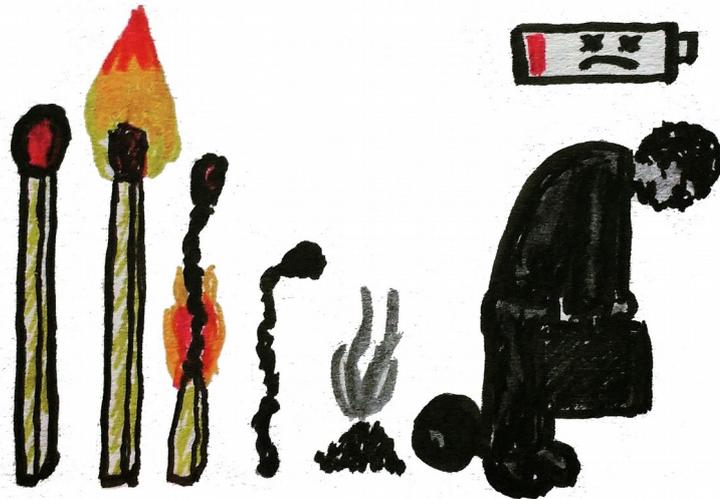


ÉCOLE EURO NATURE
ANNÉE 2017

MÉMOIRE POUR L'OBTENTION DU
DIPLOME DE NATUROPATHE

L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE
DU BURN-OUT



Rédigé et présenté par
Marie MAUGEY
Née le 17 Janvier 1982 à Le Chesnay
Tuteur : Béatrice BOURAU GLISIA

AVANT-PROPOS

Il y a des sujets qui s'imposent à vous, tout naturellement. Le burn-out est un de ces sujets pour moi.

En effet, il était important pour moi d'aborder ce sujet dans mon mémoire étant donné que j'ai traversé cette expérience du burn-out, ce qui d'ailleurs m'a amené sur le chemin merveilleux de la naturopathie.

Aujourd'hui, j'appelle cette expérience un beau cadeau de la vie et il me tenait à cœur d'exposer les différents moyens qui s'offrent à nous pour sortir de ce long tunnel qu'est le burn-out.

Ce qui est certain c'est qu'il y a un avant et un après burn-out et que oui s'en sortir est possible.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	p 2
TABLE DES MATIÈRES.....	p 3
Liste des figures.....	p 4
Liste des abréviations.....	p 5
RÉSUMÉ.....	p 6
ABSTRACT.....	p 7
INTRODUCTION.....	p 8
QU'EST CE QUE LE BURN-OUT ?.....	p 10
LA PHYSIOLOGIE DU BURN-OUT.....	p 10
LISTE DES SYMPTÔMES.....	p 14
PROFIL DES PERSONNES A RISQUE.....	p 15
L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE.....	p 17
LE REPOS.....	p 17
L'ALIMENTATION.....	p 17
LA RESPIRATION.....	p 24
LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE.....	p 28
LA SOPHROLOGIE.....	p 29
LE TOUCHER ou comment (re)créer du lien avec son corps.....	p 29
LA SOMATO-THÉRAPIE.....	p 32
LE DÉCODAGE BIOLOGIQUE.....	p 33
L'EFT.....	p 35
LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES.....	p 36
LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES.....	p 41
LA CNV, APPRENDRE A DIRE NON.....	p 41
LA PHYTOTHÉRAPIE.....	p 44
LES ÉLIXIRS FLORAUX.....	p 54
LES ÉLIXIRS DE CRISTAUX.....	p 56
CONCLUSION.....	p 57
ANNEXE 1 : ODE A LA NOURRITURE.....	p 58
ANNEXE 2 : LE BEURRE CRU.....	p 60
ANNEXE 3:LE MASSAGE ASSIS AMMA.....	p 63
ANNEXE 4 : LES PLANTES ADAPTOGENES.....	p 65
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	p 67

LISTE DES FIGURES

- | | | |
|---|---|---------|
| 1 | Les différentes phases du stress selon Hans Selye | page 11 |
| 2 | Planche de réflexologie plantaire | page 31 |
| 3 | Liste des principaux points EFT utilisés | page 36 |

LISTE DES ABRÉVIATIONS

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

DHEA : DeHydroEpiAndrostérone

CNV :Communication Non Violente

RÉSUMÉ

Ce mémoire s'articulera en deux étapes principales.

Tout d'abord, je détaillerai ce qu'est le burn-out (ou surmenage professionnel) sur le plan physiologique et psychologique. Il est primordial de bien comprendre son mécanisme voire son engrenage pour mettre en place des solutions adaptées à chacun.

Ensuite, j'aborderai différentes solutions naturopathiques que nous avons à notre disposition pour sortir justement de cet engrenage et ré-apprendre à vivre.

Mots clés : stress, burn-out, surmenage, naturopathie, hygiène de vie

ABSTRACT

This dissertation will be structured in two main steps.

First, I will detail what burn-out (or professional overwork) is on a physiological and psychological level. It is essential to understand its mechanism or even its gearing in order to put in place solutions adapted to each person.

Then, I will discuss the various naturopathic solutions that we have at our disposal to precisely get out of this cycle and learn to live again.

Keywords: stress, burn-out, overwork, naturopathy, lifestyle

INTRODUCTION

« Je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte. »

Voici comment le burn-out est décrit par le Dr Herbert J. Freudenberger psychanalyste. Il dit également que le burn-out est la « maladie de l'âme en deuil de son idéal ».

L'image que j'ai choisie pour illustrer la page de garde de mon mémoire sur le burn-out n'est pas innocente. Un burn-out est un sentiment profond d'avoir brûlé toute son énergie. L'être brûle à l'intérieur et tout le feu vital est à l'extérieur.

Le burn-out est également appelé syndrome d'épuisement professionnel ou surmenage ou encore épuisement professionnel.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dans sa définition du burn-out décrit « un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès » et qui se caractérise par trois éléments :

- un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement (physique, psychologique ou émotionnel) : sentiment d'être débordé(e), vide et sans source de ressourcement, un sentiment chronique de ne pas pouvoir faire face à un autre jour ;
- une distance mentale accrue par rapport au travail, sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail ;
- une efficacité professionnelle réduite : baisse du sentiment de compétence et de productivité au travail.

Le registre de l'OMS précise que « le burn-out fait spécifiquement référence à des phénomènes relatifs au contexte professionnel et ne doit pas être utilisé pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie ».

Le burn-out est caractérisé par un épuisement qui comporte des aspects physiques, affectifs et cognitifs.

Avant de poser le diagnostic de burn-out, les troubles suivants doivent être exclus :

- le trouble de l'adaptation ;
- les troubles spécifiquement associés au stress (par exemple le stress post-traumatique) ;
- les troubles anxieux ou liés à la peur ;
- les troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire...).

La surcharge de travail n'est pas nécessairement le facteur le plus important dans le développement d'un burn-out et parfois elle n'en est pas la principale explication. La psychologue sociale Christina Maslach de l'Université de Californie.

On peut par exemple travailler très dur et continuer à se sentir engagé et à apprécier son travail.

Avec Michael Leiter de l'Université Acadia (Nouvelle-Écosse), elle liste six facteurs qui peuvent contribuer à mener au burn-out :

- la surcharge de travail ;
- le manque de contrôle sur le travail ;
- les récompenses insuffisantes ;
- les problèmes dans la communauté de travail, tels que l'incivilité et le manque de soutien entre collègues ;
- le manque d'équité, tel que les inégalités de salaires, de promotions ou de charge de travail ;
- le conflit entre ses valeurs personnelles et les exigences d'un emploi.

Il ne faut pas confondre le burn-out et la dépression qui sont deux états d'âme bien différents. Le burn-out se cantonne uniquement à la sphère professionnelle alors que la dépression est une maladie qui affecte tous les domaines de vie. Cependant, à long terme un burn-out peut conduire à la dépression.

A travers ces quelques pages, je vous propose dans un premier temps de découvrir ensemble ce qu'est réellement le burn-out, comment cela se manifeste dans notre corps et dans notre esprit, quels sont les symptômes qu'il peut provoquer et quel est le ou les profil(s) des personnes à risque.

Dans un deuxième temps, je vous invite à faire un tour des solutions naturopathiques qui sont à notre disposition pour se remettre d'un burn-out et surtout ne pas rechuter.

QU'EST CE QUE LE BURN-OUT?

LA PHYSIOLOGIE DU BURN-OUT

Après avoir défini la notion de burn-out dans l'introduction et ce que ce sujet englobait, il est maintenant important de s'intéresser à la notion de stress.

Selon l'OMS, « le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. »

C'est l'ensemble des perturbations biologiques et psychiques générées par une agression sur l'organisme : pression sur soi, pression des autres sur soi, contraintes sociales et affectives, etc...

Le mot stress en français est un emprunt du même mot anglais qui est lui-même issu de l'ancien français « *destresse* » qui signifie *détresse*.

Le stress est, en biologie, l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement. 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 et psychosomatiques. Le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont l'anxiété.

On pense que l'épuisement au travail est surtout lié au 21ème siècle mais il a déjà été identifié par Samuel Tissot en 1770. Dans les années 1920, il portera le nom de « fatigue industrielle ».

En 1956, le médecin Hans Selye publie « le stress de la vie » et met en évidence les différentes étapes du stress ainsi que sa répercussion sur les systèmes nerveux, immunitaire et endocrinien. Il dira souvent « l'absence totale de stress, c'est la mort ». Le stress est essentiel à la vie et à la survie mais trop de stress est bien évidemment nuisible pour l'organisme et le psychisme.

Dans son modèle, Hans Selye a défini 3 phases :

- la phase d'alarme qui est aiguë, intense et courte.

Un danger arrive et met en alerte l'organisme avant d'agir par l'activation des systèmes nerveux et endocrinien avec la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline. Il s'agit d'un stress salvateur. Si le corps et l'esprit sont en équilibre, le retour à la normale survient une fois le danger éloigné.

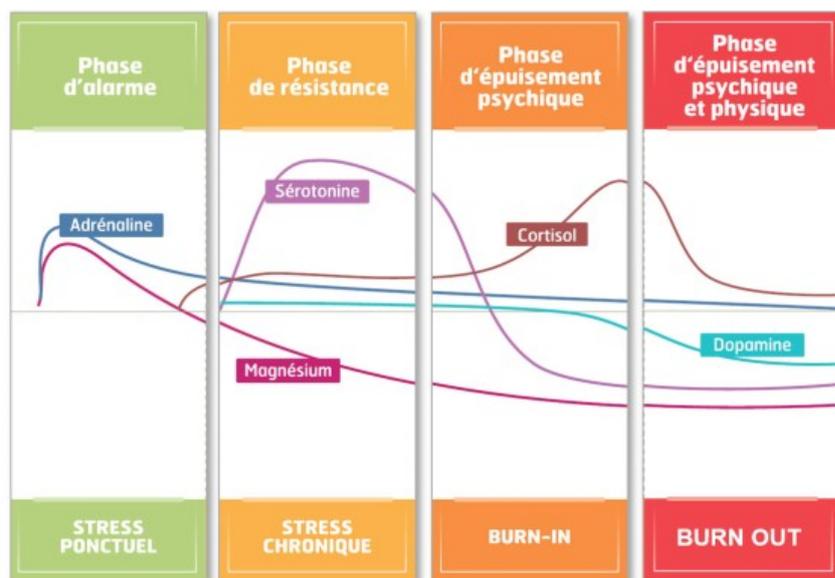
- la phase de résistance qui est plus longue et dépend de la personne (âge, état physique et psychologique).

Il s'agit d'une phase d'adaptation avec retour au calme. Mais lorsque les mécanismes d'adaptation deviennent inefficaces, l'organisme s'épuise. On parle alors de réaction de combat, de fuite ou d'impuissance.

- la phase d'épuisement : soit je réussis, soit je m'épuise

La phase de résistance étant limitée, l'organisme glisse doucement dans la phase de l'épuisement. Il y a incapacité de l'individu de récupérer et de s'adapter avec l'apparition de maladies puis l'effondrement de l'organisme. Les réserves sont à plat, les surrénales ont trop donné.

Au niveau biologique, ce sont les glandes surrénales qui vont adapter la réponse de l'organisme à celui-ci. Elles sont au centre de la résistance au stress.



Les différentes phases du stress selon Hans Selye

Voyons un peu plus en détail chaque phase du stress.

● LA PHASE d'ALARME (stress aigu) :

Il s'agit de faire face rapidement au stress. C'est la réaction de « fuir ou combattre ». L'activation du système sympathique (ou système nerveux autonome qui est responsable d'activités automatiques comme le rythme cardiaque par exemple) provoque une libération sanguine de noradrénaline (par les fibres sympathiques) et d'adrénaline (hormone du stress aigu sécrétée par les médullosurrénales). Le taux de cortisol (hormone de l'adaptation au stress) augmente alors dans le sang pour activer la libération des réserves de glucose, principale source d'énergie. Ce mécanisme consomme un taux élevé de magnésium, de zinc et de taurine.

On constate à ce stade une constriction des vaisseaux, une augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi qu'une augmentation de l'énergie dépensée par les cellules. La capacité d'activer la réponse aiguë au stress permet cependant de garder l'équilibre à un prix acceptable.

Si le même agent stressant est répétitif, la réaction de l'organisme devient de plus en plus difficile et une vulnérabilité au stress peut s'installer.

Hans Selye a défini 2 sous- phases :

- le choc qui est un état de surprise pouvant durer de quelques minutes à 24 heures et pouvant provoquer de la tachycardie, de l'hypo ou de l'hypertension, une augmentation du tonus musculaire, une mydriase,... ;
- le contre-choc qui s'accompagne de moyens de défense se traduisant par une augmentation de la température, du tonus musculaire, du volume du plasma ;
- si les stimuli stressants se prolongent, la personne rentre alors dans la phase de résistance.

● LA PHASE DE RÉSISTANCE :

Cette phase prolonge les effets du contre-choc de la phase d'alarme. Si les stimuli perdurent, l'individu peut alors entrer dans la phase d'épuisement.

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (ou HHS) qui est l'axe du stress est alors sollicité. Il y a une augmentation du cortisol et des radicaux libres (molécules instables qui altèrent les cellules).

Il y a également une augmentation de la synthèse de la sérotonine qui est un neuro-transmetteur jouant un rôle apaisant et régulateur de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Cette hausse a lieu pour neutraliser les effets des agents stressants mais cela épuise petit à petit les capacités de production de la sérotonine ce qui

conduit à des changements d'humeur ou à des comportements alimentaires addictifs.

Parallèlement, sous l'effet du cortisol, le taux de magnésium chute et le calcium passe au niveau des neurones (provoquant leur mort par neurotoxicité) ce qui provoque des troubles de la concentration et de la mémoire.

La dopamine, neuro-transmetteur impliqué dans la motivation et le plaisir, commence tout doucement à chuter provoquant de la fatigue et des difficultés à démarrer sa journée.

L'insuline, augmentée sous l'action du cortisol, diminue la sensibilité de ses récepteurs avec un risque sur le long terme de pré-diabète ou de surpoids.

● LA PHASE D'ÉPUISEMENT :

Aujourd'hui, on reconnaît 2 sous-phases :

- le burn-in ou la phase d'épuisement psychique : le cortisol est en excès ce qui provoque le passage du calcium dans les neurones et crée un dysfonctionnement de l'activité cérébrale qui est ralentie. Petit à petit, le cortisol insensibilise les récepteurs aux hormones de stress : dopamine, adrénaline et noradrénaline. Le rapport Cortisol / DHEA se déséquilibre. En effet, le niveau élevé de cortisol qui épuise les surrénales fait baisser la production de DHEA (hormone fabriquée en grande partie par les glandes surrénales).

