

SAUVEUR PADOVANO

**L'ANTISTRESS NOUVEAU
EST ARRIVÉ !**

 *Éditions*
Quintessence

© 2006 — Éditions Quintessence
– S.A.R.L. *Holoconcept* –

Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 2-913281-65-6

INTRODUCTION

Qui ne s'intéresse pas au stress ?

Eh bien voilà du nouveau sur le sujet, qui ne ressemble ni aux conférences, ni aux livres, ni aux séminaires.

Heureusement, sinon à quoi cette lecture vous servirait-elle ?

Vous aurez même, en prime, matière à alimenter une conversation de salon languissante.

Ce que je veux vous dévoiler, c'est une méthode essentiellement pratique, qui s'adresse à tout le monde et ne fait appel à aucune connaissance spéciale. Ne vous attendez pas à devenir plus psychologue qu'avant, ou à percer les mystères insondables de l'âme humaine. Mais, comme j'ai bon cœur, j'ai caché çà et là quelques petites phrases sur lesquelles les penseurs, les rêveurs et les coupeurs de cheveux en quatre pourront passer quelques heures délicieuses.

Je vous propose donc de changer certaines de vos habitudes, certaines de vos pensées, et de remplacer tout cela par d'autres attitudes ou pensées toutes simples à appliquer dans la vie courante.

Il vous suffira pour cela de prendre conscience de certains scénarios, et de les modifier petit à petit, le plus simplement du monde.

Juste prendre conscience.

Vous n'aurez pas à apprendre par cœur des phrases ou des gestes, ni à faire des rituels ou des exercices mentaux à longueur de journée pour essayer de vous changer ou de changer le monde.

Au contraire, vous allez trouver des exercices clairement expliqués, je vous le promets !

Mais le plus gros du travail ne se situe pas à ce niveau. Il y a, tout au long du livre, des paragraphes extrêmement puissants qui

s'adressent à vous tout particulièrement. Ce ne sont pas des exercices au départ, mais il est important que vous les transformiez en exercices. Si vous ne faites pas cet effort, alors ce livre ne sera qu'un roman. Chaque histoire que vous rencontrerez est une sorte de parabole et renferme un message assez clair, d'autant plus clair que je l'explique en détail.

J'ai essayé d'employer le langage le plus simple possible.

Je me suis tellement ennuyé à lire certains livres qui étaient en fait de véritables compilations rébarbatives de cours de philo, que j'ai décidé de vous épargner cela : pas de longues phrases ni de mots des dimanches.

Si vous vous ennuyez une seconde en lisant, alors refermez ce livre et passez à autre chose !

L'ennui, c'est l'antichambre du stress. Je m'en voudrais de vous y faire séjourner.

Je vais écrire tout au masculin, ne vous en formalisez pas, Mesdames ! Mais mettre à tout bout de champ "Soyez attentif(tive)" ou "vous êtes sujet(jette), je trouve que ça fait un peu bégaiement, et c'est vraiment inesthétique même si on y adjoint un peu d'humour !

Toujours dans un esprit de décontraction et de simplicité, je vais insérer, sans crier gare, des anecdotes ou des blagues au beau milieu d'un discours théorique.

Ainsi il y en aura pour tous les goûts, bien que mon but ne soit pas de vendre un livre de blagues, qu'on se le dise !

D'ailleurs à ce propos, je dois vous avertir : quelques-unes sont assez naïves, et les autres sont franchement débiles. Ainsi vous aurez tout loisir pour en trouver de bien meilleures. Ne vous gênez pas si vous voulez ajouter quelques feuillets.

Lisez lentement, même les blagues, et tirez-en un enseignement, une petite pensée que vous allez noter, car elles ne sont pas anodines. Cela, c'est votre travail.

La plupart des stages ou des méthodes vous donnent un vernis de bonheur, mais ce vernis craque à la moindre alerte. Moi, je

INTRODUCTION

veux vous passer au Ripolin indélébile, avec une couche de minium antirouille par-dessous, pour ne pas y revenir.

La vie est une succession d'événements heureux et malheureux, et il faut gérer cela au quotidien, il faut apprendre à reconnaître les aléas, à comprendre ce que chaque situation peut apporter de bon ou de mauvais... et choisir.

Je vais vous expliquer comment faire le tri et ne garder que le meilleur.

Les exercices et les conseils, vous les oublierez un peu.

Les paraboles et les théories, vous les oublierez beaucoup.

Mais il en restera toujours assez pour vous aider toute votre vie.

