

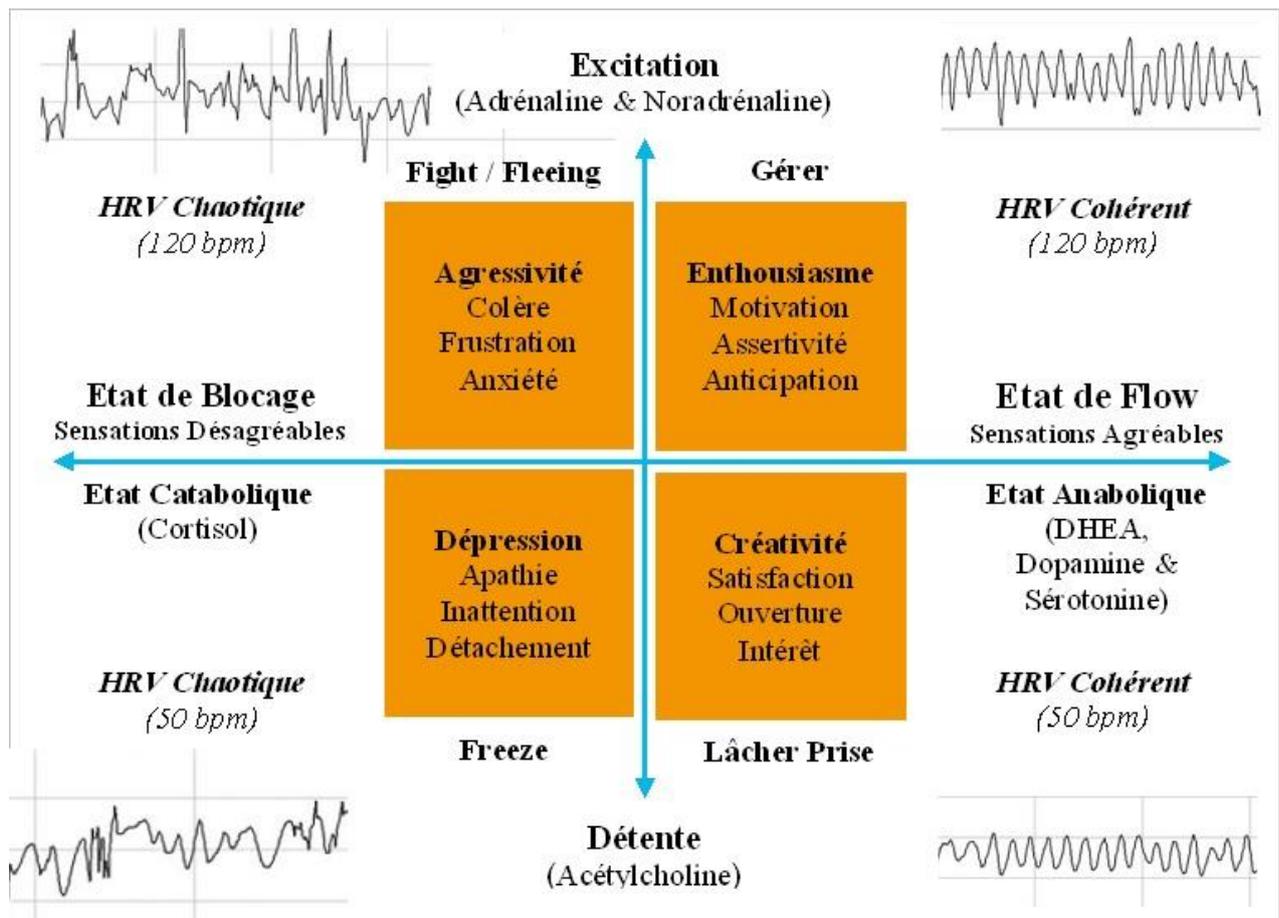
## 5 - PENDANT LES TRAVAUX... LA RESPIRATION CONTINUE!... OU COMMENT ATTEINDRE L'ETAT DE FLOW MEME SI TU N'ES PAS UN MAITRE ZEN :D



Les modes de fonctionnement 3F (Fight, Fleeing, Freeze) activés par le système ortho-sympathique peuvent expliquer partiellement le '*distress*', mais pour comprendre le '*eustress*', et donc la croyance au '*stress positif*', il faut faire référence au tableau ci-dessous, qui présente le fonctionnement des Pilotes Neurobiologiques et peut aider à approfondir ta compréhension de ce qui se passe dans ton corps pour t'accompagner dans une meilleure maîtrise de tes performances quand tu vis dans un contexte où les facteurs de stress sont élevés et continus...