A ce stade, la personne est dans un état de surchauffe ce qui peut conduire à des pathologies cardiaques, de l'hyperglycémie, des troubles digestifs, une baisse de l'immunité, de l'hypertension artérielle, une baisse de la mémoire et de la concentration, une diminution de la sensibilité à la douleur.

- le burn-out ou la phase d'épuisement physique et psychique : au niveau physique, les capacités de l'organisme sont débordées et la désorganisation biologique est totale. Le cortisol et la DHEA s'effondrent . On constate un effondrement de la dopamine et de la sérotonine ainsi qu'une diminution du magnésium. L'anxiété est à son maximum avec une incapacité physique à l'action. Il s'agit d'un épuisement nerveux, minéral et hormonal.

L'individu met souvent en place un système de compensation avec surconsommation de stimulants (café, sucreries,...).

Au niveau psychique, on peut constater différents symptômes :

- un épuisement émotionnel : sensation d'être vidé, au bout du rouleau, sans ressources pour travailler et parfois même pour se lever ;

- une dépersonnalisation : attitude négative et détachée vis à vis des collègues, clients, patients, famille, amis,...et qui peut aller jusqu'à l'hostilité ou le cynisme ;
- une diminution du sens de l'accomplissement et de la réalisation de soi : regard très négatif et dévalorisant sur les accomplissements personnels et professionnels avec un état dépressif et une incapacité de faire face aux contraintes professionnelles.

Tous les stress ont un fort impact au niveau endocrinien (et notamment en ce qui concerne les surrénales) et engendrent :

- des symptômes spécifiques comme la tristesse, l'anxiété, l'insomnie, un déséquilibre pondéral, un manque d'énergie ;
- des déséquilibres biochimiques mesurables tels que l'adrénaline, le cortisol, l'aldostérone et les neuro-transmetteurs ;
- la synthèse de différentes substances telles que la sérotonine, l'histamine, l'acétylcholine, la dopamine.

LISTE DES SYMPTÔMES

Les symptômes sont nombreux et disparates car ils atteignent en priorité le « système » le plus faible de chacun. Plus on arrive à les identifier rapidement (ce qui est le rôle du monde médical et professionnel, des thérapeutes mais aussi de l'entourage familial et amical), plus la prise en charge sera efficace. Cependant, certaines personnes n'oseront pas se confier de peur de perdre leur travail ou d'avouer ce qu'ils perçoivent comme un état de vulnérabilité.

La liste des symptômes du burn-out est longue (Schaufeli et Enzmann, psychologues, en ont dénombré pas moins de 132) et touche les différentes fonctions corporelles :

- Système digestif : ulcère à l'estomac, crampes, spasmes, syndrome du côlon irritable, constipations, diarrhées, douleurs gastriques, reflux gastro-œsophagien, nausées... ;
- Système articulaire et musculaire : lombalgies, cervicalgies, tendinites, lumbago,, torticolis,... ;
- Système cognitif et nerveux : pertes de mémoire et difficulté de concentration ou de mémorisation (par exemple du mal à suivre une conversation ou à écouter un client), difficultés d'organisation par une perte de la capacité à planifier/échelonner/prioriser, confusions mentales, troubles du sommeil,

hypersomnies ou insomnies irritabilité, nervosité, mental toujours en éveil, migraines, vertiges, fatigue chronique, troubles de l'humeur avec intolérance aux frustrations, dépression,... ;

➤ Système cardiovasculaire : arythmie, hypertension, malaises cardiaques voire AVC, palpitations, douleurs thoraciques,... ;

➤ Système cutané : eczéma, psoriasis, acné, problèmes de phanères comme perte de cheveux ou pelades,... ;

➤ Système hormonal : diabète, obésité, maigreur, syndrome prémenstruel, troubles de la thyroïde, perturbation des fonctions sexuelles, absence de libido,... ;

➤ Système respiratoire : allergies, hypoxie,... ;

➤ Système immunitaire : sensibilité aux infections, allergies, infections à répétition, angines ou bronchites répétées,... ;

➤ Système émotionnel : hypersensibilité aux bruits et aux odeurs, à la lumière, aux ondes, diminution de l'estime de soi, troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie), prises d'excitants, addictions, abus de tabac/alcool/drogue/jeux (avec pour objectif une fuite de la réalité ou une recherche de performances), manque d'entrain, anxiété, agressivité, pessimisme/démotivation/désintéressement et manque d'intérêt pour ce qui autrefois générait du plaisir, isolement et repli sur soi (la personne en burn-out fuit tous ceux qui risqueraient de la juger), crises d'angoisse ou de panique, sentiment de culpabilité par non atteinte des objectifs fixés, prise de décision complexe (n'arrive plus à savoir ce qui est important ou non).

PROFILS DES PERSONNES A RISQUE

Selon une étude réalisée par l'institut de sondage Ipsos en 2009, 32 % des français sont sujet au stress dans leur vie professionnelle avec une prédominance chez les femmes pour 53 %. La tranche d'âge la plus concernée correspond aux 35-55 ans.

Selon une étude réalisée en 2014 par le cabinet d'expertise Technologia, on peut aussi observer des disparités selon les catégories socio-professionnelles touchées par le burn-out :

- 24 % chez les agriculteurs
- 20 % chez les artisans, commerçants et chefs d'entreprise
- 19 % chez les cadres
- 13% chez les professions intermédiaires
- 10 % chez les employés
- 7 % chez les ouvriers

L'étude relève que l'on est autant stressé en ville qu'à la campagne et qu'une montée inquiétante du nombre de burn-out concerne les jeunes avec une augmentation de la consommation d'excitants dont l'alcool ou les drogues.

Actuellement, toute profession peut être touchée par cette souffrance au travail. Les facteurs de risques peuvent être différents d'un domaine professionnel à l'autre mais aucun métier ou catégorie socio-professionnelle n'est à l'abri.

Les personnes qui souffrent de burn-out ont pratiquement toutes les mêmes caractéristiques :

- très engagées dans leur travail ou pour leur entreprise et elles sont très attentives à la qualité et exigeantes avec elles-mêmes ;
- motivées ;
- demandant peu d'aide car capables de porter une lourde charge de travail et pouvant faire face à des situations de stress sans difficultés et sans se plaindre ;
- sur qui on peut compter, sur qui leurs supérieurs peuvent compter, lorsqu'ils leur délèguent une tâche, ils savent que le travail sera bien fait et en respectant les délais ;
- souvent perfectionnistes ;
- plus à l'écoute du besoin des autres que de leurs propres besoins et souvent très compétentes pour identifier le besoin des autres et y répondre plutôt que de répondre à leurs propres besoins.

Généralement, ce sont des personnes très appréciées dans leur milieu professionnel et ce sont des bons éléments de l'entreprise (quand la personne est salariée) qui ne sont pratiquement jamais absents de leur travail.

Marie Josée Lacroix (sur le site NoBurnout.ch) classe ces personnes en 4 catégories :

- en première ligne, les perfectionnistes qui s'effondrent sous la pression de la charge de travail ;
- puis, les battants qui travaillent énormément et sont exposés à des infarctus ;
- mais aussi, les gentils, consciencieux, dévoués qui font l'objet de harcèlement et s'effondrent sous l'effet de la dépression ;
- enfin, les obsessionnels angoissés.

L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE

Dans ce mémoire, j'ai pris le parti de parler essentiellement des stratégies naturelles curatives. Elles peuvent tout naturellement être utilisées à titre préventif.

LE REPOS

- le repos physique : comme nous l'avons vu précédemment, le corps a tellement pioché dans ses réserves pour faire face au stress pendant la phase de résistance qu'il est physiquement épuisé, sans aucune force.

Certaines personnes diront d'ailleurs : je ne pouvais plus me lever, mes jambes ne pouvaient plus me porter, j'étais à bout,...

Donc la première chose à faire dans le cas d'un burn-out est d'accorder ce repos physique au corps et aussi longtemps qu'il en a besoin. Sans culpabilité, ni honte qui peuvent parfois accompagner cette phase... C'est une des clés majeures du retour à la santé.

- le repos mental : il est également impératif d'apaiser le mental, ce petit vélo qui tourne dans la tête sans arrêt qui a un fort impact sur le repos physique et sur le sommeil.

- le repos digestif : le système digestif a pu être malmené soit par des troubles du comportement alimentaire, soit par des prises de repas désorganisées ou tout simplement par une composition de l'assiette non idéale.

Dans certains cas, la pratique du jeûne hydrique (que j'aborderai un peu plus loin) peut aider l'organisme à se régénérer.

L'ALIMENTATION

Au cours d'un burn-out, beaucoup de personnes souffrent de fatigue constante, de glycémie instable, d'envie fréquente de sucre, associés à des problèmes digestifs. Une alimentation équilibrée et adaptée permettra de diminuer voire de supprimer tous ces symptômes.

Plus le rythme alimentaire est anarchique, plus il exercera une influence négative sur le sommeil, l'humeur ou encore l'énergie psychique et les capacités cognitives.

Le repas est souvent pris à la va vite et est devenu un acte automatique voire irréfléchi (au téléphone, devant la télé, l'ordinateur, en train de travailler, de faire

autre chose, debout,...) ce qui peut entraîner une mauvaise assimilation nutritionnelle ainsi qu'une mauvaise digestion chronique.

En mangeant attentivement, en prenant le temps de mastiquer suffisamment, dans le calme, en pleine conscience, en remerciant ses aliments qui sont dans notre assiette et toutes les personnes qui ont permis cela ainsi que la Terre Mère, on recentre notre attention sur l'acte de consommer des aliments qui seront mieux intégrés par notre corps, nos cellules. On réapprend alors à maîtriser notre nutrition.

Le sucre, comme le café et le tabac, donne un bref coup de fouet mais la dépendance s'installe rapidement ce qui perturbe l'équilibre de l'organisme. Un apport excessif de psychostimulants provoque tout d'abord une augmentation de cortisol. En cas de stress chronique et d'épuisement psychologique, le taux de cortisol diminue puis s'effondre ce qui peut ouvrir les portes du burn-out.

- Les probiotiques :

Certaines souches de probiotiques permettent de stimuler la production de neurotransmetteurs dans le tube digestif, identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau. Par exemple, les souches Lactobacillii et Bifido-bacteria secrètent en effet du gaba qui freine l'excitation des neurones et dont la production est ralentie en cas de dépression et d'anxiété.

Certains troubles dit dépressifs sont en réalité des désordres psycho-neuro-immunologiques et l'administration de probiotiques peut en améliorer la condition.

Les aliments lacto-fermentés sont également riches en bonnes bactéries comme la choucroute crue, le kimchi, le kombucha, le kéfir de fruits ou de lait. Le yaourt lui est riche en lactobacillus bulgaricus et streptococcus thermophilus.

- Les prébiotiques :

Si les probiotiques sont indispensables à notre équilibre psychique, ce sont les prébiotiques (fibres contenues dans notre alimentation) qui vont apporter de quoi les nourrir.

On les trouve surtout dans les fruits et légumes frais de saison ainsi que dans les céréales complètes riches en fibres. Plus le niveau de fibres est élevé, plus le risque de dépression est diminué.

Cinq types d'aliments riches en prébiotiques favorisent un bon développement du microbiote :

- les fructanes qui se trouvent dans l'asperge, le poireau, l'oignon, l'ail, le pissenlit, la chicorée et la banane et sont bénéfiques pour les systèmes immunitaire, digestif et cardiovasculaire ;
- les amidons résistants que l'on trouve dans les lentilles, les pâtes, le riz, les pommes de terre. Après refroidissement, une pellicule se forme autour de l'amidon empêchant ce dernier d'être digéré par l'intestin grêle et de se transformer en glucose. La pellicule sera alors fermentée et se dégradera au niveau du côlon pour servir de nourriture aux bactéries ;
- les bêta-glucanes qui sont les fibres solubles qui se comportent comme des gels et seront fermentés par les bactéries. Elles sont contenues dans certaines céréales comme l'orge, l'avoine, dans la levure de bière et dans certains champignons (maitaké, reishi) ;
- les fibres que l'on trouve dans les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, les graines de psyllium ;
- les polyphénols permettent de lutter contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire et sont présents dans les fruits, légumes et épices colorés, thé vert, café, vin rouge, cacao cru.

Chaque microbiote comme chaque être humain est cependant unique et il est très important d'identifier notre terrain afin de conserver notre flore intestinale riche et diversifiée.

- La nutri-thérapie : vitamines, oligo-éléments et acides gras

« La nutrithérapie utilise certains aliments et nutriments comme des médicaments, pour leurs effets pharmacologiques, indépendamment de tout déficit. » nous explique Jean Paul Curtay, nutri-thérapeute.

Elle vise à optimiser la santé, les performances physiques et intellectuelles, retarder les effets du vieillissement, prévenir et traiter les maladies telles que le stress et l'anxiété.

Tous les nutriments suivants (liste non exhaustive) sont essentiels pour un bon fonctionnement de la mitochondrie (centrale énergétique de nos cellules).

- Les vitamines sont des substances organiques, sans valeur énergétique, nécessaires à l'organisme et que l'homme ne peut pas synthétiser. Les vitamines doivent être fournies par l'alimentation.

- Les vitamines du groupe B sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire et permettent une meilleure synthèse des neurotransmetteurs ainsi qu'une transmission de l'influx nerveux optimisée. Elles ont un impact sur la mémoire et la concentration.

Elles permettent une meilleure oxydation des acides gras, un renouvellement cutané et un renouvellement de la muqueuse intestinale.

On trouve les vitamines du groupe B dans le jaune d'œuf, le poisson, la viande, les céréales complètes (notamment le riz brun), les légumineuses, les fruits (dont la banane et l'avocat), la levure, le germe de blé, les noix.

- La vitamine C est un anti-oxydant biologique. Elle a pour effet, entre autres, de stimuler les défenses de l'organisme contre les infections (immunité innée) et d'intervenir dans le métabolisme du fer pour son assimilation et son transport. Elle permet également de mieux récupérer suite au stress.

On trouve la vitamine C dans le cassis, le kiwi, les agrumes, les fraises les choux et les abats.

- La co-enzyme Q10 (également appelée ubiquinone) agit comme une vitamine dans l'organisme et active la production d'énergie sur le plan cellulaire. En effet, elle restaure les niveaux d'énergie et la capacité de récupération. C'est aussi un régulateur de la tension artérielle et un neuro-protecteur.

Le corps en fabrique naturellement, mais nous en produisons de moins en moins à mesure que nous vieillissons, le corps ralentissant sa production dès le début de la trentaine.

On trouve la co-enzyme Q10 dans les viandes, le poisson et l'huile de colza et de soja ainsi que dans les noix et les graines.

NB : en annexe 1, j'aborde les bienfaits du beurre cru riche en vitamine A entre autres.

➤ Les oligo-éléments sont des minéraux présents en très faible quantité dans l'organisme. Ils se renouvellent sans arrêt et doivent être apportés par l'alimentation quotidiennement.

- Le magnésium :

99 % du magnésium est présent dans les cellules.

Il contribue à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire après la contraction (ce qui permet de maintenir un rythme cardiaque régulier et de réguler la pression artérielle).

Il est indispensable à l'adaptation au stress pour la circulation des neurotransmetteurs et possède une action sédatrice au niveau du système nerveux central.

Un déficit en magnésium aggrave la réactivité au stress alors qu'un bon taux de magnésium dans le corps diminue les sécrétions des hormones et des messagers chimiques au stress.

Un déficit en magnésium peut provoquer différents symptômes comme de la fatigue nerveuse, des céphalées, de la dépression, de l'anxiété, des troubles du sommeil, de l'hyper-émotivité mais aussi du stress oxydatif, de l'inflammation, des risques cardio-vasculaire, une baisse d'énergie, une baisse immunitaire, de la rétention d'eau, des faiblesses musculaires, des crampes, etc...

