

# Guide rapide anti-stress

"pourquoi" et surtout "comment"!



Philippe Korn



# Guide rapide **anti-stress**

Du même auteur :

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide d'auto-hypnose

Guide rapide des petites pensées à emporter

Guide rapide  
**anti-stress**



Philippe Korn

© Philippe Korn 2022  
Tous droits réservés

Pour vous, loin de mes yeux  
mais pas de mon cœur.





## Sommaire

Bienvenue	page 11
Le stress	page 17
Auto-évaluation	page 25
Méthodes brèves	page 43
La méditation express	page 47
Le butterfly hug	page 49
La flamme de bougie	page 51
La respiration abdominale	page 53
La méthode Coué	page 55
La méthode Jabobson simplifiée	page 75
Les méthodes de fond	page 79
La cohérence cardiaque	page 81
L'EFT	page 95
Le training autogène	page 110
Conclusion	page 123
Annexes	page 127



Bienvenue



Bonjour,

Encore une fois, merci de vous intéresser à mon travail.

Et encore une fois, l'objectif de ces pages est de vous accompagner vers le mieux-être.

Elles s'adressent à tous<sup>1</sup> car si on qualifie le stress de « mal du siècle », il est surtout un mal universel, sans exception d'âge, de sexe ou de catégorie sociale.

Pas une seule fois un client n'a poussé la porte de mon cabinet sans exprimer un degré relatif de stress. Mille et une raisons en sont à l'origine : le travail, la famille, la gestion du temps, l'image de soi ou parfois même la simple idée de me rencontrer 😊

Si les sources de stress sont innombrables, leurs effets le sont tout autant : physiques, psychologiques, sociaux, économiques et j'en passe, jusqu'au désastre.

Pourtant, des dizaines de méthodes existent pour

---

<sup>1</sup> Au fait, toutes les formulations de ce livre sont épiciènes.

garder le contrôle.

Au fil de ces pages, je vais vous en expliquer quelques-unes, qui ont toutes un point commun :

*Elles fonctionnent uniquement si on les utilise !*

J'en ai choisi qui vous demanderont quelques minutes d'attention quotidienne, d'autres seulement quelques secondes, d'autres un entraînement régulier.

N'hésitez pas à les essayer toutes pour conserver celles que vous préférerez en usage « à la carte ». Cependant, comme pour toute activité, un minimum de rigueur et de persévérance seront nécessaires.

C'est important de vous préciser encore que ce livre n'entend pas se substituer à vos traitements médicaux. Cependant, il constitue un puissant adjuvant à la résolution de nombreuses difficultés que nous affrontons tous durant notre parcours de vie.

Après une première partie un peu théorique, je vais donc vous exposer plusieurs moyens concrets de travailler à recouvrer joie, sérénité, détente et efficacité.

Si, en prime, à la lecture de ces deux pages vous vous dites déjà « je n'aurais pas le temps » ou « ce n'est pas pour moi », c'est que vous avez réellement besoin de cet ouvrage : je l'ai écrit pour vous.

Je vous souhaite une agréable lecture et surtout d'en tirer tous les bénéfices concrets qu'elle pourra vous procurer.

Philippe Korn





## Le stress



Initialement, la notion de « stress » était utilisée en sciences physiques pour désigner une contrainte appliquée sur des éléments mécaniques.

C'est seulement depuis la moitié du XXème siècle que ce mot s'applique aussi aux êtres vivants.

Vous trouverez de nombreuses définitions de ce terme.

Voici celles que j'ai choisi :

D'après le Larousse : nom masculin (anglais *stress*, effort intense). État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

D'après Wikipédia : le stress est, en biologie, l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement, les stressseurs. Ces réactions dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe de situations provoquant des réactions physiologiques, psychosomatiques.

Ou encore : agression de l'organisme par un

agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation.

C'est important d'attirer tout de suite votre attention sur *l'aspect souvent subjectif du stress*. Une simple croyance peut ruiner votre santé, votre carrière ou votre couple.

Restez donc toujours vigilants envers vos propres pensées.

Réfléchissez à la vraie nature de ce que vous *pensez* être une menace et aux véritables conséquences *possibles*.

J'ai développé ce sujet dans un ouvrage précédent<sup>2</sup> et je ne vais donc pas m'y attarder plus longtemps.

\*

On admet généralement qu'il existe du bon et du mauvais stress.

Le bon stress est d'une durée limitée, il permet de mobiliser nos ressources pour éviter un obstacle passager ou arriver à notre objectif efficacement. Organiser ses révisions pour son examen, planifier son mariage, boucler un dossier urgent ou caser

---

<sup>2</sup> Voir le « guide rapide de confiance en soi »

dans la même journée quatre rendez-vous importants : c'est alors clairement nécessaire d'être un peu sous tension.