CHAPITRE I

ON SE DIT BONJOUR

Vous êtes dans une assemblée, bien tranquille, béatement installé dans votre fauteuil, et tout à coup voilà qu'on prononce votre nom. Vous ne rêvez pas, c'est bien vous qu'on appelle ! On vous demande de vous lever et de parler, de donner votre impression. C'est un piège, c'est un cauchemar, vous allez vous réveiller... Mais non ! Tout le monde se tourne vers vous, avec un léger sourire. Vous savez que vous allez être jugé, critiqué, décortiqué par tous ces inconnus.

Est-ce que vous vous sentirez vraiment à l'aise ?

Imaginez la scène. Pas seulement intellectuellement, non : sentez réellement ces présences autour de vous, cette immense salle, cette scène éclairée sur laquelle vous allez devoir vous produire.

Vous étiez là, en train de digérer ou de rêver ou même, qui sait, en train d'écouter le conférencier (ce sont des choses qui arrivent, je vous assure !), et tout à coup vous entendez cette voix au micro qui vous appelle, insistante. Vous vous souvenez de votre bouton sur le nez, vous n'avez rien préparé, vous avez un trac fou, vous vous liquéfiez, vous avez mal au ventre. C'est un véritable cauchemar. Si vous ne bougez pas, la situation va encore se dégrader, les petites phrases cinglantes, acides, moqueuses, vont fuser de toute part.

Et pour arranger le tout vous sentez le rouge vous envahir. Plus aucune pensée cohérente. L'angoisse totale !

Ce n'est pas stressant, cette situation ? Hein ? Dites ?!

Bon !

Détendez-vous, respirez un bon coup, c'était juste pour vous mettre en relation avec le stress, juste une introduction volontairement agressive.

À la simple lecture, on a déjà des frissons d'angoisse. Pas vous ?

Alors imaginez si cela se passait réellement !

Vous voyez combien il est facile de provoquer une tension, une gêne, un stress.

Eh bien je me propose de vous montrer qu'il est tout aussi facile de provoquer l'état contraire, c'est à dire de gérer le stress, de trouver le petit point positif sur lequel vous allez vous concentrer, que vous allez amplifier jusqu'à effacer toute trace de négatif.

Pas besoin de magie ni de miracle pour y arriver, il suffit que vous participiez.

Revenons donc à la scène précédente.

Essayez d'imaginer une deuxième fois cette scène de prise de parole en public.

Il est temps pour vous d'aller vers l'estrade et d'empoigner le micro en essayant de ne pas faire ces affreux bruits de fond de gorge que vous connaissez. Voilà au moins dix fois qu'on vous appelle. Vous avez eu le temps de reprendre un peu vos esprits.

Vous y êtes ?

Maintenant quantifiez votre réaction, essayez de voir si le petit pincement au ventre que vous avez eu est toujours aussi violent qu'au début.

Certainement pas !

Et gageons que si je vous en parle une troisième fois, vous aurez mentalement une vision beaucoup plus sereine de la scène.

Qui sait, vous vous verrez en train d'obtenir un triomphe devant une salle émerveillée par votre talent...

Arrêtons de rêver, il faut travailler !

Mine de rien vous venez d'avoir votre première leçon anti-stress.

Un événement qui se prolonge ou qui a déjà été prévu et vécu mentalement n'a pas le même impact qu'un événement inattendu.

Vous le saviez déjà ? A bon !

Mais vous servez-vous souvent de cela pour gérer vos contacts ?

Faites-vous souvent l'effort d'imaginer à l'avance ce qui va se passer ?

La plupart du temps, si vous le faites c'est pour imaginer le mauvais côté de la chose :

— “On va sûrement remarquer que j'ai la même robe que l'autre fois, on va voir que j'ai filé mon bas, que j'ai une tache sur ma cravate, que j'ai marché dans la boue...”

Désormais il ne faut plus penser comme cela. Il faudra imaginer que tout se passe à merveille.

On va garder cela en mémoire.

Nous allons essayer de comprendre le stress et les points communs qui existent entre les diverses circonstances qui provoquent le stress.

J'aime bien l'exemple du début. Je vous en ressers une portion ?

Vous êtes seul, dans une assemblée inconnue, vous essayez de vous installer tant bien que mal sur votre siège sans déranger les voisins.

Si vous ne connaissez personne dans l'assemblée, et si vous savez que vous aurez à participer à des exercices, il est indispensable que vous vous mettiez dans l'ambiance.

Un bon moyen pour perdre un peu de sa gêne est de faire connaissance le plus rapidement possible avec ses voisins. La plupart des conférenciers le savent et vous demanderont de pratiquer ce petit cérémonial.