La prise de magnésium contribue donc à réduire la vulnérabilité au stress chez l'homme.

On trouve le magnésium dans le cacao, les oléagineux (dont les noix), les légumes verts, les céréales complètes, le quinoa, les crustacés,...

NB : la taurine qui est un dérivé de la cystéine (un stabilisant membranaire) améliore l'absorption intracellulaire du magnésium, diminue l'excitabilité des cellules et renforce l'action du gaba (neuro-transmetteur qui a une action anti-dépressive et anti-anxiolytique).

Pendant la période de stress, la sécrétion d'adrénaline et la fuite du magnésium entraînent une sortie de la taurine intracellulaire et une augmentation de son élimination urinaire.

- Le fer est essentiel à la vie en participant au processus respiratoire de tout l'organisme. Il est aussi essentiel à la synthèse de l'hémoglobine (globules rouges), de la myoglobine (pigment rouge du muscle) et participe à de nombreuses réactions enzymatiques. Il participe au système immunitaire de l'organisme et donc à la résistance au stress et à la fatigue.

Le fer d'origine animale (fer héminique) est plus assimilable que celui contenu dans les végétaux (fer non héminique)

La vitamine C augmente l'absorption de fer (surtout du fer non héminique) alors que des excès d'aliments riches en tanins (thé, café, vin rouge, raisins) la diminuent.

On trouve le fer dans le boudin noir, le foie, le porc, la viande rouge, les palourdes, les huîtres, le poisson mais aussi dans les œufs, les légumineuses (pois chiches, lentilles, ...), le persil, les épinards, la spiruline, les amandes.

- Le zinc est un anti-oxydant qui est essentiel à la régulation hormonale. C'est un cofacteur enzymatique primordial, il entre dans la constitution de plus de 200 enzymes et intervient dans presque tous les métabolismes (plus particulièrement dans la synthèse protéique, dans le métabolisme des acides nucléiques et des acides gras). Il renforce l'immunité, il prévient les maladies cardio-vasculaires, il soutient la peau, il aide au contrôle de la glycémie, il prévient la DMLA (dégénérescence maculaire) et en limite l'évolution, il influence le métabolisme du cerveau.

On trouve le zinc dans les coquillages et les poissons, la viande et la volaille, les œufs, les légumes secs, les céréales complètes, les graines de courges et les graines de tournesol, le germe de blé, les légumes à feuilles vertes, les champignons, les amandes.

- Le manganèse est lui aussi un anti-oxydant qui intervient, entre autres, dans les défenses immunitaires et le fonctionnement cérébral.

On trouve le manganèse dans le thé, le poivre noir, le clou de girofle, la cannelle, le gingembre, les algues, le cacao, l'ail.

➤ Les acides gras oméga 3 : l'acide alpha-linolénique (ALA) est le précurseur de la famille des acides gras oméga 3. Il est dit indispensable. Il doit donc obligatoirement être apporté par l'alimentation. A partir de ce composé, l'organisme synthétise d'autres acides gras oméga 3, notamment les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA). Cependant, le taux de conversion de l'ALA en DHA est trop faible pour couvrir les besoins en DHA, ce dernier est donc également considéré comme indispensable et doit aussi être apporté par l'alimentation.

Les acides gras oméga 3 favorisent la circulation des globules rouges et la distribution de l'oxygène, ils réduisent les graisses circulant dans le sang (triglycérides) et les risques de surpoids, ils sont cardio-protecteurs et participent à réduire le stress.

On les trouve dans les poissons gras (sardines, maquereaux, saumons), dans la mâche, la laitue ainsi que dans les huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre et de cameline qui favorisent la détente émotionnelle.

- Manger en conscience :

Il s'agit avant tout de :

- prendre le temps de se poser devant son assiette ;
- prendre le temps de mastiquer : la digestion commence avant tout dans la bouche donc plus on va mastiquer, plus la nourriture avalée sera « liquide », plus on va économiser du travail à notre système digestif ;
- prendre le temps de poser sa fourchette entre deux bouchées ;
- prendre le temps de repérer nos signaux de faim, de satiété, de rassasiement et qui peuvent être sensiblement différents en fonction des individus ;
- ne pas grignoter mais plutôt de faire des vraies pauses « en-cas » ;
- manger à des heures régulières ce qui peut permettre de rassurer notre corps (surtout en cas de troubles du comportement alimentaire)

Vous trouverez en annexe 2 un texte s'intitulant « ode à la nourriture » et qui évoque le rapport que nous avons en tant qu'occidentaux à la nourriture.

- Le jeûne hydrique :

Arrêter de manger quelques jours incite le corps à se mettre en mode « économie d'énergie » et à ralentir ses rythmes cérébraux. Ce qui pourrait se révéler être un puissant antidote pour lutter contre les cadences effrénées de notre mode de vie actuel, souvent à l'origine du burn-out.

Lorsque nous cessons de nous alimenter, notre corps se régénère de lui-même et notre esprit se revigore ce qui nous rend plus efficace dans tous les domaines. Il s'agit là d'une pratique ancestrale utilisée dès les premiers hommes.

Dès le deuxième jour de jeûne, les rythmes cérébraux ralentissent passant des ondes bêta très rapides à des ondes beaucoup plus lentes. Le taux de cortisol commence alors à baisser ce qui épargne les glandes surrénales et certains neurotransmetteurs et neurones sujets aux dégâts d'une hypercortisolémie durable.

En l'absence de nourriture, le corps ne fabrique plus d'insuline (hormone qui permet d'utiliser le sucre et de le convertir en gras). Il n'a plus d'aliments à digérer et n'est plus confronté à d'éventuels allergènes.

Après 48 heures de jeûne, certains gènes sont activés et d'autres mis en veille dans le but de protéger les cellules. On parle de « modification de l'expression des gènes ». C'est le fruit de l'évolution pour survivre en l'absence de nourriture.

L'ensemble de ces phénomènes va créer un état anti-inflammatoire bien connu des jeûneurs, qui voient d'une façon merveilleuse disparaître ou diminuer certaines de leurs douleurs dès le 3ème ou 4ème jour de jeûne. En effet, le surmenage dû au

burn-out crée une action délétère sur le terrain entraînant un état inflammatoire que le jeûne peut permettre de soulager.

Attention toutefois, le jeûne n'est pas indiqué à tout le monde et il y a certaines contre-indications.

La pause alimentaire entraîne également une diminution des hormones du stress (adrénaline, noradrénaline et cortisol). Dès le 3ème jour, on peut constater une augmentation du taux d'hormones de la stabilité émotionnelle et de la bonne humeur (sérotonine, dopamine, acétylcholine). Cette modification de la chimie du cerveau agit comme un véritable médicament sans les effets secondaires éventuels.

Le jeûne augmente la capture de la sérotonine dans les synapses (zones entre deux neurones) tout comme les antidépresseurs de type IRS (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine). Il permet également de moduler la noradrénaline et la dopamine à l'image des IMAO (médicaments correcteurs de l'humeur – inhibiteurs de la monoamine oxydase A).

Le jeûneur libéré de son quotidien anxigène (à condition de ne pas jeûner chez soi ou en travaillant) et de son rythme infernal est inondé d'hormones apaisantes. Il peut commencer à réfléchir à son vécu, à ses comportements grâce à son esprit qui est plus libre, plus clair et clairvoyant. Sa vision s'éclaircit et lui permet de prendre de nouvelles décisions pour sa vie afin de ne plus retomber dans les mêmes pièges ayant occasionné du stress voir dans les mêmes schémas destructeurs.

Le jeûne hydrique est un outil puissant pour prendre le recul et faire un point sur sa vie, faire le tri aussi bien dans son corps que dans sa tête. Cela permet de donner du sens à l'expérience vécue (quelle qu'elle soit) et de ne plus rechuter.

LA RESPIRATION

La fonction respiratoire est la seule fonction qui soit à la fois volontaire et involontaire. Outre le fait que la respiration nous est indispensable pour vivre (apport d'oxygène, rejet de CO²), de par son possible contrôle volontaire elle est aussi une porte d'entrée sur la régulation de nos états internes via son action sur le système nerveux autonome : branche orthosympathique (l'accélérateur), branche parasympathique (le frein).

De plus, les bactéries intestinales peuvent communiquer avec le cerveau par l'intermédiaire, entre autres, du nerf vague. Le nerf vague traverse tout notre corps, il réalise un câblage qui « écoute » ce qui se passe dans notre corps. Il sait tout sur l'état de santé de chaque partie de notre corps et envoie cette information

à notre cerveau. Il exerce un rôle de calmant et possède la capacité de réparer les différentes parties souffrantes de notre corps.

Le tonus du nerf vague est donc une condition indispensable de la bonne communication entre l'intestin et le cerveau. L'augmentation du tonus vagal active le système nerveux parasympathique et permet à notre corps de s'apaiser plus rapidement après un stress. Il améliore également de nombreux systèmes physiologiques ce qui entraîne une meilleure régulation de la glycémie, une réduction des risques de maladies cardio-vasculaires, une baisse de la tension artérielle et une amélioration de la digestion grâce à une meilleure production d'enzymes digestives.

L'activité de ce nerf est modulée par le fait d'être dans un environnement bienveillant. Plus nous sommes dans un environnement bienveillant, plus il est actif. C'est le nerf de l'Amour, de la douceur, de la non-violence.

Pour tonifier le nerf vague, différentes solutions s'offrent à nous :

- respirer par le diaphragme ;
- pratiquer la cohérence cardiaque et/ou la respiration carrée qui permettent de « contrôler » sa respiration pour réguler son stress ;
- faire des séances de Bol d'Air Jacquier ;
- fredonner un air ou répéter le son « aum » car le nerf vague est connecté aux cordes vocales.

● La cohérence cardiaque

Il s'agit d'une méthode qui est diffusée aux États-Unis par Stephen Elliott depuis les années 1990 et, en France, par la fondation du docteur David Servan-Schreiber puis par l'institut de formation professionnelle Equilibios du docteur David O'Hare.

La cohérence cardiaque est un exercice de respiration qui permet, entre autres, de réduire le stress et l'anxiété. Il s'agit d'une pratique simple, naturelle et facile à mettre en œuvre.

Cela consiste à inspirer et à expirer 6 fois par minute, à un rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration. La méthode 365 (3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes) permet d'en ressentir tous les bienfaits sur un plan physique et émotionnel. Il est conseillé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. La position assise, dos droit et jambes décroisées est à favoriser.

La cohérence cardiaque permet de se relaxer tout en se recentrant sur soi-même.

Les principaux bienfaits de la cohérence cardiaque sont les suivants :

- elle réduit le stress et l'anxiété par son action anti-stress et anxiolytique (baisse du taux de cortisol et augmentation du niveau de DHEA) ;
- elle permet de mieux gérer ses émotions ;
- elle abaisse la tension artérielle ;
- elle réduit les angoisses et contribue à réduire la dépression ;
- elle améliore le sommeil ;
- elle améliore la concentration ;
- elle détend l'ensemble du corps (exercice de relaxation) ;
- elle fait prendre conscience de l'importance de la respiration sur la santé.

● La respiration carrée

Il s'agit d'une technique de respiration issue du pranayama (discipline du souffle) qui permet d'apprendre à maîtriser sa respiration pour réduire son stress et améliorer son bien-être.

La respiration carrée s'effectue en 4 phases de durées égales : inspiration, rétention (apnée poumons pleins), expiration, rétention (apnée poumons vides). Cette combinaison est à effectuer plusieurs fois, jusqu'à (re)trouver un état de calme intérieur, de bien-être et d'apaisement.

La respiration s'effectue uniquement par le nez.

La durée des 4 phases est à déterminer en fonction de votre ressenti. La durée de 4 secondes est souvent recommandée car elle correspond à la grande majorité des personnes et assure un excellent résultat. L'aisance est préférable à la performance. Il suffit de se détendre et de se concentrer sur sa respiration.

Généralement, il est conseillé de faire au minimum 10 répétitions pour ressentir les premiers réels bienfaits. 20 cycles est l'idéal mais cela dépend du ressenti de chaque personne.

Elle permet d'apprendre à mieux mobiliser les muscles respiratoires, notamment le diaphragme. La respiration diaphragmatique a de nombreux bienfaits sur la santé, notamment sur la santé mentale.

Les principaux bienfaits de la respiration carrée sont les suivants :

- elle réduit le stress, l'anxiété, l'angoisse (action anti-stress et anxiolytique) ;
- elle permet de mieux gérer ses émotions ;
- elle contribue à réduire la dépression ;
- elle améliore l'oxygénation sanguine ;
- elle améliore la concentration ;

- elle favorise le sommeil ;
- elle détend l'ensemble du corps (exercice de relaxation) ;
- elle fait prendre conscience de l'importance de la respiration sur la santé ;
- elle donne un peu d'énergie.

- Le bol d'air Jacquier® : un apport équilibré d'oxygène

Cet appareil, créé par René Jacquier en 1947, fonctionne exclusivement avec de l'huile essentielle de résine de pin (térébenthine). Il démultiplie ses vertus oxygénantes et permet d'obtenir des molécules transporteuses d'oxygène qui resteront actives dans l'organisme plusieurs heures.

L'oxygène est indispensable à notre survie. Il est aussi évident qu'un excès, comme un manque d'oxygène, sont préjudiciables à notre santé. Pour contrebalancer les excès des différents stress, le Bol d'air Jacquier® permet une oxygénation tissulaire équilibrée.

« Le Bol d'Air Jacquier® ne concentre pas l'oxygène mais aide les cellules à mieux récupérer et à le faire circuler dans le sang. Par conséquent, il n'induit aucune sur-oxygénation ce qui serait agressif pour les cellules. » explique Sylvie Rebreynd, une formatrice du Bol d'Air Jacquier®.

L'attention, la précision, le travail intellectuel, le nombre d'informations à traiter et à prendre en compte nécessitent énormément d'énergie et donc d'oxygène au niveau cellulaire. Une mauvaise oxygénation et nos capacités d'adaptation sont débordées. Lorsque l'atmosphère est polluée, nous entrons en hypoxie, manque d'oxygène cellulaire. Les messages sont brouillés. L'urgence est de rétablir une respiration efficace et une oxygénation équilibrée.

L'origine et les conséquences du stress sont intimement liées à l'oxygénation. L'excès, comme le manque, d'oxygène, entraînent un stress oxydatif de la cellule. Quand elle n'est plus nourrie correctement, la cellule assure mal ses fonctions et produit alors des radicaux libres en excès. On parle alors de "stress oxydatif".

Comment se déroule une séance ?

La personne est assise à une dizaine de centimètres de la corolle de respiration de l'appareil. On respire normalement et on peut également fermer les yeux pour mieux se concentrer sur sa respiration.

La ou les première(s) séance(s) dure(nt) 3 minutes maximum. Lorsque l'organisme est habitué, la durée peut être allongée à 9 ou 12 minutes en la

fractionnant en plusieurs fois. Ces séances ont des vertus à la fois revitalisantes et relaxantes en améliorant l'assimilation de l'oxygène atmosphérique.

Une seule séance de Bol d'Air Jacquier® procure plusieurs heures d'oxygénation cellulaire. Elle permet de se sentir régénéré comme après une bonne nuit de sommeil. Cependant, une cure (au moins 3 séances par semaine pendant un mois) est nécessaire pour obtenir des effets durables.

Les indications sont nombreuses comme la fatigue physique et intellectuelle, le stress, les troubles du sommeil, la baisse des défenses immunitaires entre autres et cet appareil permet d'augmenter la vitalité générale de l'organisme.

