



# Au secours

## je vais péter un câble!

Vos enfants vous poussent à bout? Votre patron vous en demande toujours plus? Un embouteillage vous met en retard? Et vous êtes sur le point d'exploser? Voici notre boîte à outils pour relâcher la pression... MAINTENANT!

### FAITES UNE PAUSE

Vous allez exploser? Première étape: autorisez-vous à vous arrêter, à vous mettre au calme et à essayer d'identifier ce qui se passe.

### PRENEZ DE LA DISTANCE

Quittez la pièce, sortez prendre l'air, allez faire un tour en voiture... Au retour, vous serez plus calme et vous pourrez dialoguer. « Évitez de dialoguer sous le coup de l'émotion, recommande Cathy Hermans, coach, sinon vos paroles risquent de dépasser vos pensées et vos limites, et vous le regretterez. »

### REPRENEZ CONTACT AVEC VOS SENS

« Reprendre un contact sensoriel avec l'ici et maintenant est utile, estime Marie-Cécile Remy, psychologue, car on est pris par ses émotions. » Elle conseille par exemple la méthode 5-4-3-2-1: regardez autour de vous et identifiez 5 choses de votre environnement, puis isolez 4 sons différents, trouvez 3 choses que vous pouvez toucher, concentrez-vous sur 2 odeurs et enfin sur 1 chose que vous pouvez goûter (ça peut être juste un verre d'eau). Vous pouvez aussi revenir à votre corps par une activité manuelle: dessiner, écrire, cuisiner, boire un verre d'eau... « Ces activités, explique Cathy Hermans, permettent d'arrêter le dialogue intérieur généré par notre mental (système limbique, créateur des émotions) et de ramener la personne à son corps (en activant son cerveau reptilien par une action physique). »

### RESPIREZ!

La respiration pranayama du yoga a montré ses effets pour réguler les émotions et atténuer l'anxiété, la peur ou la tristesse. Inspirez longuement par la narine droite, restez en apnée quelques secondes, puis expirez tout aussi longuement avec la narine gauche. Trop compliqué? Contentez-vous de 3 respirations abdominales, lentes et profondes, une main sur le ventre. « Ça aide à relâcher la pression », affirme Béatrice Burton, coach spécialisée en gestion du stress et secrétaire générale d'ICF Belgium.





### ACCUEILLES LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

«On n'a jamais envie d'être en contact avec ses émotions négatives, regrette Marie-Cécile Remy. Alors on tente de les changer en se disant: 'Je dois me débrouiller', 'Je n'ai pas à me plaindre, il y a plus malheureux que moi'... Il ne faut pas chercher à modifier une émotion négative, sinon elle revient en force plus tard. Au contraire, elle est un signal fort, il faut écouter ce qu'elle a à dire.» «Il est indispensable, ajoutent Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, autrices de *Je dis enfin stop à la pression*, de respirer, accueillir, apprivoiser et mettre des mots sur l'émotion. **Quand vous trouvez les mots justes, quand vous nommez l'émotion juste, il y a automatiquement quelque chose qui lâche.**»

### DÉCHARGEZ L'ÉNERGIE

«Tel un volcan, compare Cathy Hermans, la crise de nerfs produit beaucoup d'énergie, au niveau du ventre, de la gorge, ou dans les bras et les jambes. **Vous pouvez essayer de décharger cette énergie autrement: aller faire un jogging, monter et descendre des escaliers rapidement, taper dans un coussin...**»

### DÉDRAMATISEZ!

Vous pétez un câble à cause de vos enfants? Abonnez-vous à la chaîne Youtube de Kristina Kusmic sur la parentalité (en anglais), revoyez le spectacle *Mother Fucker* de Florence Foresti ou rejoignez le désopilant *Parent épuisé* sur les réseaux sociaux (vidéos, citations désopilantes, jeux pour canaliser vos enfants...). C'est le confinement qui vous rend dingue? **Les capsules de Gui-Home** sur le confinement/reconfinement/redéconfinement devraient vous faire hurler (de rire, cette fois!). Marre de votre quotidien, de votre couple? Dans *Sans mensonges*, l'humoriste Tom Villa décrypte le quotidien sans fards!

### FAITES APPEL À VOS RESSOURCES

Qu'est-ce qui vous fait du bien? C'est le moment d'y faire appel: **marcher, embrasser un arbre, manger un bout de chocolat, appeler une amie** pour vous décharger ou glaner quelques conseils...

### TAPOTEZ LE POINT DU BONHEUR

«Le thymus, explique Béatrice Burton, qui se situe sous le petit creux en bas de la gorge, entre les deux clavicules, est surnommé le «point du bonheur». Tapotez-le légèrement jusqu'à ressentir un léger frisson. Vous apaisez le stress et les tensions tout en activant une énergie positive. C'est un geste idéal quand on vit une grosse émotion.»

### SOYEZ PATIENTE

«On a souvent l'impression que ça va durer, constate Marie-Cécile Remy, mais c'est généralement temporaire. Si j'attends, si j'observe mon émotion, si je l'accueille, elle finira par passer assez rapidement.»