Physiologiquement notre organisme peut fonctionner en deux modes principaux, **Excitation** ou **Détente**, représentés sur l'axe vertical du quadrant ci-dessous. L'excitation est liée principalement à l'adrénaline et à la noradrénaline, la détente à l'acétylcholine. Aucune de ces deux situations est meilleure que l'autre: être très très relax face à un fauve qui veut te croquer, ce n'est pas forcément l'état le plus approprié, un peu d'excitation est peut-être utile pour te permettre de te défendre ou te faire courir plus vite! :D ;-)

Ce qui fait la différence c'est l'état de ton HRV ainsi que les autres substances qui sont secrétées par ton corps, donc le type de sensations que tu ressens, représentées sur l'axe horizontal.



Dans tous les contextes où tu ressens des sensations désagréables, ce qui est le cas quand tu es sous stress, le HRV devient chaotique et il y a production de cortisol, dont le but est d'activer les actions de défense immunitaire.

Lorsque, en état d'excitation, on ajoute de l'adrénaline ou de la noradrénaline au cocktail entre HRV incohérent et cortisol, le résultat est une condition générale de blocage sur l'agressivité caractérisée par les réactions Fight or Fleeing.

Lorsque, en état de détente, on ajoute de l'acétylcholine au cocktail entre HRV incohérent et cortisol, le résultat est une condition générale de blocage sur la dépression caractérisée par la réaction Freeze.

Pas réjouissant l'état de Blocage, représenté dans la partie gauche du tableau, n'est-ce pas? Ceci est ce que l'on peut apparenter à ce que Selye a observé dans l'état de 'distress'. Si prolongé assez longtemps, cet état peut être très préjudiciable au bien-être physique et psychologique, ces deux éléments étant interdépendants, et créer les ravages émotionnels et comportementaux que tu as sûrement observés dans les personnes victimes de stress chronique.

Cela ne veut pas dire que la partie de droite du tableau, l'état de Flow, correspond à ce qui se passe en condition de 'eustress'. En effet, en situation de 'eustress', il y a des facteurs de contrainte imposés qui, même si peuvent te paraître agréables et utiles, à long terme provoquent les mêmes effets neurobiologiques que ceux de 'distress'.

Par contre l'état de Flow, observé et décrit en premier par Mihaly Csikszentmihalyi (je te laisse chercher sur internet comment le prononcer correctement quand tu voudras en parler lors de tes soirées mondaines :D...), est un état où la motivation et la tension intérieures ainsi que le désir d'accomplissement de soi te poussent à donner le meilleur de toi-même sans t'amener à épuiser tes énergies et tes ressources profondes, parce que ce sont le

résultat de tes choix conscients et autonomes et ils provoquent des sensations agréables couplées d'un HRV cohérent et d'une production adéquate de sérotonine (et autres substances...).

Comment peux-tu donc accéder à cet état de Flow sans être un Maître Zen? Il y a plusieurs éléments à prendre en compte, que je vais décrire dans les posts suivants. Mais le premier pas est sans doute rendre ton HRV cohérent. Comment le faire de façon consciente et volontaire? En te concentrant sur ta respiration pour la maîtriser et sur ton corps physique pour retrouver des sensations agréables, c'est aussi simple que ça!

Principale source d'énergie pour le corps humain, tu sais par expérience que la respiration est la première fonction affectée par un événement stressant (physique, émotionnel ou relationnel) à cause de l'activation du système ortho-sympathique qui prépare une des 3F. Les recherches du HartMath Institute, de Stephen Elliott et d'Alan Watkins démontrent que la perturbation de la respiration entraîne automatiquement celle du HRV, et donc une aggravation de l'état catabolique qui se traduit en agressivité/dépression et en auto-lobotomie du néocortex préfrontal.