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Christophe André, psychiatre, a été un pionnier dans l'introduction de la méditation en psychothérapie et il a largement contribué à démocratiser la méditation de pleine conscience en France.

Voici ce qu'il nous dit de la méditation de pleine conscience :

«La méditation de pleine conscience donne la capacité de faire face. Elle conduit à prendre en compte uniquement les difficultés, et non les constructions mentales qui vont avec. Celles qui nous disent « je suis le seul à ne pas pouvoir faire face, je ne suis pas assez efficace... » La méditation nous enseigne à mieux voir le comportement de notre esprit. Ensuite, elle nous redonne le respect de notre corps, la capacité à le pacifier et à prendre des décisions. C'est un travail de discernement, qui permet de mieux voir les pièges dans lesquels on se précipite. Et de percevoir les moments où le corps va dérapier. La méditation permet de repérer les signaux que le corps envoie, comme les voyants rouges dans une voiture. »

La pleine conscience est une qualité fondamentale que nous avons tous, un état constant de stabilité inhérent à l'être humain mais que nous enfouissons, bien malgré nous...mais c'est aussi un entraînement de l'esprit qui consiste à porter délibérément notre attention sur ce que nous ressentons sur le moment présent, instant après instant, sans le filtre de nos jugements et commentaires incessants et ce quelque soit notre expérience, que celle-ci soit agréable, désagréable ou neutre. Une telle attitude s'obtient par une pratique régulière de la méditation.

Il est nécessaire d'appréhender la méditation comme un chemin de vie, un processus de transformation intérieure qui nous aide à accéder à nos propres ressources, à nos intuitions profondes, à donner plus de clarté à nos choix.

La méditation nous aide également à accepter le monde et les situations telles qu'elles sont, à être dans un rapport plus serein avec la réalité, quelque soit les évènements que nous traversons.

Bien qu'elle demande de la patience et de la persévérance, la méditation n'est pas une pratique compliquée, pas plus qu'elle n'a à voir avec le succès ou l'échec.

Pratiquer signifie s'asseoir, respirer et observer... Peu à peu, cet espace de calme qui s'installera lors de la méditation viendra inéluctablement s'exporter dans des pans entiers de la vie de l'individu.

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie permet d'activer des ressentis agréables afin de retrouver rapidement un état de bien-être et de développer ses aptitudes. Elle utilise différentes techniques inspirées d'un grand nombre de concepts thérapeutiques comme l'hypnose, la relaxation, le yoga,...

Durant les séances, la ou le sophrologue propose des exercices reposant sur la respiration, la visualisation d'images positives (souvenirs, projections, etc...). Il s'agit d'une méthode exclusivement verbale et non tactile qui s'adapte à chacun et s'intègre facilement au cadre professionnel.

Les entreprises sont de plus en plus nombreuses à proposer des séances de sophrologie (individuelle ou collective) à leurs salariés pour une meilleure qualité de vie au travail.

Face à l'augmentation du nombre de burn-out, la prise en compte du bien-être au travail est devenue une obligation pour les entreprises françaises. Par la mise en œuvre d'actions concrètes, ces dernières montrent leur engagement dans la prévention des risques psycho-sociaux.

LE TOUCHER OU COMMENT (RE)CRÉER DU LIEN AVEC SON CORPS

- Les massages

Lors d'un burn-out, notre cerveau conscient (celui qui est en surchauffe) n'est plus relié au reste de notre corps et nous perdons donc ce lien. Le massage, quel qu'il soit, permet donc de faire la reconnexion. Il permet également de mieux se connaître, de travailler sur l'écoute de son corps et de pouvoir freiner à temps afin d'éviter d'aller jusqu'à l'épuisement physique et psychique.

La pratique régulière du massage a une place de choix dans la prévention et le soulagement du burn-out car il agit sur les phénomènes d'usure physique (tensions

musculaires et nerveuses, douleurs...) et sur les répercussions psycho-émotionnelles (insomnie, stress, nervosité, agacement, colère...), permettant ainsi à la personne de se ressentir un mieux-être.

Comment le massage peut intervenir ?

- pour se ressourcer : travailler l'écoute de son corps, ses ressentis, l'amélioration de sa capacité de détente physique et l'apprentissage du repos mental. Apprivoiser la capacité à ralentir et à observer ce qui se passe en soi, entrer en contact avec ses sensations corporelles.
- pour gérer ses émotions : retrouver des rapports plus apaisés avec soi-même et avec les autres. Le massage est réputé pour libérer des endorphines qui apaisent le mental.
- pour gérer son stress : développer sa capacité d'adaptation, entrer en contact avec sa propre respiration, apprendre à diriger l'attention sur son corps qui reçoit un toucher sain, nourrissant et réconfortant.
- pour travailler l'estime de soi : consolider l'estime et la confiance en soi afin de sortir du conditionnement de perfection, apprendre à aimer son corps tel qu'il est.

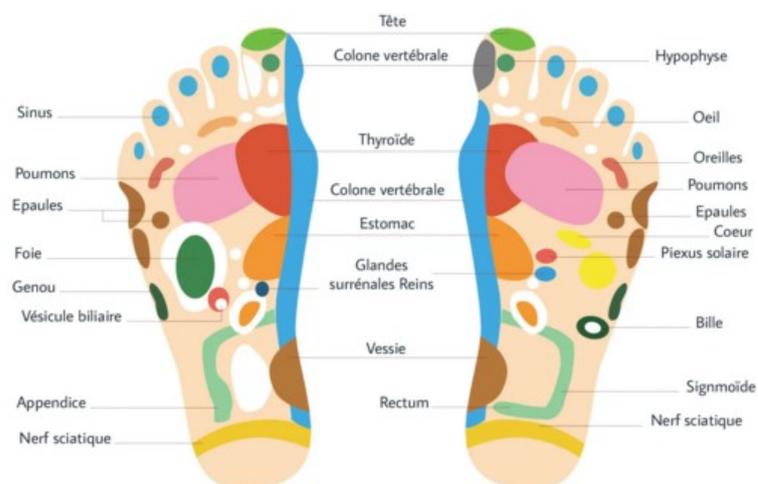
En entreprise, le massage assis Amma (cf annexe 3) est de plus en plus utilisé. Il permet aux salariés de bénéficier d'une pause détente sans se déplacer de leur lieu de travail.

- La réflexologie plantaire :

Un proverbe chinois dit que « lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. »

La réflexologie plantaire est une pratique ancestrale (pratiquée dans le Chine ancienne) selon laquelle le pied, qui compte pas moins de 7200 terminaisons nerveuses, est la représentation du corps humain. En chinois, l'étymologie du mot « pied » signifie littéralement « partie du corps qui sauvegarde la santé ».

A chaque zone du corps (organe, glande, partie du corps) correspond donc une zone réflexe sur les pieds. Un mouvement précis, appelé reptation (effectué avec le pouce ou l'index), transmet des impulsions aux zones réflexes, qui à leur tour, transmettent un influx nerveux jusqu'à la moelle épinière afin d'agir sur un organe cible.



La stimulation de ces zones réflexes, par des pressions précises, plus ou moins rapides et plus ou moins appuyées, favorise la circulation sanguine, la libération des tensions et l'homéostasie (l'auto-régulation du corps) en améliorant l'irrigation et l'oxygénation du corps et des organes.

Son action a donc un effet apaisant sur le système nerveux. Cela va favoriser la production d'hormones indispensables à la réduction du stress. Les légères pressions contribuent aussi à la réduction de la fatigue et à l'amélioration de l'humeur.

Le massage des pieds proposés par la réflexologie plantaire agit donc sur les blocages physiques et émotionnels.

La réflexologie plantaire donne de bons résultats, notamment sur les terrains nerveux. Elle est toutefois déconseillée en cas d'insuffisance cardiaque, de troubles circulatoires et d'inflammation des pieds.

- Le Do-In, l'auto massage :

Venu de Chine, le Do-In est une technique d'auto-massage qui associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur votre corps. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'auto-massage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer partout (chez soi, au bureau ou en voiture), seul ou en groupe.

Les Chinois considèrent que le Do-In est l'art de vivre en harmonie avec soi-même.

Le Do-In signifie « Voie de l'énergie ». Selon la médecine traditionnelle chinoise, le corps est parcouru par douze lignes essentielles, les méridiens. Chaque méridien est relié à un organe ou à une fonction du corps et se charge de faire circuler

l'énergie vitale dans tout le corps. Mais, pour différentes raisons (fatigue, tensions, douleurs...), il arrive que cette énergie circule mal.

Le rôle du Do-In est de rééquilibrer l'énergie dans tous ces organes via des mouvements effectués par les mains (pressions, frictions et tapotements) le long de ces méridiens.

Il n'y a aucune contre-indication particulière à la pratique du Do-In. Les techniques sont relativement simples et ne nécessitent aucun matériel. Les différentes parties du corps sont stimulées via des pressions à l'aide des doigts, et plus précisément le pouce, l'index et le majeur. La paume de la main est également sollicitée.

Le Do-In se fait principalement sur le visage (paupières, nez, joues), la tête, la nuque, les épaules, les mains, le dos, les jambes... et ne nécessite pas de se dévêtir.

Il stimule les grandes fonctions du corps (respiration, circulation sanguine et digestion) par le biais des systèmes nerveux, musculaire, énergétique. Ainsi, le Do-In contribue à améliorer la respiration, à activer la circulation du sang, à stimuler la vitalité des organes.

Cette technique est également porteuse de nombreux bienfaits sur notre santé psychologique : sa pratique permet, par exemple, d'améliorer la qualité du sommeil, de stimuler la mémoire et la concentration, de diminuer le stress quotidien.

Idéalement, le massage Do-In se pratique le matin pour redynamiser son corps après une nuit de sommeil. Cependant, il peut servir à tout moment de la journée à dénouer des tensions musculaires liées à des mauvaises postures au travail ou au stress. Il ne nécessite en effet ni matériel ni lieu particulier pour sa pratique.

Une pratique régulière du Do-In permettra de ressentir son propre corps, de découvrir ses tensions et ainsi développer la conscience de soi.

LA SOMATO-THÉRAPIE

La somato-thérapie, fondée par le docteur et psychiatre Richard Meyer dans les années 1980, est une approche pluridisciplinaire qui regroupe un grand nombre de pratiques psycho-corporelles consistant à améliorer l'état de santé d'une personne, notamment via l'analyse et diverses actions sur le corps. Cette discipline holistique met en avant le lien qui unit le corps et l'esprit.

Le but premier de la somato-thérapie est d'aider la personne à se reconnecter avec elle-même et de se retrouver afin d'affronter les problèmes qu'elle rencontre dans sa vie.

De façon générale, cette pratique s'adresse aux individus qui ressentent un déséquilibre avec eux-mêmes et qui souhaitent améliorer leur bien-être.

Plus spécifiquement, la somato-thérapie est conseillée aux personnes souffrant de dépression, d'angoisses, de traumatismes psychiques, de stress ou d'anxiété.

Selon la somato-thérapie, le corps serait porteur de nos expériences de vie positives ou négatives. Ainsi, tous les événements marquants seraient inscrits dans notre mémoire corporelle. Au fil du temps, certains blocages ou blessures psychologiques non résolus peuvent être à l'origine de l'apparition de symptômes psychiques et de troubles somatiques.

La somato-thérapie va consister à libérer le corps de ses tensions négatives et débloquent les émotions afin de faciliter la circulation de l'énergie.

Le somato-thérapeute peut aider à libérer le corps de ses blocages à l'aide de diverses techniques comme le massage, la visualisation, la méditation, le rire,...

Mais il utilisera également l'écoute psychanalytique et la verbalisation afin d'évacuer les tensions du corps par la parole.

La somato-thérapie est un outil de réconciliation avec soi.

LE DÉCODAGE BIOLOGIQUE

Christian Flèche, ancien infirmier, est le fondateur depuis 1994 du bio-décodage des maladies, une approche thérapeutique qui consiste à analyser l'origine biologique de la manifestation d'une maladie, d'un handicap ou d'une douleur physique.

Il nous dit que « La maladie a une intention positive. C'est simplement une réaction saine du corps. Lorsque je mange quelque chose de périmé par exemple, ou que je bois trop d'alcool, je vais vomir. C'est une réaction d'adaptation saine du corps qui se défend. Ce n'est pas un problème, c'est une solution ». Selon lui, le corps humain a une très grande capacité d'adaptation à son environnement.

La maladie et la douleur seraient donc les manifestations physiques d'un mal psychique plus profond (souffrance psychologique, stress, traumatisme...). Le corps exprimerait grâce à elles ce que notre bouche n'a jamais dit ou notre cerveau, jamais guéri.

« Dans le décodage biologique, nous cherchons en discutant avec la personne concernée et à partir de ses symptômes, l'évènement précis survenu dans sa vie qui peut avoir déclenché la douleur ou la maladie. On isole l'évènement moteur ».

Chaque mal physique serait donc associé à un mal psychique, le tout est de le trouver.

Par exemple, « les problèmes de vue apparaissent lorsque l'on a été témoin de quelque chose que l'on n'aurait pas voulu voir. Si on m'opprime ou empiète sur mon territoire, mon corps développera une cystite ».

Toute maladie démarre en un instant, suite à un bio-choc, que l'on appelle un conflit déclenchant, car il déclenche, réveille une histoire conflictuelle passée ou conflit programmant.

Pour bien comprendre ce phénomène, il est important de rappeler que le cerveau est composé de deux hémisphères : le gauche, qui raisonne de manière rationnelle, séquentielle, logique et analytique et le droit, qui traite l'information de façon holistique, c'est-à-dire par le biais des émotions et du ressenti. Si chacun de nous a tendance à utiliser l'un plus que l'autre, tous deux nous sont indispensables, car complémentaires.

Donc, le corps, qui est un ensemble de cellules et de molécules vivantes évoluant et interagissant en permanence selon l'environnement, les situations ou les événements rencontrés, ne réagit pas seulement aux méfaits que nous lui infligeons comme le tabac, les drogues ou l'alcool, mais à ce que l'on vit et ressent au plus profond de nous. Notre corps réagit à nos émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Selon Christian Flèche, le corps humain a une telle capacité d'adaptation qu'il réagirait en permanence à nos maux psychiques (stress, tristesse, déprime, traumatisme, angoisse, peur, déception...) et les exprimerait physiquement par ce que l'on appelle communément la maladie.

Décoder biologiquement sa maladie ou ses douleurs pour comprendre d'où elles viennent (et éventuellement guérir) implique de plonger dans son être profond, de faire face à ses traumatismes enfouis, ses peurs, son système de pensée, ses raisonnements, ses croyances et son passé.

Il arrive par exemple que la « guérison passe par la réorganisation de son environnement », surtout si celui-ci est toxique (anxiété au travail, entourage, habitat...).

En somme, au cours d'une thérapie par le bio-décodage, on écoute la personne, ce qu'elle a vécu, ce qu'elle a ressenti, pour comprendre ce qu'il s'est passé dans son corps au niveau biologique et donc, ce qui provoqué la maladie.

Dans son livre « le monde extérieur n'existe pas » (aux éditions le souffle d'or), Christian flèche affirme que dans notre mécanisme mental, ce que « l'on prend aujourd'hui comme un problème nous permet d'éviter quelque chose de pire ».

Selon Christian Flèche, tout est une question de perception. « On ne rejette pas les problèmes, c'est ce que nous rejetons qui est un problème » et qui crée un conflit intérieur. « A partir du moment où vous acceptez tout ce qui est et survient dans votre vie, vous ne tombez pas malade » parce que vous êtes en paix avec vous-même, en équilibre. « Si vous êtes dans l'accueil et l'acceptation, vous vous sentez profondément bien, serein et confiant ».