Le mauvais stress s'éternise. On n'arrive à percevoir ni le « quand » ni le « comment » s'en débarrasser et parfois même pas le « quoi/qui » nous perturbe. Être harcelé, méprisé, s'épuiser à la tâche, vivre dans le bruit, la précarité ou la violence sont des spirales sans fin où le stress ne fait alors qu'ajouter du désespoir à la souffrance.

\*

Les trois définitions précédentes mettent l'accent sur les notions d'agression et de contrainte comme déclencheurs.

En effet, le stress est avant tout un outil de survie. À la préhistoire, les premiers hominidés étaient menacés par presque tout ce qui se trouvait autour d'eux : prédateurs, clans rivaux, phénomènes météorologiques, manque de nourriture, etc. Ils ont donc été « programmés » pour fuir ou pour se battre.

Le combat et la fuite restent encore au XXIème siècle les deux options « spontanées » qui s'offrent à nous. Hélas, il ne nous est plus possible de fuir

automatiquement devant nos problèmes modernes (dettes, surmenage, responsabilités familiales ou professionnelles, etc.), ni de nous battre contre nos voisins, notre banquier ou notre belle-mère.

Ces situations apparemment insolubles vont donc alimenter un stress permanent qui va déclencher tout le cortège de désagréments que nous connaissons bien.

Je me permets pourtant d'aller encore plus loin car, d'expérience, même des changements positifs et désirés ont provoqué beaucoup d'inconforts dans la vie de nombre de mes patients.

Souvent, même déménager dans la maison de nos rêves, trouver le job qui va nous épanouir ou rencontrer l'amour de sa vie va provoquer un stress inattendu, car connecté à d'autres problèmes tels que le syndrome de l'imposteur, les dettes inconscientes, l'auto-sabotage, bref, à toute une série de croyance du genre « c'est trop beau pour être vrai », « ça cache quoi ? » ou « je ne vais pas y arriver ».



La troisième définition proposée fait mention du besoin de retrouver l'équilibre par un travail d'adaptation.

L'idée de base est notre capacité d'adaptation physique et psychologique immanente afin de rester stable dans un environnement changeant<sup>3</sup>. Mais bien entendu, l'idée de ce livre est d'y adjoindre un effort volontaire sous la forme d'une vigilance quotidienne et de pratiques bénéfiques.

\*

La résilience est aussi une notion dont je dois vous parler brièvement.

Elle est également, à son origine, appliquée à la mécanique. C'est la capacité des matériaux à résister aux chocs.

En psychologie, elle est la capacité d'un individu à supporter psychiquement les différentes épreuves de la vie. Cette qualité va lui permettre de rebondir, de se reconstruire et de poursuivre une existence équilibrée après une expérience traumatisante ou dans des conditions difficiles.

---

<sup>3</sup> On appelle ça l'homéostasie.

Nous ne disposons pas tous de la même force de résilience, car elle se compose de nombreux éléments, pour n'en citer que l'essentiel :

- l'amour,
- la sensibilité,
- l'originalité,
- la persévérance,
- le pardon,
- la joie,
- l'espoir,
- l'optimisme,
- le courage,
- l'humour,
- la spiritualité,
- la sagesse,
- les compétences,
- l'altruisme,
- la tolérance.

Vous comprenez donc qu'elle est toujours en évolution car chacun de ces paramètres évolue au cours de la vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle peut alors aussi se « muscler » au fil du temps.

Ces pages vont aussi vous y aider.



## Auto-évaluation



Il faut prendre conscience que nous parlons dans ces pages d'un sujet dont les conséquences peuvent être très graves.

Les effets « classiques » du stress sont, parmi d'autres :

- maux de tête,
- douleurs musculaires,
- douleurs articulaires,
- vertiges,
- nausées,
- troubles du sommeil,
- fatigue intense et/ou persistante,
- irritabilité, colère,
- déprime, tristesse,
- problèmes de concentration,
- problèmes de peau,
- troubles digestifs,
- maux de ventre,
- baisse de la libido,
- troubles de l'appétit (en + ou en -),
- sensation d'oppression,
- consommation accrue de tabac, de drogue, d'alcool,
- variation de poids importante (en + ou -),
- etc.

Je veux donc avant tout vous encourager à consulter votre médecin si n'importe lequel de ces symptômes s'installe.

D'une manière générale, toute situation qui provoque de la souffrance, physique ou psychologique, doit être discutée lors d'une consultation.

C'est donc important de savoir où vous situer pour agir de manière pertinente.

Dans ce but, je vous propose ici quelques outils pour vous aider à y voir plus clair.

\*

Le premier outil est très simple, il s'agit simplement de l'échelle SUD<sup>4</sup>.

Il s'agit d'une échelle graduée de 0 à 10 sur laquelle vous allez vous-même évaluer l'intensité de votre trouble.

Au fur et à mesure de votre pratique des exercices proposés plus loin, ou simplement du fait de changements dans votre quotidien, pensez à réévaluer régulièrement votre situation sur cette échelle.