## ● Prenez les choses en amont

La crise de nerfs, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase, le problème n'étant pas tellement cette goutte d'eau, mais... toutes celles d'avant! «Imaginez, expliquent Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, **que vous êtes une cocotte-minute dans laquelle vous entassez toutes vos frustrations à chaque fois que vous n'exprimez pas vos émotions négatives, vos limites et vos opinions.** La pression commence à monter. Imaginons que vous fermez bien le couvercle et bouchez la soupape pour être sûre que rien ne sorte. Que se passe-t-il au bout d'un moment? Sous l'effet de la pression, vous allez commencer à bouillonner à l'intérieur. Vous risquez soit d'exploser, soit d'imploser.» Vous explosez? Gare à vos proches qui risquent de ne pas comprendre ce déferlement soudain de colère (ou aux objets qui vous entourent qui risquent de finir en morceaux!) Vous implosez? Vous retournez alors la violence contre vous et risquez le burn-out, voire des troubles psychiques et psychosomatiques. «Ça peut arriver à tout le monde, rassure Marie-Cécile Remy. Même si certains sont plus à l'abri que d'autres, car ils ont d'autres ressources. C'est plus problématique quand ça survient fréquemment, à n'importe quel moment et pour n'importe quelle raison.» Comment gérer? «**Il faut avant tout prendre les choses en amont**, recommande Béatrice Burton, **et exprimer ses besoins et ses émotions au fur et à mesure. On croit que ça va passer, on n'ose pas en parler, on attend que l'autre devine... puis ça éclate.**» Au contraire, apprenez à dire non, fixez vos limites et évacuez votre stress au fur et à mesure, à travers la parole, le sport, le bénévolat... →





## → « NOUS NE JOUONS PAS NOTRE VIE DANS L'ÉMISSION ! »

Candidat belge de l'émission *Le meilleur pâtissier* sur RTL-TV1 - il a été éliminé après 9 semaines de compétition -, Florian est d'un naturel zen. Pourtant, dans l'épisode 3, il a littéralement... craqué ! En attendant de développer de nouveaux projets pâtisseries, il nous raconte.

### Une bonne gestion du stress est-elle indispensable pour être choisi dans l'émission ?

C'est vrai qu'on a reçu un appel de la production nous demandant si l'on se sentait capable de gérer le stress des caméras, des épreuves... Mais ensuite, il n'y a plus eu de suivi de ce côté-là. Je suis plutôt zen de nature. Je travaille dans l'événementiel, donc le stress, je sais gérer. Ça a été bien utile pour l'émission.

### Dans l'épisode 3, vos nerfs ont néanmoins lâché...

Oui, c'était l'épreuve de la tarte normande. J'ai mal géré mon temps, je me suis trompé dans ma recette, ma pâte n'était pas assez cuite, rien de ce que je faisais n'allait. Et au bout du compte, tout s'est effondré. Et moi aussi ! Je me demandais ce que je faisais dans ce concours.

### Comment avez-vous réussi à vous calmer ?

Élodie et Bouchra, deux autres candidates, sont venues me donner un coup de main. Puis Julien, de l'équipe de production, qui nous accompagne tout au long de l'émission et qui est presque une nounou avec les candidats, m'a rassuré en me disant que si j'en étais arrivé à ce stade du concours, c'est que j'y avais ma place. J'ai réussi à me calmer.

### L'émission vous a-t-elle semblée stressante ?

Non, pas trop. Il y a beaucoup de choses à gérer. Le plus difficile, c'est la gestion du temps, et la pression qu'on se met soi-même. Sinon, il y a une ambiance bon enfant sur le plateau, et en dehors. On est toujours tous ensemble, on se soutient les uns les autres. Moi, j'aimais bien rigoler et faire des blagues pour détendre l'atmosphère. Mais on n'est pas dans une émission comme *Top Chef* : Cyril et Mercotte sont juste là pour nous donner des conseils. Les exigences ne sont pas les mêmes. Nous sommes des amateurs en pâtisserie : nous ne jouons pas notre vie !

## PSYCHO

### Témoignages

- « Chaque fois que la vie me rabaisse, j'aime utiliser cette petite technique de méditation : **inspire, expire, rien à foutre !** » (Lauranne)
- « Je vais sur Youtube et je cherche une **méditation d'ancrage ou de lâcher prise**. Il y en a des tonnes ! » (Emily)
- « Je vais **promener mon chien**, puis je m'offre un petit verre de vin et des chips. » (Élodie)
- « Je mets un bon morceau de musique et je **danse et je chante** comme si c'était la dernière fois ! » (Karima)
- « Pour me calmer, je joue une partie de **Classic Words** ou de **Spider Solitaire**, ou j'**écoute un podcast** (Transfert, Hondelatte, Jean-Alphonse Richard...) » (Stéphanie)
- « Quand j'en ai marre, je me prépare un **bon thé**, ou je passe un **coup de fil à ma fille** si elle n'est pas au boulot, ou à une copine marrante. Si mes idées sont trop bouillonnantes, je joue à **FreeCell** sur mon ordinateur. » (Nanou)
- « Une **balade en courant ou en marchant vite !** Et le plus efficace, **aller marcher avec une amie ou mon chéri !** J'**écris aussi tout ce qui me passe par la tête et... je jette ensuite.** » (Kabel)



### POUR EN SAVOIR PLUS

#### À LIRE

→ *Je dis enfin stop à la pression. 5 étapes pour se libérer*, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, éd. Eyrolles.

→ *Petit défouloir de poche spécial enfant épuisant*, Ana Pie et Valérie Flan, éd. First. Un carnet à remplir pour se défouler quand on n'en peut plus.



#### INTERNET

→ *Oseracoaching.be*, le site de coaching personnel, relationnel, amoureux et scolaire de Cathy Hermans.

→ *B'Attitudes*, la page Facebook de Béatrice Burton et b-attitudes.be.

→ *Psyonlineconsult.com*, le site de Marie-Cécile Remy.

#### CONTACT

→ *À la recherche d'un coach ?* Rendez-vous sur le site de l'International Coaching Federation : [coachfederation.be](http://coachfederation.be).