Christian Flèche nous invite donc à accepter les changements qui surviennent dans nos vies, le nouveau et la réalité telle qu'elle est. Car ne pas l'accepter et lutter contre ce qui est déjà crée un déséquilibre intérieur, un mal-être, un état d'anxiété. En somme, il faut lâcher prise. Plus facile à dire. Mais accepter s'apprend.

Cette approche thérapeutique mal-connue et encore peu reconnue s'articule autour du soi. Humaine, profonde, elle s'attarde sur les émotions des personnes.

Le bio-décodage n'est pas une promesse de guérison, il ne tient pas les clefs de la guérison, ce n'est pas une vérité, une certitude. C'est une ouverture, une curiosité, un champ d'hypothèses avec le praticien mais seul chaque individu pourra faire le chemin.

Le bio-décodage propose un autre type de relation avec soi. Il ne détourne pas les malades de leurs traitements médicaux et chirurgicaux.

L' EFT

L'EFT ou Emotionnal Freedom Technique, que l'on pourrait traduire en français par « Technique de Libération Emotionnelle » a été créée par l'ingénieur Gary Craig en 1993.

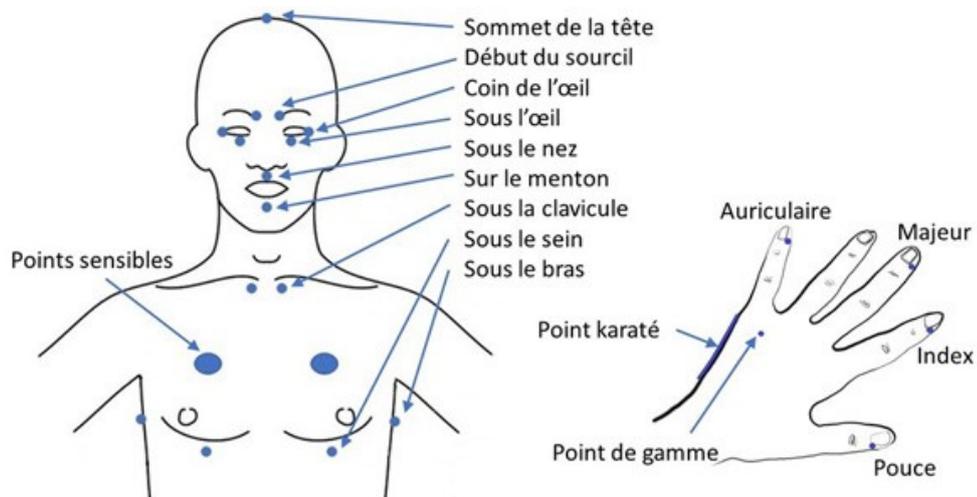
Le but est d'exposer les personnes à leurs problèmes c'est-à-dire qu'on va leur faire parler de leurs problèmes et ces derniers vont réveiller en eux des émotions. A partir de là, on va stimuler certains points précis sur le corps correspondant à des méridiens d'énergie, les mêmes utilisés par les chinois depuis l'Antiquité. Ainsi, l'énergie circule dans tout le corps à travers les méridiens. On dit souvent que l'EFT est une version émotionnelle de l'acupuncture qui se pratique sans aiguille.

On peut utiliser cette technique pour gérer les petits tracas du quotidien (stress léger, phobies, peur de l'avion, peur de prendre l'ascenseur,...), les émotions dites négatives comme la peur, la tristesse, la honte, la culpabilité, la colère, le chagrin, les douleurs émotionnelles, les angoisses et les attaques de panique, ...et des problèmes d'ordres psychiques comme le manque de confiance en soi, une mauvaise image de soi, la dépression, le burn-out,...

La technique de l'EFT consiste à tapoter avec deux doigts, généralement le majeur et l'index (on peut même masser si l'on veut) sur les points comme indiqué sur le dessin ci-dessous. Il faut taper plusieurs fois à chaque endroit (entre 5 et 10 fois), avec la main droite ou la gauche ou les deux dans un ordre précis. On appelle cela « effectuer une séquence ».

Parallèlement à ça, il faut se concentrer sur son problème et répéter une phrase en relation avec le problème que l'on commence par « même si.... » et finir par « je m'aime et je m'accepte totalement ».

Par exemple cela pourrait donner : « Même si je suis angoissé, que j'ai un poids dans la poitrine, je m'aime et je m'accepte totalement ».



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

L'activité physique ou sportive permet de se reconnecter à son corps (souvent mis à mal pendant le burn-out), de travailler sur la respiration qui favorise l'apaisement, de mieux gérer le stress (notamment grâce la sécrétion de neurotransmetteurs), de reprendre confiance en soi et en ses capacités.

Cependant, une reprise en douceur est recommandée pour ne pas trop puiser dans les réserves d'énergie du corps et pour progressivement remettre le corps en mouvement sans le brusquer.

- La marche :

La marche en pleine nature est une excellente pratique pour le corps et pour l'esprit. En effet, elle réduit le stress et l'anxiété.

Elle rend également plus heureux : la vitamine G, c'est le nom qu'ont donné des chercheurs de l'Université de Stanford à l'impact positif que la nature exerce sur

notre bien-être mental. L'étude [1] démontre que la nature est un moyen naturel et efficace de prévenir la dépression. Les chercheurs ont démontré que les personnes qui marchaient 90 minutes dans la nature étaient, de façon générale, de meilleure humeur que ceux qui ¹marchaient en milieu urbain. La nature a un impact sur la régulation de nos émotions et nous aide à nous sentir mieux.

La marche au grand air renforce aussi le système immunitaire. Les phytoncides, des molécules sécrétées dans l'air par les arbres et les forêts, ont pour effet de faire baisser la pression sanguine lorsqu'on les inhale.

- Le Yoga :

Le yoga trouve ses origines en Inde, il y a plus de 5 000 ans.

Sa philosophie est alors la suivante : un art de vivre comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique, qui vise à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Aujourd'hui en Occident, on peut définir le yoga comme la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration pour assouplir le corps, le tonifier et pour apporter un bien-être physique et mental.

Au niveau corporel, le yoga améliore la souplesse des muscles, permet un renforcement musculaire en douceur, renforce l'équilibre et corrige la posture (ce qui atténue grandement les problèmes de dos parfois chroniques). Le yoga apprend aussi à mieux respirer, ce qui participe à la réduction du stress et développe sa capacité de concentration en ramenant constamment son attention sur le souffle.

La pratique du yoga améliore également l'humeur, la qualité du sommeil et la confiance en soi. Cette activité semble donc idéale en prévention ou après un burn-out par son action sur la santé physique et mentale.

De nos jours, il existe plus d'une dizaine de types de yogas différents.

Certains sont plus dynamiques et plus physiques que d'autres. Il sera important de choisir en fonction de son niveau d'énergie et de ses capacités physiques. Si l'individu ressent encore beaucoup de fatigue, il est préférable d'éviter de se

1 Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17055544/>

lancer dans un yoga très dynamique (comme l'Ashtanga, le Vinyasa ou le Power yoga) et de préférer un yoga plus doux comme :

- le Hatha yoga qui est un des plus populaires. Il est idéal pour débiter et apprendre les postures de base. Son objectif est avant tout de se relaxer, en combinant respirations et postures ;

- l'Anusara yoga est l'un des yogas les plus récents (1997). Il ressemble beaucoup au Hatha yoga mais avec un côté plus ludique. Il est idéal pour ceux qui recherchent un type de yoga centré sur la méditation ;

- Le Yin yoga a pour principal objectif de se détendre, autant physiquement que mentalement. Il demande un effort modéré et consiste à enchaîner et tenir des poses, aidés de divers accessoires comme des couvertures ou des briques. Il est idéal pour faire diminuer le stress ;

- Le Nidra yoga, encore appelé le « yoga du sommeil » qui vise la relaxation, la méditation et aide à améliorer la qualité du sommeil.

- La méthodes Pilates :

La méthode Pilates est la gymnastique douce chouchou des stars et est devenue très populaire ces dernières années.

C'est une méthode d'entraînement physique développé au début du 20ème siècle par l'allemand Joseph Pilates.

En alliant une respiration profonde avec des exercices physiques, s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique, la méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Les exercices reposent sur 8 principes : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Ils se pratiquent au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires ou d'appareils spécifiques.

Par exemple, l'utilisation de ballons induit des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs. C'est ce qu'on appelle un travail de proprioception permettant, entre autres, de renforcer l'équilibre.

Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est également essentielle à la pratique.

La méthode Pilates permet de muscler en profondeur, d'avoir un ventre plus plat en sollicitant les muscles abdominaux, de gagner en souplesse et en amplitude dans les mouvements et d'améliorer sa posture. Elle aide aussi à la détente et la diminution du stress grâce au travail de la respiration qui permet de se recentrer.

La méthode Pilates convient aux personnes qui recherchent d'abord un travail sur le corps, à se renforcer musculairement en profondeur et en douceur. C'est une discipline adaptée pour les personnes stressées qui ressentent des douleurs et des tensions en particulier au niveau du dos.

Discipline relativement exigeante et assez physique, elle convient davantage aux personnes qui ont retrouvé un certain niveau d'énergie.

- La gymnastique holistique :

La gymnastique holistique est une discipline assez méconnue qui ne manque pourtant pas d'intérêt. C'est une méthode qui a été créée par la Docteur Lili Ehrenfried médecin et kinésithérapeute d'origine allemande. La méthode est introduite en France dans les années 1930.

A partir de mouvements simples et précis exécutés en douceur et conscience, décrits et non montrés, la gymnastique holistique vise la prise de conscience de soi, des sensations par le mouvement et la respiration. Elle permet de se libérer des tensions, de renforcer le tonus musculaire, de corriger la posture afin de retrouver sa mobilité naturelle. Elle conjugue mieux-être du corps et équilibre de l'esprit.

La gymnastique holistique se base sur trois axes de travail :

- la proprioception est la sensibilité profonde qui désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Travailler la proprioception améliore l'équilibre, la connexion au corps et la connaissance de soi. Ce travail peut être intéressant après un burn-out ;
- la respiration ;
- la détente et la tonicité (ou détente active).

De façon générale, la gymnastique holistique est accessible à tous, quel que soient l'âge, l'état de forme, le niveau d'énergie et la condition physique, chacun pratiquant à son niveau. Elle est idéale pour agir sur les tensions et s'en libérer, ainsi que pour renouer avec son corps.

- Le Tai-Chi et le Qi Gong :

Le tai-chi ou le tai-chi-chuan est à l'origine un art martial chinois qui utilise les principes du Yin et du Yang pour prendre l'avantage sur son adversaire. Il est cependant davantage connu comme une gymnastique énergétique faisant partie d'une des branches de la médecine chinoise.

Cette discipline consiste à réaliser des enchaînements de mouvements circulaires et continus exécutés uniquement debout, au ralenti, en douceur et sans résistance. La lenteur dans l'exécution des mouvements permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique.

L'accent est également mis sur la respiration qui doit être lente, profonde, régulière, en prenant conscience de chaque partie du corps. Avec la pratique, l'objectif est de coordonner la respiration avec l'exécution des mouvements. Ce travail de la respiration et la lenteur des mouvements invite à la méditation.

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le qi gong est le travail de l'énergie via le corps.

Sa pratique est censée mobiliser le qi (qui circule dans le corps et l'esprit), afin de le renforcer et l'épurer, pour obtenir une circulation harmonieuse de l'énergie, gage d'une bonne santé physique et mentale.

Le qi gong est une gymnastique douce qui fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation.

La pratique du tai-chi et qi gong agissent sur :

- le renforcement musculaire et squelettique ;
- la souplesse ;
- l'apaisement, la détente et la gestion du stress ;
- la concentration ;
- le sommeil ;
- l'équilibre.

Ces deux disciplines sont relativement semblables. Elles se basent sur la lenteur, la circulation de l'énergie, la fluidité et la continuité.

Accessible à tous, le tai-chi et le qi gong sont deux activités physiques douces qui travaillent le physique et le mental. Elles conviennent aux personnes qui cherchent à retrouver calme et sérénité, à améliorer leur concentration, à mieux gérer le stress. Donc toutes deux peuvent très bien être préconisées en prévention et en sortie du burn-out.

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Les activités créatives sont très variées. Cela peut être du chant, du dessin, de la poterie, de la couture, du jardinage, de la peinture, de l'écriture... Bref tous les loisirs créatifs et artistiques quels qu'ils soient.

Créer de ses mains, de sa voix redonne confiance en soi. En voyant ce que l'on est capable de faire naître de soi-même, on se reconnecte avec ses capacités créatrices. On prend conscience que malgré ce qui nous est arrivé, nous pouvons encore créer, rebondir, inventer un nouvel avenir.

Cela permet de se reconnecter en profondeur à soi car l'activité manuelle fait appel à tous les sens. Cela permet ainsi de se raccrocher au présent, à ce qui va bien, là, ici et maintenant.

Souvent à travers les productions artistiques réalisées, c'est notre vécu qui apparaît et qui permet à l'individu de déposer sa souffrance et donc aux traumatismes enfouis de se libérer petit à petit.

LA CNV, APPRENDRE A DIRE NON

La Communication Non Violente (que l'on appellera CNV) permet la conjonction d'une façon de penser et de s'exprimer mise au service d'une intention de bienveillance pour soi et pour l'autre.

Elle préserve d'un burn-out ou évite la rechute en nous aidant à développer trois capacités essentielles :

- savoir prendre soin de soi ;
- s'affirmer sans agresser ;
- voir de façon concrète et réaliste le positif dans les tâches que l'on accomplit.

Créée dans les années 1960 par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, la CNV permet l'alliance d'une façon d'envisager le monde et d'une expression de sa propre vision du monde avec des mots et des attitudes qui visent à canaliser la violence qui peut être présente au sein d'une même interaction. Elle pallie donc le manque de dialogue avec soi-même et avec les autres.

Elle se fonde sur plusieurs convictions dont les principales sont que :

- chaque être humain dans ce qu'il accomplit cherche à répondre à des besoins et quelque soit son degré d'instruction, ses appartenances politiques ou religieuses, etc. ;

- les besoins humains (aspirations, valeurs, souhaits,...) constituent un terrain pour se comprendre puisqu'ils représentent un patrimoine commun à tous. En effet, nous avons tous besoin de sécurité, de nourriture, de respect, d'amour, de reconnaissance, d'espoir, de compréhension, d'épanouissement, de sens, etc. ;
- chaque être humain, s'il n'y est pas contraint, aime contribuer au bien-être et à la qualité de vie ;
- nos vécus sont générés par des besoins fondamentaux et universels, plus ou moins satisfaits. Un vécu désagréable est l'expression de besoins insatisfaits et un vécu agréable témoigne de besoins satisfaits.

Dans certains contextes, qu'ils soient professionnels, familiaux ou amicaux, il est difficile d'exprimer nos frustrations, nos craintes, nos déceptions ou nos fatigues. Il nous arrive donc d'accumuler des émotions négatives que nous tentons de canaliser ou de réduire au mieux.

Les personnes sujettes à l'épuisement sont en général assez perfectionnistes, en quête de reconnaissance par manque d'estime de soi ou de retours positifs. Elles ont alors tendance à accepter plus de tâches que ce qu'elles peuvent assumer. Face à cette surcharge de travail, elles ne parviennent pas toujours à poser leurs limites et à les exprimer avec fermeté et bienveillance. Par manque d'expression claire et/ou par manque de compréhension des vécus de l'autre, les conflits et les tensions apparaissent.

