

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

Jean-Pierre Norguet

<http://jpn.alternatifs.eu>

0498/628.150

Stress, harcèlement moral, kinésiologie, axe de vie

- stress vs motivation :
  - stress = peur, peur de la douleur, peur de revivre une douleur
  - déprime = motivation faible (vs stress élevé)
  - épuisement = stress et motivation élevés, voire irrationnels (« + de 100% »)
- harcèlement moral :
  - stress du harceleur en prise avec le stress du harcelé (même axe émotionnel)
  - le harceleur se sent inférieur et veut dominer
  - le harceleur frappe « en-dessous de la ceinture » (attaques mesquines)
  - les personnes hypersensibles et douées sont les victimes les plus touchées
- démonstration de kinésiologie
- retrouver son axe essentiel de vie

Stress interne :

- épuisement : le Touch for Health permet de rééquilibrer les énergies vitales du corps
- axe essentiel de vie : la correction de l'atlas est un préalable important
- gestion du stress : le One Brain permet de lever la cause du stress
- déprime : on s'éloigne de son être essentiel, perte du goût des choses
- épuisement : comme chez la brebis qui s'éloigne du chemin, nos surrénales s'épuisent
- stress : notre cortex pré-frontal, plus intelligent, s'exprime par le stress physique
- axe essentiel de vie : la méthode One Brain nous guide par la levée des stress anciens

Questions à se poser :

- que voulait-on faire étant enfant ?
- si l'on devait mourir demain, que ferait-on entretemps ?

Stress externes :

- exigence de rentabilité dans le processus de mondialisation
- perte des valeurs dans la société
- école = assis toute la journée à devoir écouter sans pouvoir bouger ni parler ; se taire et obéir
- expérience de Milgram dans le rapport à l'autorité : stress interne
- déni des émotions par le milieu familial
- stress cellulaire transmis à la conception : schémas familiaux, parfois sur plusieurs générations

Saut qualitatif du changement :

- choc, contre, colère, déprime, action
- choc, antagonisme, colère, ressentiment, choix

Eléments de satisfaction dans une organisation (association, comité, entreprise, famille, ...) :

- partage des valeurs
- 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

Le succès d'une organisation dépend de l'énergie de chacun des collaborateurs. La personne épuisée porte en elle la clé du changement positif. L'organisation a tout intérêt à se mettre à son écoute.