Pour faire court, si en situation de stress tu deviens un troglodyte, c'est parce que tu as fait beaucoup de musculation mais tu ne t'es pas suffisamment entraîné à respirer correctement ni à rechercher des sensations physiques agréables!

La concentration sur la respiration est à la base de plusieurs méthodes de méditation et de prière, et elle est recommandée par différentes pratiques spirituelles depuis plusieurs siècles. Aussi, si tu observes un bébé respirer, tu comprendras que ce type de respiration est la façon naturelle de respirer de l'être humain paisible et joyeux.

La respiration ventrale est une première pratique que tu peux explorer: concentre-toi pour pousser autant d'air que possible vers ton ventre, ce qui te permet de remplir complètement les poumons, en particulier les lobes les plus bas où le flux sanguin est plus important et les échanges gazeux plus efficaces.

Si tu concentres ton attention sur le cœur, les effets sont semblables. En utilisant cette technique, tu exerces une influence directe sur ton HRV et sur l'intensité du champ électromagnétique créé par le cœur en situation de cohérence cardiaque.

Plusieurs études montrent que la pratique consciente et régulière de la concentration sur la respiration (focus sur le ventre ou sur le cœur, c'est indifférent)

- régule les systèmes nerveux autonomes, en réduisant l'activation du système ortho-sympathique et en stimulant l'activation du système parasympathique
- inhibe la production de cortisol et augmente la sécrétion de sérotonine, l'hormone du bonheur qui est l'élément essentiel pour te positionner dans la partie droite du quadrant présenté plus haut, l'état de Flow (enthousiasme ou créativité).

Dans les deux cas, ce qui est important ce n'est pas de respirer profondément, mais

- d'avoir une respiration régulière et fluide
- d'inspirer par le nez et expirer soit par le nez soit par la bouche
- de s'assurer que la durée de l'inspire (action qui met en tension les muscles) soit inférieure ou égale à la durée de l'expire (action qui met en relâchement les muscles)
- d'observer une pause d'au moins une seconde entre l'inspire et l'expire, et entre l'expire et l'inspire.

Si tu as la discipline de pratiquer régulièrement ces exercices de respiration dix minutes le soir avant de t'endormir et dix minutes le matin avant de te lever, au bout d'une période variable entre 21 et 60 jours ton corps et ton cerveau enregistrent dans leurs routines ces modes de fonctionnement, et tu es en mesure de maîtriser de façon presque automatique ta

respiration pour mettre de façon simple en cohérence ton HRV. Cela te permet, même en situation difficile, de rester dans l'état de Flow, de garder ou récupérer ta lucidité d'esprit et continuer à être intelligent et rationnel, capable d'avoir une réflexion, une prise de décision et des capacités d'action de meilleure qualité. Et aussi d'influencer le comportement des autres, parce que l'état de Flow est contagieux!

Encore mieux: les travaux du HartMath Institute, de Elliot et de Watkins démontrent que juste deux minutes de concentration sur la respiration (ventrale ou cardiaque) réalisée dans les conditions décrites ci-dessus permettent de remettre le HRV en cohérence! Ceci je le vérifie au quotidien dans ma pratique de coach, formateur et thérapeute à l'aide d'un simple appareil de mesure du HRV. C'est pour cela que je suggère à tous mes clients de prendre ces deux minutes lorsqu'ils se retrouvent en situation de stress. Je sens que, comme mes clients, tu as envies de me demander: '*Comment faire quand on est au travail en plein rush?*' Et là, je te rappelle le BSP (Bon Sens Paysan) et te suggère d'aller aux toilettes, de t'asseoir et de prendre deux minutes pour respirer, parce que personne, même ton boss le plus exigeant, peut t'empêcher d'aller aux toilettes ;-):D

Bon, je conviens que ceci ce n'est pas encore le Nirvana, mais c'est quand-même bien, surtout parce que cela va t'aider à mieux maîtriser tes énergies. Mais cela est une autre histoire, que je vais te raconter dans mon prochain post ;-)