Dans notre société où tout s'accélère il devient indispensable de s'arrêter un instant pour observer et accueillir son vécu, au lieu de le refouler. Se poser des questions comme « Suis-je fatigué? Frustré ? Angoissé ? A bout ? » permet déjà de ressentir un mieux-être car la prise de conscience accompagnée de l'accueil bienveillant de ce que l'on vit, soulage déjà notre tension émotionnelle. Ne pas formuler ses contrariétés engendre du stress et ces ressentis devenus habituels mènent à l'épuisement. Il est donc essentiel de les exprimer à son manager, aux ressources humaines, à un collègue, à un proche, à un ami pour trouver des solutions et réduire les tensions ressenties.

Il existe 3 moyens issus de la CNV pour apaiser les tensions intérieures et extérieures : l'auto-empathie, l'assertivité et la gratitude.

- l'auto-empathie ou l'art de s'écouter soi-même : c'est la capacité d'exprimer ce que l'on vit et ce à quoi l'on aspire, sans jugement ni reproche. Elle permet de s'affirmer pour soi et pas contre l'autre. Cela se réalise en citant un fait concret

puis en nommant ses vécus, ses aspirations et en terminant par une demande afin de sortir de l'inertie ou du risque d'erreurs propres aux vécus non ou mal gérés.

Les quatre étapes de la CNV sont les suivantes :

- 1- Observation neutre des faits
- 2- Expression du vécu
- 3- Expression des besoins
- 4- Formulation d'une demande

Prendre un temps afin d'accomplir les 4 « R » : ralentir, respirer, ressentir et repérer son vécu et ses aspirations. « Comment est-ce que je me sens ? A quoi est-ce que j'aspire ? ».

Ensuite, on cherche ce que l'on pourrait demander pour assouvir un de ses besoins. On reste avec ses questions jusqu'à y voir plus clair et/ou jusqu'à ressentir un soulagement à l'éventuel inconfort du moment. Grâce à cela, on peut clarifier ce que l'on veut et ensuite (se) faire une demande, en fonction des besoins repérés.

Par exemple, face à une critique de son manager, on peut réagir en râlant (c'est toujours sur moi que ça tombe), en se démotivant (avec tout ce que je fais, autant en faire le minimum si on me traite ainsi), en se victimisant (mon chef n'est jamais satisfait de mon travail) ou en s'exprimant avec assertivité... Quand tu me dis que ma présentation est imprécise (observation), je suis perplexe (vécu), j'aimerais avoir des précisions pour m'améliorer (besoin), serais tu d'accord pour me préciser ce que tu as estimé comme approximatif (demande) ?

- l'assertivité ou comment se positionner avec clarté et vigueur et sans agressivité : la CNV nous donne les moyens de poser nos propres limites, de nous écouter nous-même, de découvrir nos propres besoins, de les exprimer et ensuite de formuler des demandes correspondant à ses aspirations.

En cela, elle nous permet de nous protéger du burn-out, dans la mesure où apprendre à nous écouter et à mettre paisiblement nos limites sont des antidotes de choix contre la dégradation de notre santé globale.

Enfin, voir objectivement par nous-même nos points forts nous rend plus stable et donc mieux dans notre corps et dans notre tête. La CNV permet donc d'éviter des conséquences dommageables à vie.

- la gratitude ou l'art de remercier : dans le cas du burn-out, on parle de gratitude pour soi. Elle s'exprime en nommant précisément les actes accomplis au service des personnes et/ou de l'entreprise. C'est un moyen puissant pour accroître son

niveau d'énergie et son bien être. Effectivement, que nous donnions ou recevions de la gratitude, notre taux d'ocytocine (hormone du bien-être et des amoureux) augmente.

Quelles sont les étapes pour ressentir et exprimer de la gratitude ? :

- Observer un fait concret qui nous a fait du bien
- Repenser à la situation et exprimer ses vécus
- Exprimer ses besoins satisfaits dans la situation

Par exemple, « quand je me souviens du moment où j'ai remplacé un collègue malade pour faire une présentation, je me sens fier et content parce que cela satisfait mes besoins d'audace et de solidarité ».

LA PHYTOTHÉRAPIE

De nos jours et dans les pays occidentaux, il existe plusieurs spécialités, éventuellement combinées entre elles, qui utilisent les plantes à des fins thérapeutiques.

● L'herboristerie :

L'herboristerie correspond à la méthode de phytothérapie la plus classique et la plus ancienne. Après être tombée en désuétude, elle est de nos jours reprise en considération. L'herboristerie se sert de la plante fraîche ou séchée. Elle utilise soit la plante entière, soit une partie de celle-ci (écorce, fleur, fruit, racine). La préparation repose sur des méthodes simples, le plus souvent à base d'eau : décoction, infusion, macération. Ces préparations sont bues ou inhalées, appliquées sur la peau ou ajoutées à l'eau d'un bain.

Elles existent aussi sous forme plus moderne de gélules de poudre de plantes sèches, que l'individu avale. Cette présentation a l'avantage de préserver les principes actifs, qui sont fragiles.

On peut également trouver la teinture mère ou la suspension intégrale de plante fraîche (SIPF).

Dans le cas du burn-out, nous pourrions utiliser différents types de plantes dont certaines dites adaptogènes (cf annexe 4) comme la rhodiola, le ginseng, l'éleuthérocoque ou l'ashwaghandha.

➤ La rhodiola (Rhodiola Roséa L.) :

La rhodiola, aussi appelée orpin rose ou racine d'or ou ginseng de Sibérie est une plante vivace haute de 20 à 40 cm qui pousse dans les régions très froides comme

l'Arctique, les hautes montagnes d'Europe, en Asie Centrale et en Amérique du Nord. C'est une plante très résistante qui pousse jusqu'à 4000 mètres d'altitude. Elle doit son nom latin, *Rhodiola Roséa*, à l'odeur très agréable des ses fleurs jaunes proches des roses.

Le rhizome de la rhodiola possède une teneur particulière et caractéristique en composés de la famille des phénylpropanoïdes (rosavine, rosine, rosarine), d'où son odeur de rose.

Dans le cas du burn-out, la rhodiola est particulièrement adaptée pour toutes ses propriétés en relation avec le système nerveux central (amélioration des capacités intellectuelles, activité anti-oxydante, activité anti-dépressive et neuro-protectrice, activité anxiolytique) ainsi que pour son inhibition des comportements addictifs (en cas d'hyperphagie par exemple). C'est la plante du calme émotionnel. Cependant, outre ses propriétés relaxantes, la rhodiola est également tonifiante. Elle est ainsi déconseillée le soir.

Contre-indications : la rhodiola est contre indiquée chez la femme enceinte et chez les personnes bipolaires.

➤ Le ginseng (*Panax Ginseng*) :

Le ginseng est une plante vivace de 30 à 50 cm de hauteur avec une racine volumineuse plus ou moins ramifiée de couleur jaune clair. On doit attendre que la plante ait atteint au minimum 6 ans d'âge pour en récolter sa racine.

Son usage traditionnel, initialement réservé à l'Empereur et aux grands seigneurs féodaux, remonte à l'Antiquité. En Occident, elle connaît un vif succès depuis le 18^{ème} siècle. Son nom « Panax », panacée, indique qu'elle est réputée comme pouvant tout soigner.

La racine de ginseng est appréciée pour sa richesse en ginsénosides, constituants caractéristiques de la plante, dont la teneur augmente avec la maturité de la racine. Le ginseng contient également de nombreuses vitamines (surtout du groupe B), des sels minéraux (fer, cuivre, phosphore, calcium, magnésium, zinc), des oligo-éléments (silicium et sélénium) et des acides aminés.

Aujourd'hui, le ginseng est essentiellement utilisé pour son action tonique générale. Il aide l'organisme à réagir et à s'adapter dans le cas d'atteinte aux capacités physiques et intellectuelles comme en période de convalescence ou de surmenage.

La BFARM (Institut fédéral pour les médicaments et les dispositifs médicaux) préconise d'utiliser le Panax Ginseng « comme un tonique pour revigorer et fortifier dans les moments de fatigue, d'asthénie, de baisse de capacité dans le travail, de diminution de la concentration ainsi que pendant la convalescence ».²

Contre-indications : le ginseng est contre-indiqué chez la femme enceinte (par manque d'études) et il est également déconseillé en cas d'hypertension artérielle et de psychose.

➤ L'éléuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*):

L'éléuthérocoque, également surnommée le ginseng de Sibérie, est un arbuste épineux de 2 à 3 mètres de haut. Les principes actifs de la plante, des glycosides, appelés éléuthérosides, sont principalement concentrés dans sa racine. Ces composants contribuent aux vertus adaptogènes qui lui sont attribuées.

Ses principales propriétés pharmacologiques sont les suivantes :

- une meilleure adaptation au stress ;
- une augmentation des performances physiques de l'organisme, d'augmenter la vitesse d'exécution et de faciliter la récupération ;
- une activité cardio-protectrice dont une régulation de la tension artérielle ;
- une activité hypoglycémiante ;
- une activité neuro-protectrice ;
- une activité immunostimulante.

Aujourd'hui, elle est utilisée en cas de fatigue physique associée à une baisse de la performance intellectuelle, en période d'examens ou en prévention du risque d'épuisement nerveux lors d'un stress chronique. Elle est ainsi appréciée pour ses vertus revitalisantes et toniques.

Il n'y a pas de contre-indications particulières.

➤ L'ashwagandha (*withania somnifera*)

L'ashwagandha est une plante que l'on trouve en Inde et d'autres pays d'Asie. Sa racine est l'un des toniques les plus réputés de la médecine ayurvédique pour ses effets anxiolytiques, anti-dépresseurs et neuro-protecteurs.

2 Blumenthal, Goldberg, Brinckmann « Ginseng » in « Herbal Medecine : Expanded Commission E Monographs », Integrative Médecine Communication, 2000

Chez des personnes stressées de façon chronique, la prise d'ashwagandha a été associée à une réduction de l'anxiété, de la concentration matinale du cortisol, du pouls, de la pression sanguine et de la protéine C réactive (marqueur de l'inflammation).³

Par rapport au placebo la prise quotidienne pendant 2 mois de 240 mg d'un extrait standardisé de racine d'ashwagandha a amélioré l'état émotionnel des personnes légèrement anxieuses. Elle a diminué leur niveau d'anxiété de 41 % (contre 2 % de baisse dans le cas du placebo).

Contre-indications : l'ashwagandha est déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes. Elle peut interagir avec les médicaments sédatifs, hypnotiques et les antidépresseurs. Elle est également déconseillée en cas d'hémochromatose et d'hyperthyroïdie.

➤ Le griffonia (*Griffonia simplicifolia*) :

Le griffonia est une plante originaire de l'Afrique de l'Ouest (Ghana, Togo, Sénégal,...) et pousse naturellement dans les forêts sous forme de lianes ou dans les savanes sous forme d'arbustes sarmenteux dont le tronc peut atteindre 7 centimètres de diamètre. La partie végétale se situe entre 3 à 10 mètres de hauteur. Ce sont les fruits de la plante (sous forme de gousses) que l'on utilise en phytothérapie.

Le griffonia est utilisé pour ses actions anti-dépressive, anti-migraineuse, sédatrice et satiétogène. Il agit sur l'axe sérotoninergique et est donc recommandé en cas d'épuisement avec migraines, de douleurs chroniques, de troubles dépressifs, de troubles du sommeil, de compulsions alimentaires.

Il peut être combiné à la rhodiole.

Contre-indications : le griffonia est fortement déconseillé en cas de tumeurs carcinoïdes de l'intestin grêle, de prise d'antidépresseurs à cause des interactions possibles ainsi que chez les femmes enceintes et allaitantes.

➤ Le bacopa monnieri (brahmi)

Le bacopa monnieri est une plante qui pousse dans les marais (notamment d'Asie et de Floride et qui peut aussi être cultivée dans les milieux humides), rampante, vivace, à tige cassante. Ce sont les feuilles qui sont utilisées en phytothérapie.

³ Lopresti & Al, *Medicine* 2019

Elle est riche en alcaloïdes et en saponines entre autres.

Le bacopa monnieri permet d'améliorer les facultés cognitives (apprentissage, concentration, vigilance, mémoire). On dit d'elle que c'est un accélérateur de neurones qui aurait un effet neuro-protecteur via la voie dopaminergique. Elle permet aussi d'atténuer l'angoisse, l'anxiété et la nervosité.

Contre-indications : le bacopa monnieri est déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes.

- La gemmothérapie

Le mot « gemmothérapie » vient du latin « gemmae » qui signifie aussi bien « pierre précieuse » que « bourgeon » et c'est ce dernier terme qui a été retenu pour définir cette phytothérapie qui utilise les tissus embryonnaires des plantes, arbustes et autres plantes comme les bourgeons, les racines, les jeunes pousses...

Les tissus embryonnaires portent en eux tout le potentiel de développement de la future plante, c'est donc un concentré d'actifs particulièrement intéressant.

C'est un médecin belge, le Docteur Pol Henry, qui utilisa le premier en 1959 les bourgeons des arbres en phytothérapie : il posa le premier l'hypothèse que les tissus embryonnaires des végétaux avaient des propriétés biochimiques et énergétiques puissantes et subtiles. Chaque cellule contient à la fois des minéraux et des hormones de croissance qui disparaîtront lorsque la plante deviendra mature. Il nomma cette phytothérapie la « phytoembryothérapie ».

C'est le Docteur Max Tétou, homéopathe, qui la rebaptisa « gemmothérapie » dans les années 1970.

Par la mise en macération de bourgeons et jeunes pousses dans trois solvants différents (eau, alcool et glycérine), le Dr Pol Henry a trouvé le moyen d'extraire leur quintessence sous forme de macérat dit glyciné. C'est ainsi que les macérats glycinés de tissus embryonnaires disposent des vertus biochimiques de l'ensemble des parties de la plante parvenue à maturité (feuilles, fleurs, racines...) et pourquoi pas de ses énergies.

Chaque extrait est réputé avoir une affinité pour un organe ou une fonction.

Voici quelques gemmothérapies que nous pouvons utiliser en cas de burn-out :

➤ Le tilleul (*Tilia Tomentosa*) :

La partie de la plante utilisée est le bourgeon de la feuille.

Sur le plan physique, le bourgeon de tilleul permet de réguler le système nerveux par une action sédative douce et d'apaiser le système digestif. C'est un détoxifiant général et un anti-spasmodique.

Il est donc indiqué en cas de :

- troubles du sommeil, d'insomnies, de peurs, il favorise l'endormissement et empêche les réveils nocturnes ;
- d'anxiété, d'angoisse, de stress, de surmenage ;
- de boulimie et d'hyperphagie par son rôle de régulateur de l'appétit ;
- de problèmes digestifs d'origine nerveuse.

Sur le plan émotionnel, le bourgeon de tilleul apporte douceur, paix et sécurité.

Il convient aux personnes très émotives, angoissées, tourmentées mentalement et prenant tout à cœur. Il calme l'esprit, les émotions excessives et incontrôlables.

Il permet de faire face aux déceptions, vécues comme des trahisons, suite à un idéalisme exacerbé et des attentes exigeantes.

Il invite à la digestion et à l'assimilation du trouble provenant de l'alimentation, de l'émotionnel et des pensées qui pourraient parasiter son cœur.

➤ Le figuier (*Ficus Carica*) :

La partie de la plante utilisée est le bourgeon de la feuille.

Sur le plan physique, le bourgeon de figuier est un régulateur de la digestion, un régulateur du système nerveux (physique et psychique), un régulateur des rythmes du sommeil (il stimule l'action de la sérotonine au niveau de l'épiphyse), un régulateur de l'axe cortico-hypothalamique, un régulateur du stress à long terme. Il a un action calmante générale.

