon dont les structures s'organisent : autour d'un système hiérarchique de domination. Dans un tel système, les plus forts harcèlent les plus faibles, et les plus sensibles trinquent. Dans les périodes de crise, la pression sociale généralisée pèse sur chaque personne autant que sur les structures. De par leur construction hiérarchique dominante, chaque structure soumise au système répercute la pression sur ses éléments. La pression vécue par les individus évoluant dans ces structures croît en fonction de l'exigence de rentabilité croissante du système global, dont l'inadaptation est à l'origine du stress et de l'épuisement général.

Cette logique absurde, inadaptée et névrotique augmente le stress individuel autant que collectif, et mine la motivation générale. Les dynamiques de dominance entre structures, au sein même des

structures, et entre les individus en général, créent des situations de harcèlement relationnel, dans lesquelles les individus opposent leurs capacités de domination, c'est-à-dire leurs capacités à faire souffrir l'autre en vue de le dominer. Ces dynamiques participent du cerveau dit "paléolimbique", dont la fonction est de positionner les individus au sein d'un groupe social. Elle s'oppose au fonctionnement du cerveau pré-frontal, et de par leur nature, mobilisent l'intelligence des dominants vers la recherche des points faibles de leurs victimes ; celles qui déclenchent leurs réactions de stress les plus destructrices. D'un point de vue de l'efficacité des structures, ces dynamiques de dominance sont contre-productives. D'un point de vue philosophique, elles permettent aux individus faibles de se confronter à leurs fragilités et, grâce aux outils de gestion du stress, de les résoudre.

3. Que faire ? Comment répondre au stress

Au niveau global, notre société occidentale fonctionne dans un système productiviste. Après la seconde guerre mondiale, ce système a permis de créer richesses, équipement et confort. Dès le début des années 70, le rapport du Club de Rome a montré les limites de la croissance dans un système productiviste. Aujourd'hui, l'épuisement des ressources mondiales nécessite de développer un système basé sur la **préservation**. Le passage d'un système à l'autre ne se fait pas facilement : chaque système développe une oligarchie attachée à ses privilèges.

Pour défaire un système, il suffit de ne plus l'alimenter. Nous pouvons par exemple choisir de réduire notre dépendance à la consommation : la décroissance. **“Est riche celui qui a besoin de peu, non celui qui possède beaucoup.”** Les systèmes d'échange locaux (SELs) permettent d'échanger des services sur base du temps passé, sans argent. Les monnaies alternatives locales peuvent compléter les monnaies globales. L'allocation universelle de base en tant que revenu périodique individuel inconditionnel permettrait de limiter l'activité productive et de la recentrer.

Pour préserver l'environnement, nous pouvons augmenter le prix des matières premières. Les indicateurs de croissance sont basés sur le PIB, un indicateur exclusif de production. Cet indicateur ne tient par exemple pas compte de la perte de valeur des sols. Si la valeur de la production est moindre que la valeur des sols exploités pour la production, l'indicateur de croissance est trompeur. Nous pourrions trouver des alternatives durables aux matières premières, comme le vent et le soleil plutôt que le pétrole. Nous pourrions remettre les gens dans les champs pour l'agriculture biologique. Des villes dites "en transition" comment à mettre en place ces alternatives.

Enfin, au niveau individuel, il importe de soutenir le processus de changement intérieur. La [correction de l'atlas](#) nous permet de retrouver l'énergie bloquée, de réduire notre mal de dos et de nous aligner sur notre axe de vie. La [kinésiologie Touch for Health](#) nous rend énergie, équilibre et détente. La [kinésiologie One Brain](#) nous permet de gérer le stress, de retrouver une pensée consciente et de développer la motivation à réaliser nos objectifs essentiels. La [gestion de notre cerveau pré-frontal](#) nous apporte la sérénité, nous permet de gérer la complexité et de développer notre intuition. Une fois sur notre axe de vie, avec énergie et satisfaction, nous n'avons plus besoin de dépendre de systèmes névrotiques et de compenser par une consommation excessive.



Jean-Pierre Norguet a travaillé en entreprise pendant plus de 10 ans. Frappé par l'épuisement professionnel, il a cherché le moyen de rebondir. Après avoir essayé le yoga, la psychothérapie analytique, la psychothérapie comportementale, la sophrologie et le coaching, c'est finalement par la correction de l'atlas et la kinésiologie qu'il a récupéré sa condition. Depuis lors, il a suivi la formation professionnelle en kinésiologie – Touch for Health et One Brain – et en constate tous les jours les innombrables bienfaits et possibilités.

Références

- Pierre Catelin, Axelle de Brandt, *Bienvenue sur Terre: Petit manuel pour être la révolution*, Imagine Publications, 2008.
- Daniel Cauchy, *La décroissance choisie: un projet de société*, Nouvelles Alternatives, 2009.
- Patrick Defauw, Jean-Pierre Norguet, *L'approche corporelle dans l'évolution personnelle*, L'Espace en Nous, 2004.
- Roland Duchâtelet, *Programme exhaustif*, Parti Vivant, 2003.
- Louis Even, *L'île des naufragés*, Vers demain, 1940.
- Jacques Fradin, *L'intelligence du stress*, Ed. Eyrolles, 2008.
- Paul Grignon, *L'argent dette*, DVD.
- Jean-Marc Jancovici, Alain Grandjean, *Le plein s'il vous plaît ! : La solution au problème de l'énergie*, Ed. Points, 2007.
- Jean-Paul Jaud, *Nos enfants nous accuseront*, film, 2008.
- Peter Joseph, *Zeitgeist the Movie : L'esprit du temps*, film, 2007.
- Lyndon Larouche, *Alors, vous voulez tout savoir sur l'économie?*, Ed. Alcuin, 1998.
- Serge Latouche, *Le pari de la décroissance*, Ed. Fayard, 2006.
- Laurence J. Peter, Raymond Hull, *Le principe de Peter*, Livre de Poche, 1970.
- Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres ou des murs: Introduction à la Communication Non Violente*, Ed. Jouvence, 1986.
- René-Claudius Schümperli, *La libération*, Ed. À la Carte, 2000.
- Rupert Sheldrake, *Une nouvelle science de la vie*, Ed. Du Rocher, 2002.
- Gordon Stokes, Daniel Whiteside, *One Brain : Tools of the Trade*, Three in One Concepts.
- Gordon Stokes, Daniel Whiteside, *Childhood, Sexuality and Aging*, Three in One Concepts.
- John Thie, *Touch for Health : A Practical Guide to Natural Health using Acupressure Touch and Massage*, DeVorss Publications, 1972.

Elements de satisfaction au sein d'une structure

(entreprise, association, famille, etc.)

- adhésion aux valeurs de la structure
- règles claires et explicites
- valorisation de la différence de chacun
- soutien mutuel des collaborateurs
- calendrier précis des tâches
- moyens suffisants
- feedback régulier
- encouragement de la créativité
- possibilité de prendre des initiatives
- écoute
- droit à l'erreur
- intérêt pour les tâches
- exploitation de son potentiel
- opportunités de développement personnel
- opportunités de créer des relations riches et satisfaisantes
- dimension humaine de l'organisation
- niveau de responsabilité adapté

Questions à se poser au moment de la perte de sens

- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ? Que voulais-je faire étant enfant ?
- S'il me restait une semaine à vivre, que ferais-je en priorité ? Un mois ? Un an ? Dix ans ?
- Que se passera-t-il si tel problème qui me préoccupe ne reçoit pas de solution ?