Et qui n'accepte pas de bonne grâce ?

Le seul fait que cette action soit une espèce d'ordre collectif dédramatise la situation. L'obéissance, dans ce cas, n'est pas tellement stressante.

Maintenant supposons qu'il n'y ait pas de conférencier. (Oui, je sais, je suis dur avec vous, mais que voulez-vous, c'est dans ma nature !). Vous arrivez tranquillement dans un lieu inconnu, dans une salle de spectacle, et là, que faites-vous ?

Est-ce que vous dites bonjour à votre voisin ?

Non ? Pourquoi ? Essayez de savoir ce qui vous retient.

Fermez les yeux, et notez mentalement ce qui vous retient.

(Je vais vous demander souvent d'écrire ou de noter : j'ai passé un accord avec la papeterie du coin !)

Le fait de dire bonjour à son voisin établit déjà une relation qui ne peut être qu'amicale. La personne que vous avez saluée n'est plus une étrangère maintenant, elle fait partie de votre univers.

En général on ne dit pas bonjour à n'importe qui, et c'est plutôt dommage.

À l'ère de la communication, on a de moins en moins de communication. On a tout compliqué, on a mis des protocoles un peu partout, et lorsqu'on est face à un inconnu, on a toujours peur de violer son protocole, d'envahir son espace.

Est-ce normal ?

Ceux qui ont déjà suivi des stages de communication ou qui sont un peu curieux et ont pas mal lu connaissent certainement cette astuce mentale permettant d'être rapidement à l'aise : lorsque vous vous sentez en état d'infériorité lors d'un entretien, imaginez simplement votre interlocuteur dans une situation ridicule, par exemple en caleçon, ou en train de se laver les dents, ou simplement tout nu devant vous. En principe c'est très efficace, et on perd tout de suite ses inhibitions.

Pourtant je vous demande d'oublier cette astuce.

Mieux, je vous propose d'adopter la technique inverse :

Rhabilitez votre interlocuteur !

Mentalement, bien sûr ! Qu'allez-vous penser là !

Mettez-lui un beau vêtement, coiffez-le s'il est mal peigné, imaginez-le propre, rendez-le tel que vous souhaiteriez le voir devant vous, dans sa meilleure présentation.

De plus habillez aussi son esprit, pensez qu'il va certainement vous apporter quelque chose, qu'il a vécu de nombreuses expériences intéressantes, qu'il a la même fraîcheur d'âme que vous.

Ainsi vous aurez plaisir à converser avec lui.

Cela s'applique à tout individu avec qui vous communiquez : ne vous arrêtez pas à ses travers, à ses tics, à son aspect vestimentaire, à son vocabulaire, à son hygiène, à son sexe ou sa race. Voyez-le plutôt comme l'interlocuteur idéal.

Bon ! Vous trouvez que tout ce qui précède est un peu long à mémoriser ? C'est vrai, vous avez raison. Je ne vais pas vous fatiguer tout de suite, aussi nous prendrons un raccourci.

Allons au plus simple, puisque je vous l'ai promis.

Pour établir ce premier contact, que devez-vous faire ?

Pensez tout simplement "Paix à cet homme, je l'aime"

Voilà. Votre mental fera le reste.

PAIX À CET HOMME, JE L'AIME

Un journaliste m'a raconté cette anecdote :

Lors d'une promenade avec un ami, ils arrivent devant le kiosque à journaux du quartier. Cet ami en profite pour acheter son journal. Il remercie poliment le vendeur, mais il n'obtient comme réponse qu'un grognement inaudible, et le marchand tourne aussitôt la tête de l'autre côté.

Dès que les deux amis se sont éloignés du kiosque, le journaliste dit :

— "Eh bien, ! Il est drôlement sérieux, ton vendeur ! Quelle humeur ! Un vrai ours !"

— “Oui, c’est comme ça tous les jours ! Un grognement, et c’est tout !”

— “Et chaque jour tu lui dis merci ?”

Et l’ami répond :

— “Bien sûr ! Pourquoi est-ce que je devrais le laisser décider pour moi de mon attitude ? ”

Donc le fait de dire bonjour à son voisin ou à un inconnu n’amène que du positif, dirait-on. Pour soi et pour l’autre.

Alors pourquoi ne pas saluer la personne la plus intéressante qui soit sur Terre, celle qui vous apportera le plus tout au long de votre vie, celle avec qui vous pouvez tout partager ?

Vous ne voyez pas de qui il s’agit ?

Mais de vous-même, bien sûr !