Il est préconisé en cas de :

- désordres alimentaires de type boulimie ou hyperphagie ;
- dysbioses intestinales ;
- troubles du sommeil ;
- désordres psycho-somatiques ;
- symptômes physiques dûs au stress.

Sur le plan émotionnel, le bourgeon de figuier apporte la sérénité, la lumière, l'éveil. Il intervient dans des moments de nervosité, d'irritation, d'excitation et de débordements émotionnels. Il invite au retour au calme, à la prise de recul dans des situations stressantes, chaotiques ou parfois dramatiques.

Le bourgeon de figuier apporte la lumière, permet la reconnexion à soi et ouvre à l'écoute de sa vie intérieure. C'est l'éveil à soi. Psychologiquement, il fait le lien avec le plus haut, l'épiphyse qui rythme les phases d'ombre et de lumière. Le rétablissement du sommeil va permettre de lâcher son mental et de déconnecter le système nerveux sympathique. Dormir profondément permet de se reconnecter à sa nature profonde. L'esprit sera alors plus clair et les solutions viendront naturellement.

Certains voient le bourgeon de figuier comme une ouverture à la sexualité, à la chair. Il s'agit ici d'accepter ses besoins instinctifs et d'équilibrer le corps et l'esprit.

➤ Le cassis (*Ribes Nigrum*) :

La partie de la plante utilisée est le bourgeon de la feuille.

C'est un potentialisateur d'autres bourgeons, c'est à dire qu'il renforce l'action de tous les bourgeons.

Sur le plan physique, le bourgeon de cassis est considéré comme un « élixir de vie ». C'est le remède de base en gemmothérapie.

Il augmente la capacité générale de réaction et d'adaptation de l'organisme face à un stress. C'est un tonique surrénalien, régulateur de l'axe hypophyso-cortico-surrénalien. Il a également un effet cortisone-like : anti-inflammatoire, anti-infectieux et anti-douleur, anti-allergique.

Sur le plan émotionnel, le bourgeon de cassis représente l'énergie, l'adaptation, l'action. Élixir de longue vie, remède d'urgence, il permet de relancer l'énergie vitale de l'individu. Il aide à traverser des périodes de stress, de faire face à des situations qui se prolongent en gardant de l'énergie et en s'adaptant le mieux possible. Il maintient la capacité de réagir, de se défendre ou s'il le faut de « se battre ».

Dans le cas de stress dépassé, de dépression ou de burn-out, le bourgeon de cassis permet de remonter l'énergie vitale de l'individu afin de pouvoir évoluer dans cette situation. Il va renforcer la capacité à décider et à faire des choix.

Le bourgeon de cassis permet donc de retrouver de la force, de l'instinct, de la puissance et surtout la capacité d'agir et de s'adapter.

➤ L'olivier (*Olea europaea*) :

La partie de la plante utilisée est la jeune feuille.

Sur le plan physique, la jeune feuille d'olivier est un protecteur vasculaire, un protecteur cérébral et neurologique, un tonifiant de la vésicule biliaire.

Il est souvent utilisé comme fluidifiant sanguin. Il aide la micro-circulation. Il peut être un des accompagnements en cas de maladies comme Alzheimer, Parkinson ou la sclérose en plaque. Il est également utile pour diminuer l'encrassement sanguin et faire baisser la glycémie.

Sur le plan émotionnel, la jeune feuille d'olivier apporte cicatrisation, paix et renaissance. Il propose un temps de réparation, de repos avant de redémarrer.

Il active la cicatrisation sur le plan physique, mental et émotionnel.

Il permet de retrouver le calme, les rythmes, une juste mesure et la paix en soi.

Il remplace une vision sclérosée de la situation par une nouvelle lucidité, et une nouvelle conscience par un germe d'une nouvelle façon d'être.

➤ Le marronnier (*Aesculus hippocastanum*) :

La partie de la plante utilisée est le bourgeon de la feuille.

Sur le plan physique, le bourgeon de marronnier est un protecteur de la circulation veineuse ainsi que de la circulation du petit bassin. Il est indiqué en cas de congestion du petit bassin, de varices, d'hémorroïdes,... Et également en cas de syndrome prémenstruel.

Sur le plan émotionnel, le bourgeon de marronnier fait un lien entre le retour du sang veineux et l'intégration des expériences vécues.

L'individu est enfermé dans un cycle de répétition, sans en tirer les conclusions et il va donc devoir se remettre en question et accepter d'affronter et de retraiter ce qu'il ne voulait pas voir.

Le vécu est récolté tout au long du retour du sang vers le cœur, où il est traité, « lavé de tout problème » pour être réinjecté dans le système artériel.

Le bourgeon de marronnier vient donc harmoniser cet équilibre fragile du donner et du recevoir, le juste retour des choses, régulé par le cœur et souvent perturbé par des ressentis d'injustice. Ses mots clés sont : expérience, retour et vérité

● L'aromathérapie

L'aromathérapie consiste à recueillir les principes actifs des plantes par un processus complexe de distillation à la vapeur d'eau pour en récupérer la forme liquide et concentrée que l'on appelle « huile essentielle ». Il s'agit d'un mélange de substances aromatiques et huileuses produites par de nombreuses plantes qui sont présentes sous forme de minuscules gouttelettes dans les feuilles, fleurs, peaux de fruits, résines, branches, écorces (bois) et racines.

Chaque huile essentielle possède une composition chimique particulière appelée « chémotype ». Il est défini en fonction de l'environnement de la plante, du sol, de l'exposition au soleil, de la température, de sa résistance face aux intempéries, etc...

Toutes les huiles essentielles sont antiseptiques et liposolubles. Elles sont odorantes et très volatiles. Elles sont plutôt utilisées à titre symptomatique et ne permettent pas un usage sur le long terme.

La plupart du temps, le parfum des huiles essentielles exerce un effet bénéfique sur le mental d'un individu en influençant directement son équilibre psycho-émotionnel. Les huiles essentielles peuvent donc jouer un rôle important dans la prévention des maladies liées au stress.

En améliorant notre équilibre et notre bien-être général, elles permettent de mieux résister à la fatigue, contribuent à la restauration de l'équilibre du corps et de l'esprit, favorisent l'élimination des tensions nerveuses, ou encore libèrent des blocages organiques dits « fonctionnels ».

On peut les utiliser par différents canaux :

- l'odorat : par diffusion ou inhalation.

Contrairement aux autres sens, les messages envoyés par le sens olfactif n'accèdent pas directement à la conscience. Ces messages parviennent au cerveau via le système limbique (ou cerveau reptilien) d'où le fait que certaines odeurs exercent un effet immédiat sur l'humeur avant même que l'on s'en aperçoive.

- la peau : pour une action locale et générale. En effet, les huiles essentielles sont solubles dans les graisses et traversent les couches externes de la peau pour rejoindre le flux sanguin par les capillaires et finir leur route au cœur des cellules du corps humain.

- en interne : que ce soit par voie orale, vaginale ou anale sous forme de capsules, gélules, suppositoires, ovules ou liquides directement.

Voici quelques huiles essentielles que l'on peut utiliser soit seules, soit en synergie en cas de burn-out. On peut s'en servir en olfaction, en diffusion atmosphérique ou sur la peau diluée(s) dans une huile végétale.

➤ L'huile essentielle d'Épinette noire :

Originnaire du Canada, ce conifère habite les pentes de montagne et les tourbières. Il présente une écorce gris-brun se desquamant, des fleurs rouges en groupes, des feuilles aciculaires à pointes émoussées insérées tout autour de rameaux velus. Le fruit est un cône pendant, rouge-brun de 4 cm de long.

L'huile essentielle d'épinette noire est une tonique des glandes surrénales (effet cortisol-like) ainsi qu'une tonique générale donc elle régénère en cas de fatigue, de dépression, de burn-out et d'apathie. Elle aide à refaire le plein d'énergie.

Elle transmet force, persévérance et confiance en soi et permet de combattre les peurs. Elle transmet également une énergie d'action pour les personnes qui se sentent lasses et/ou introverties.

Elle équilibre notre énergie, chasse les angoisses, permet de se centrer dans le cœur. Elle aide à être soi. C'est une huile essentielle idéale pour les moments de convalescence et de récupération.

On peut, par exemple, appliquer 2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire sur les surrénales et frictionner cette zone avec les poings fermés.

➤ L'huile essentielle de mandarine :

Ce petit arbre à feuilles persistantes et brillantes présente des fleurs blanches parfumées et un fruit orange. Originnaire de Chine, la mandarine doit son nom aux mandarins chinois qui recevaient ce fruit en cadeau en signe de respect.

Elle possède une essence très utilisée par ses propriétés relaxantes et calmantes.

Attention cependant car elle est photosensibilisante (ne pas s'exposer au soleil en cas d'application cutanée).

L'huile essentielle de mandarine permet d'apaiser les tensions nerveuses et est donc très bénéfique à ceux qui ont des problèmes de sommeil.

Elle favorise la prise de distance et permet de relativiser des aléas du stress quotidien.

Elle stimule énergiquement la capacité d'envisager les changements avec enthousiasme et joie, plutôt qu'avec appréhension et peur. Elle est vivifiante et

fraîche, elle aide à balayer les idées ou les pensées trop rigides et ramène à un sentiment d'innocence joyeuse, de légèreté, de gaieté.

Elle est intéressante pour les personnes timides car elle rend les échanges sociaux avec les étrangers plus faciles ce qui leur permet de se sentir plus à l'aise dans de nouvelles situations.

➤ L'huile essentielle de géranium rosat :

Originaire d'Afrique du Sud, le géranium rosat est cultivé dans le monde entier mais sa localisation détermine fortement sa composition biochimique. D'une hauteur de 60 centimètres, il présente des feuilles vertes découpées, dentelées et des fleurs roses, rouges et blanches.

L'huile essentielle de géranium rosat aide à faire baisser le stress, les peurs, les phobies, l'anxiété et la nervosité. Elle est calmante, apaisante et cicatrisante émotionnelle. Elle améliore l'humeur et tonifie le psychisme.

Elle favorise la ténacité et la constance, l'assurance et la confiance en soi ainsi que l'ouverture de conscience.

LES ÉLIXIRS FLORAUX

La famille des élixirs floraux regroupe les fleurs de Bach, les élixirs floraux contemporains ainsi que des composés floraux.

Les élixirs floraux sont de subtils extraits liquides préparés par infusion solaire de fleurs sauvages ou cultivées. Le principe d'action est à la fois simple et subtil : les fleurs, cueillies à maturité sont perçues comme des êtres vivants et sensibles, adaptées à leur environnement et capables de rentrer en résonance avec la vie émotionnelle de l'être humain.

Chaque élixir est porteur d'une qualité spécifiquement liée à l'espèce florale dont il est issu. Cette qualité est l'expression d'une capacité de rééquilibrage émotionnel mais aussi d'une dynamique d'épanouissement et de transformation de la personne vers plus de créativité et d'authenticité.

Voici une sélection de fleurs de Bach pouvant aider à soutenir l'être lors de cette période délicate qu'est le burn-out :

- Centaurée (n°4) : en cas de difficulté à s'affirmer, à dire non, lorsque l'on s'épuise à vouloir aider tout le monde au détriment de ses propres besoins ;

- Orme (n°11) : lorsque l'on a le sentiment d'être submergé par trop de tâches à effectuer, quand on a l'impression de ne plus être à la hauteur ;
- Ajonc (n°13) : lorsque l'on a le sentiment que l'on ne verra jamais la lumière au bout du tunnel, guérir du burn-out semble alors impossible ;
- Charme (n°17) : en cas de lassitude et de manque d'entrain, lorsque l'individu a besoin d'un « starter » ;
- Mélèze (n°19) : l'individu commence à sortir doucement du burn-out mais il manque encore de confiance en ses capacités, il pense échouer dans une reconversion, un nouveau travail ou la reprise de son travail ;
- Chêne (n°22) : le sens du devoir et du travail a poussé la personne à donner sans relâche, elle se bat pour remonter la pente, elle a l'impression d'avoir échoué en étant tombé malade ;
- Olivier (n°23) : c'est la fleur de la convalescence par excellence lorsque l'on est épuisé moralement et physiquement ;
- Pin Sylvestre (n°24) : lorsque la personne se sent coupable de s'être arrêté ou si justement elle refuse l'arrêt par culpabilité, quand elle se dévalorise systématiquement ;
- Avoine sauvage (n°36) : l'individu commence à aller mieux et des choix s'offrent à lui mais il reste indécis quant à la direction à prendre.

Il est possible de combiner plusieurs fleurs en même temps ou préférer une voie uniciste. Cela sera au cas par cas, en fonction de la situation de chacun.

Le laboratoire Deva a commercialisé le composé floral « Renaissance » dont l'élixir central est l'Épilobe, « l'herbe du feu » qui repousse sur les terres brûlées et permet la régénération intérieure quand on se sent dévasté, consumé de l'intérieur.

L'objectif de ce composé est de soutenir dans la durée les personnes qui sont allées au-delà de leurs limites et ont besoin de se reconstruire, à neuf, comme une peau doit se régénérer après une brûlure pour laisser une « vieille peau brûlée » et accueillir une nouvelle peau, un nouveau SOI.

La formule de ce complexe a les objectifs principaux suivants :

- se régénérer : les élixirs floraux d'Épilobe et d'Échinacée permettent le renouveau et la restauration de l'intégrité et de l'identité profondes. L'élixir floral d'Olivier, quant à lui, va faciliter la récupération d'énergie quand on est allé au bout du bout de ce que l'on peut donner ;

- apaiser : l'éllixir floral de Valériane aide à prendre de la hauteur pour surmonter toutes les tensions nerveuses, quelles qu'en soient les sources. L'éllixir floral de Passiflore permet de faire la paix avec soi-même et avec les autres. Il aide à se pardonner de l'état dans lequel on s'est mis ;
- augmenter son potentiel de résilience : l'éllixir floral d'Aneth permet de supporter un rythme de vie de plus en plus rapide, ainsi que les excès de stimulation sensorielle. L'éllixir floral d'Amarante aide à dépasser la souffrance et la désespérance.

LES ÉLIXIRS DE CRISTAUX

Les élixirs de cristaux contiennent les vibrations de l'essence même du cristal et induisent un processus d'harmonisation au niveau physique et mental. Ils agissent par rayonnement d'ondes, par l'intermédiaire de canaux ioniques jusqu'au cœur de la cellule.

Leur fabrication débute par une phase de macération des cristaux dans un mélange d'eau et de silice dynamisée. La silice perméabilise la membrane cellulaire.

On retrouve donc dans les élixirs de cristaux la présence infime d'oligo-éléments et de minéraux provenant de chaque type de pierre.

En cas de burn-out, deux élixirs de cristaux sont à privilégier :

- l'éllixir de cristal de roche qui contient surtout du silicium a des propriétés toniques et dynamisantes intéressantes en cas de surmenage et de fatigue mentale. C'est un régénérateur cellulaire. Il permet d'apporter une certaine clarté mentale et il stimule le processus de guérison.
- l'éllixir de kunzite qui contient essentiellement du lithium permet de lâcher-prise et d'apaiser les personnes hypersensibles et/ ou hyper-émotives. C'est un éllixir anti-déprime qui apaise les émotions.

La société Ansil a développé un gamme de complexe alliant les élixirs de cristaux et la gemmothérapie. Leur complexe n°3 à base d'éllixir d'émeraude et de bourgeons de tilleul, de figuier et de romarin est tout indiqué en cas de burn-out.

C'est un anti-stress de secours pour éviter les crises d'angoisse, les situations de stress ou en cas de chocs émotionnels. Il permet de faire face à toutes les situations.

CONCLUSION

Au sujet du burn-out, on entend souvent dire que c'est la maladie du 21ème siècle.