---

<sup>4</sup> Subjective Units of Disturbance, pour « unités subjectives de détresse »

Le but est d'arriver au plus proche possible de 0.  
Un score à 10 représente une situation aliénante  
qui est heureusement plutôt rare. Si je vous précise  
ce point, c'est simplement pour vous aider à rester  
« un peu » objectifs 😊

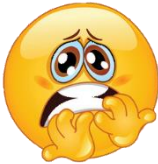
Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre  
situation.





**10** = Se sentir insupportablement mal, hors de soi, hors de contrôle, débordé, tellement bouleversé que vous ne voulez plus parler car personne ne pourrait vous comprendre.

**9** = Se sentir désespéré, extrêmement paniqué. Vous avez peur de ce que vous pourriez faire. Être dépassé par ses émotions.



**8** = Panique. Le début de l'aliénation.

**7** = Commence à paniquer, au bord de certains sentiments vraiment mauvais. Vous gardez le contrôle avec difficulté.

**6** = Vous vous sentez mal au point que vous commencez à penser que quelque chose doit être fait pour ce que vous ressentez.



**5** = Modérément bouleversé, inconfort. Les sentiments désagréables sont encore gérables avec quelques efforts.

**4** = Un peu bouleversé au point que vous ne pouvez pas facilement ignorer une pensée désagréable. Vous pouvez le gérer correctement mais ne vous sentez pas bien.



**3** = Légèrement contrarié. Inquiet, dérangé au point que vous le remarquez.

**2** = Un peu contrarié, mais pas perceptible à moins que vous ayez pris soin de prêter attention à vos sentiments. Il y a quelque chose qui vous dérange.

**1** = Pas de détresse aiguë et se sentir fondamentalement bien. Si vous faites un effort, vous pourriez ressentir quelque chose de désagréable mais pas beaucoup.



**0** = Paix, sérénité, soulagement total. Plus d'anxiété d'aucune sorte à propos d'un problème particulier.

\*

Voici maintenant deux questionnaires pour vous aider à évaluer votre degré de stress, mais aussi la qualité de votre environnement.

Pour celui-ci, donnez une note de 1 à 6 à chacune des affirmations suivantes, selon le barème ci-dessous :

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. pas du tout | 4. plutôt      |
| 2. faiblement  | 5. beaucoup    |
| 3. un peu      | 6. extrêmement |

Je suis sensible aux critiques, aux remarques	
Je me mets facilement en colère, mon humeur varie souvent dans la journée	
Je suis souvent insatisfait, perfectionniste, les autres me déçoivent souvent	
J'ai des tics, des tremblements, des palpitations, des sursauts musculaires	
Je me sens crispé, tendu, dans le visage ou dans le corps	
J'ai des problèmes de sommeil	
Je me fais souvent du souci, je suis inquiet sans raison réelle	



J'ai des problèmes de digestion, migraines, allergies, problèmes de peau, douleurs	
Je suis souvent fatigué	
Je consomme plus d'alcool, de médicaments, de drogue, de tabac	
J'ai un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, trop de cholestérol, de l'hypertension, un trouble cardio-vasculaire	
<b>TOTAL</b>	

En fonction de votre total, voici les commentaires, à titre indicatif<sup>5</sup> :

Votre score	Evaluation
11 à 21	Rien de bien préoccupant, optez pour une routine saine
22 à 32	Vous êtes contrarié. Soyez attentif à ce qui vous préoccupe et adoptez des habitudes positives
33 à 43	Vous ressentez un net inconfort, réglez les situations désagréables et protégez-vous

---

<sup>5</sup> Ce n'est pas un diagnostic.

44 à 54	Vous êtes clairement inquiet voire bouleversé. Prenez toutes les mesures possibles pour aller mieux
55 à 66	Votre situation est très préoccupante. Consultez rapidement un spécialiste pour vous aider

\*



Ce deuxième questionnaire est proposé par le CHU de Besançon à ses employés.

Cette fois, vous allez noter chaque affirmation de 0 à 4, selon le barème suivant :

0. jamais

1. parfois

2. assez souvent

3. très souvent

4. tout le temps

J'ai des maux de tête, des migraines	
J'ai mal au dos	
Je me sens tendu	
Mon sommeil est perturbé (réveils, insomnies, hypersomnies)	
Je suis souvent enrhumé ou grippé	
J'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses	
Je me sens fatigué	
Les autres m'énervent	
Il m'arrive d'oublier des rendez-vous	

Je vous ai offert les 35 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

<https://www.philippekorner.fr/guide-rapide-antistress>

ou

Disponible sur  
**amazon**

The Amazon logo, consisting of the word "amazon" in a bold, lowercase, sans-serif font, with a curved orange arrow underneath it that starts under the letter 'a' and ends under the letter 'n'.