Pourquoi ne vous dites-vous jamais bonjour ?

Est-ce que vous estimez que vous n’êtes pas digne d’intérêt, de respect, d’attention ?

Quels que soient vos critères, votre éducation, votre religion, votre race ou votre âge, la seule personne qui vous relie à tout ce qui vous entoure, c’est vous. Tout ce que vous voyez, tous les gens que vous connaissez, tout ce que vous faites ne pourrait exister si vous n’existiez pas ! Vous avez créé un univers unique et merveilleux, et vous ne vous dites ni merci ni bonjour ?

Il faut corriger cela tout de suite, vous savez !

Pensez à vous, à votre corps, à votre peau, à n’importe quoi qui soit vous, et dites-vous bonjour.

Ayez de la considération pour vous-même.

Soyons clair, ce n’est pas une pensée que je vous demande, mais bien un vrai bonjour bien audible, chaque matin en vous levant, en vous regardant à la glace.

Combien se regardent et ne s’aiment pas !

Est-ce parce qu’ils ne s’aiment pas qu’ils ne se disent pas bonjour, ou est-ce parce qu’ils ne se disent pas bonjour qu’ils ne s’aiment pas ?

ON SE DIT BONJOUR

Soyez poli avec vous-même.

Prenez tout ceci comme un exercice.

Vous le trouvez facile ? Tant mieux, et ceux qui suivent sont tout aussi faciles.

L'important c'est de penser à les appliquer de temps en temps.

CHAPITRE II

LE VOCABULAIRE

Nous allons maintenant plonger dans le vif du sujet, selon la formule consacrée.

On commence par une blague. Vous aimez les blagues ?

Le papa dit à son fils :

— “Ne te sers pas sans demander ! Tu as une langue, non ?”

— “Oui, papa, mais elle ne va pas assez loin !”

Elle pourrait sortir de l'*Almanach Vermot*, (pas la langue, la blague ! Il faut suivre, vous !) D'ailleurs je ne sais pas si ce n'est pas le cas, mais elle va me servir pour la suite.

Savez-vous ce que veut dire “dyade hétérosexuelle à projet parental commun ?”

Aucune idée ?

Cela désigne un couple en âge d'avoir des enfants, dans le langage des statisticiens. (Une dyade = deux personnes).

C'est simple, non, quand on connaît.

Et dans la foulée, que veut dire : “Relation hétérosexuelle à forte teneur sentimentale ?”

Tout simplement un couple traditionnel d'amoureux.

Vous commencez à comprendre, à travers ces digressions qu'il est extrêmement important d'avoir le même vocabulaire et surtout les mêmes définitions.

Et là, je n'ai parlé que du vocabulaire direct, pur. Alors pensez lorsqu'on fait appel au langage indirect, lorsqu'il faut faire un effort et comprendre autre chose que ce qui est dit ! Lorsqu'il faut être attentif à la gestuelle et à l'intonation pour saisir ce que votre interlocuteur voulait vraiment dire.

(Vous avez pu remarquer, d'ailleurs, qu'il est beaucoup plus difficile de gérer une situation par téléphone que face à face, parce qu'on n'a pas accès aux signaux émis par le corps. Le langage n'est pas que le son, mais aussi la gestuelle. Nous y reviendrons plus loin).

Vous voulez un exemple ?

Voici une situation où de simples paroles peuvent déboucher sur une incompréhension totale, voire un conflit, simplement parce que l'un ne formule pas clairement sa question, et que l'autre n'entend pas vraiment cette question.

La femme :

— “Oh ! Je n'en peux plus de ce four ! Il est encore froid ! J'ai passé deux heures à essayer une bonne recette, et voilà ! J'ai raté mon gâteau à cause de ça !”

Et le mari répond :

— “Ne t'en fais pas, je sais d'où ça vient, je vais te le réparer en un clin d'œil !”

Est-ce la bonne réponse, d'après vous ?

Erreur ! Grossière erreur !

Cette femme ne voulait pas entendre cela, mais plutôt :

— “Ne t'en fais pas, ma chérie, je vois bien que tu t'es donné beaucoup de mal, et je t'aime pour cela. Laissons le four, et allons au restaurant dîner en amoureux.”

Pourquoi, puisqu'elle désirait entendre cette réponse, n'a-t-elle pas dit simplement :

— “Oh ! Je n'en peux plus... Allons au restaurant, si tu veux bien”

Mais supposons que le mari décide de réparer le four (vous lui aviez caché ce livre, et il ne pouvait donc savoir ni ce que vous demandiez vraiment ni ce qu'il fallait vous répondre...).