Comme nous avons pu le voir, le burn-out touche tout le monde : hommes ou femmes, salariés ou indépendants (toutes catégories socio-professionnelles confondues). Personne n'est à l'abri. Il s'agit d'un réel sujet de société.

C'est en ce sens qu'il est primordial de connaître le mécanisme du burn-out, ses symptômes pour pouvoir anticiper les situations à risque. Puis par des actions adaptées, éviter que la situation ne dégénère.

Comme dans beaucoup de domaines, plus la situation est prise à temps, plus l'individu touché (ainsi que son entourage personnel et/ou professionnel) aura les capacités physiques mais également psychiques pour réagir.

Pour se remettre vraiment d'un burn-out, il est généralement nécessaire que la période de convalescence soit au moins égale à la période qui a précédé le burn-out où on était en surchauffe et qui peut durer un certain temps (de plusieurs mois à plusieurs années). Même si cela est devenu une denrée rare, prendre du temps pour soi, prendre le temps de se reconstruire, prendre le temps de retrouver de l'énergie, de la motivation et du plaisir est une nécessité absolue.

Jiddu Krishnamurti, grand penseur indien, disait que « ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être bien adapté à une société malade ».

Le burn-out est, malheureusement, très évocateur de la société dans laquelle nous évoluons actuellement. Par exemple, dans bon nombre d'entreprises, les salariés sont considérés comme des « numéros » et non des êtres humains à part entière.

Le monde extérieur étant le reflet de notre monde intérieur, il est grand temps de se replacer au centre de notre être véritable. Le burn-out est souvent une période qui est propice à une remise en question profonde, à des bilans de compétences. Il permet de s'interroger sur ce que l'on veut réellement vivre. Souvent, le burn-out permet de changer de direction voire de mode de vie, de se reconvertir, de retrouver des valeurs qui nous correspondent davantage, de se retrouver acteur de notre vie et non plus de la subir.

Et si le burn-out, si répandu de nos jours, permettait de faire évoluer notre société vers des valeurs plus humaines, avec davantage d'entraide, d'écoute, de bienveillance et avant tout de respect de soi...pour soi ?

ANNEXE 1 : LE BEURRE CRU

Le beurre cru de ferme baratté, bio si possible, ou du moins provenant de bêtes nourries au pré et soignées sans médicaments allopathes apportera de nombreux bienfaits. La crème du lait cru est produite chaque jour et réservée dans un récipient réfrigéré. Les ferments (naturels, contenus dans la crème) commencent déjà à faire mûrir la crème. Après sept jours de récolte de crème, celle-ci est barattée (c'est à dire fouettée) puis travaillée, de façon à éliminer tout le lait ribot (ou battu) et salée, selon les cas.

Voici 11 raisons de rajouter du beurre cru dans son assiette pour lutter contre l'épuisement progressif de nos organes, ce qui mène invariablement au burn-out et à la fatigue chronique :

- C'est une excellente source de vitamine A, facilement absorbée par notre corps. La vitamine A est nécessaire à la bonne santé de la thyroïde et des glandes surrénales, qui jouent un rôle actif dans le fonctionnement optimal du cœur et du système cardio-vasculaire. Des surrénales épuisées (par le stress et une alimentation carencée) sont toujours à l'origine du burn-out et elles peuvent mettre du temps à se régénérer ;
- Outre ce soutien, la vitamine A est essentielle pour maintenir un système immunitaire sain, comme tous les acides gras à courte ou moyenne chaîne ;
- Le beurre cru est une bonne source d'énergie et surtout facile à assimiler par nos organismes souvent fatigués. En effet, les acides gras à chaîne courte ou moyenne ne sont pas stockés dans les tissus adipeux. Les tissus gras chez l'humain sont composés en majorité d'acides gras à longue chaîne, qui proviennent de l'huile d'olive, des huiles polyinsaturées et des glucides en excès transformés en triglycérides par notre foie (pour être stockés) ;
- Le beurre cru, riche en nutriments, procure un sentiment de satiété ;
- Les glycosphingolipides du beurre cru protègent contre les infections gastro-intestinales des jeunes enfants et des personnes âgées. Ses acides gras à courte ou moyenne chaîne ont des propriétés antifongiques puissantes, idéales pour lutter contre le déséquilibre de la flore intestinale (comme la candidose). Un intestin abîmé est à la source de réactions allergiques, auto-immunes et de brouillard mental ;
- C'est aussi une source de lécithine, qui aide à l'assimilation et au métabolisme du cholestérol. Le cholestérol est un merveilleux anti-oxydant qui est libéré dans le corps quand nous ingérons trop de radicaux libres ... provenant de graisses rances, et sur-cuites. Par ailleurs le cholestérol joue un rôle important dans le

développement du cerveau et du système nerveux, et nous aide à résister au burn-out ;

- Le facteur Wulzen, découvert par un chercheur du même nom, contenu dans le beurre protège nos articulations contre la calcification (arthrite dégénérative) ;

- La vitamine D contenue dans le beurre cru est essentielle pour que le calcium soit bien absorbé ;

- Le beurre cru est une bonne source d'iode, sous une forme hautement assimilable, et contribue (avec la vitamine A citée plus haut) à la bonne santé de la thyroïde, et donc à la régulation de tout le système hormonal, et donc, au soutien de nos précieuses surrénales, qui nous aident à lutter contre le burn-out et la fatigue chronique ;

- Il y a plus de sélénium (anti-oxydant vital) dans le beurre cru que dans le germe de blé ! Ajouté à la vitamine E et le cholestérol (deux autres anti-oxydants), l'acide linoléique et toujours ces fameux acides gras à courte et moyenne chaîne, nous avons là des propriétés avantageuses ;

- C'est une graisse locale, de notre terroir, au faible bilan carbone. Les vaches laitières valorisent des prairies qu'on ne pourrait pas cultiver. Issues de races rustiques (comme la fameuse jersiaise, par exemple), elles nécessitent peu d'interventions médicales ou médicamenteuses.

ANNEXE 2 : ODE A LA NOURRITURE

« Je dois vous apprendre à manger, vous ne savez pas comment manger, alors je dois commencer depuis le début. D'accord ? Maintenant s'il-te-plait, assieds-toi calmement et croise tes mains. Joins tes mains en signe de prière et sens que tu vas être béni. Tu vas être béni. Calme toi et vide toi pour recevoir le cadeau du Divin. S'il n'y a pas de vide en toi, rien ne peut rentrer.

Tu es en train de recevoir le meilleur cadeau de la vie ; c'est ta nourriture, pour ton accélération, pour ta guérison, pour ta pureté. C'est quelque chose pour aujourd'hui, en ce moment, merveilleusement magnifique, plein de bénédictions et de bonheur complet. S'il-te-plait concentre toi. Maintenant, s'il-te-plait, incline toi pour un moment de prière – un tout petit peu, pas beaucoup. Ok, s'il-te-plait ouvre tes yeux et touche tes épaules avec tes mains comme un signe de force. Touche tes genoux comme un signe de force, touche ton cœur comme un signe de compassion, et touche ton front et après s'il-te-plait, mets ta nourriture devant toi comme elle a été servie et mets ta main dessus pour la bénir. Concentre toi et bénis ta propre nourriture, calmement et en silence. Créé une relation avec ton alimentation, ton esprit et ton âme.

Sois calme et silencieux. Il y a du divin en toi – sens le. Sens l'aliment, morceau par morceau; touche le et demande à ce que quand tu deviennes une partie de lui et il devienne une partie de toi, il y ait une union. Tu es en train d'expérimenter une union ; tu es entrain de vivre une relation. Cet aliment deviendra une partie de toi et tu deviendras une partie de lui.

Maintenant cette nourriture a une identité. Maintenant, c'est entre toi et ton identité. Une fois que c'est lancé, elle peut te donner des ballonnements, de l'indigestion, ça peut créer de la pagaille en toi, ça peut créer du poison chez un Homme. Peut-être que tu ne vas pas le digérer complètement ; ça peut déranger ton colon, ton colon descendant. Peut-être que tu la sentiras si lourdement en toi que tu souhaiteras ne jamais l'avoir mangé dans un premier temps ; par conséquent, créé une amitié, créé de l'amour, crée de la grâce, créé un état d'esprit respectueux. Toi et ton aliment deviendront un. Enlève l'impolitesse « Je vais le manger, je vais l'avaler, je vais l'avoir. » Tu as du temps, tu as de l'espace, tu as de la grâce, tu as du bon et tu bénis ce qui va devenir tien, pour qu'il puisse te rendre service demain.

Maintenant, tu dois la toucher, la regarder et la sentir exactement. Tu dois parler mentalement à ton aliment. Demande lui, « Que vas-tu me faire ? ». Parle à ta

nourriture. C'est très difficile pour toi parce que tu es occidental: tu veux conduire une voiture, parler au téléphone et manger en même temps – et si la voiture avait une chaise percée, tu voudrais aller aux toilettes en même temps. Mais ceci n'est pas la vie. Les animaux ne vivent pas comme ça. Tu es humain: touche le, sens le, parle avec elle et dis lui, "Je t'ai choisi, je t'ai cuisiné, je t'ai amené ici pour devenir une partie de moi ». Créé une relation très gracieuse, une relation d'entente, d'affection et d'amour.

Maintenant s'il-te-plait, avec tes mains, choisis ce que tu vas manger. Chaque morceau doit être touché par les 5 doigts, au moins une portion avec les 5 doigts et envoie toute ton énergie envers les aliments avec tes doigts. Et quelle que soit la portion que tu mets dans ta bouche, que ce soit comme un baiser, puis mâche-la. Ta salive doit devenir une portion du tout – 25% de l'aliment. Mâche-la totalement, librement, avec espace. Tu n'as pas à garder tes lèvres fermées à tout instant. Certains d'entre vous ont l'habitude de mâcher – smack, smack, smack – tu peux faire ça, ce n'est pas mauvais. Mais chaque mouvement doit avoir 25% de salive mélangé avec. Tu as la capacité, qui est la plus nourrissante de toutes, de donner la santé et créer de la jeunesse ; elle est dans ta bouche ! Mâche la et ne l'avale pas, ce n'est pas ce que j'ai dit. Tout ce que j'ai dit c'est de la mâcher, la mélanger, la broyer, quoi que tu veuilles faire, mais continue, ne l'avale pas encore. Ça devrait être totalement gélatineux, sens le avec ta langue et utilise ta langue pour ramener un peu de jus dans l'ensemble.

Maintenant, très doucement, assimile-le. Tu peux l'amener à l'intérieur de la gorge en plusieurs fois, et avec l'aide de ta langue, nettoie ta bouche, autour de tes dents, à l'intérieur, en haut, en bas, tu sais. Nettoie ta bouche une fois pour toutes. N'est-ce pas dommage que je sois entrain d'enseigner à des adultes comment manger ? Mais non, car c'est un kriya (une pratique, une technique) qui garantit santé, jeunesse et force pour toujours. Maintenant, regarde comme ta bouche est propre – qu'il n'y ait rien à l'intérieur. Bien, retourne à ta nourriture à nouveau. Regarde la, regarde ceci, regarde cela, peut être parle à cette personne puis prends une petite portion et très affectueusement, mets la dans ta bouche. Souviens-toi simplement, les cinq doigts doivent la toucher et de la même façon, mâche-la. Ça semble ridicule n'est-ce pas, mais au final, nous discuterons si nous étions vraiment ridicules avant ou après avoir mangé.

Toute personne qui n'a pas le temps de se nourrir, est malade pour commencer.

Maintenant, calmement et en silence, dans cette démarche, s'il-te-plait mange. Chaque fois que tu dois le répéter ; tu dois créer une relation hypnotique avec cet aliment aujourd'hui. Il va devenir une partie de toi, tu vas être une partie de lui.

Chaque fois, ta bouche devrait être totalement propre et absolument vide avant que tu ingères une seconde bouchée et que tu la mâches. Tu dois tout voir et tout goûter. La nourriture dans ta bouche ne peut pas aller dans ta gorge et ton estomac avant qu'elle ne soit tendre à ton palais.

Ce que j'essaye de te faire expérimenter, c'est la nourriture, que nous engloutissons généralement en 15 minutes. Mais si tu procèdes et mange de cette façon, méthodiquement, elle deviendra ta meilleure amie, ta meilleure force et ton meilleur toi. Ton système nerveux au complet bouge quand ta bouche et ta langue bougent ensemble. Je veux que tu le sentes, je veux que tu la comprennes. Je sais, nous devrions juste l'avaler et aller au cinéma, n'est-ce pas ? Tu avales des choses, mais tu ne les manges pas. Quand tu avales les choses, elles avalent ta force, ta vie, après il ne reste rien de toi.

Manger lentement, est la plus grande des méditations sur Terre. Tu as deux choses pour toi : ta nourriture et ton énergie. Tu vas bénir chaque muscle, chaque morceau de ta nourriture, chaque soupçon qui la compose. »

Yogi Bhajan, Nouveau Mexique, le 13 Août 1992

ANNEXE 3 : le massage assis Amma

L'histoire du massage assis traditionnel Amma remonte à plus de 5000 ans. Il s'agit d'une pratique de bien-être énergisante qui a été démocratisée en 1982 aux États Unis par David Palmer et qui basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et japonaise d'acupuncture. Il est à l'origine du Shiatsu, plus popularisé en occident. Amma signifie "calmer par le toucher".

Les séances durent généralement entre 10 à 30 minutes et sont composées d'enchaînements précis de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages.

La personne qui reçoit le massage Amma reste habillée, assise confortablement sur une chaise ergonomique. Le praticien va des épaules vers le dos, de la nuque vers les hanches, des bras vers les mains et pour finir il remonte vers la tête du patient, tout en identifiant les zones de tension pour les soulager et les corriger afin d'aider le sujet à se relaxer et à distribuer correctement l'énergie dans son corps.

Les bienfaits du massage assis Amma sont les suivants :

- il stimule les méridiens d'acupuncture et active la circulation de l'énergie dans le corps ;
- il réduit les tensions musculaires et soulage la douleur ;
- il augmente la conscience de son corps et de ses émotions ;
- il procure une sensation de relaxation générale et une détente physique et mentale qui permet à l'individu de reprendre son activité avec plus de concentration et de créativité ;
- il réduit les niveaux de stress, d'anxiété et de fatigue et apporte du tonus et de la vigueur ;
- il améliore la qualité du sommeil ;
- il entraîne une meilleure élimination des toxines ;
- il favorise l'épanouissement individuel et collectif ;
- il améliore la concentration et l'oxygénation du corps ;

Face aux succès de cette technique et à la forte demande des entreprises confrontées au stress des employés, le massage assis Amma est devenu un des outils les plus connus et recherchés pour la gestion du stress en entreprise. Il rend le massage accessible à un large public du fait qu'il se pratique souvent sur le lieu de travail ou à domicile, évitant ainsi les problèmes de déplacements.

Une pause massage dans le lieu de travail permet d'augmenter la satisfaction et la motivation des employés, de diminuer leur niveau de stress, de diminuer l'absentéisme et d'augmenter la productivité.

ANNEXE 4 : LES PLANTES ADAPTOGENES

Voilà un petit historique des plantes adaptogènes :

- Selon Nicolai LAZAREV (1947), « l'adaptogène est une substance pharmacologique capable d'induire dans un organisme un état de résistance augmentée non spécifique permettant de contrebalancer les signaux de stress et de s'adapter à un effort exceptionnel ».

Ce terme est réservé uniquement à des plantes médicinales décrites comme « augmentant la résistance au stress, la concentration, la performance et l'endurance en cas de fatigue ou de stress ».

L'organisme incité par la plante adaptogène à commencer son adaptation au stress sera ensuite mieux à même de gérer la situation et d'en limiter les effets néfastes.

- Pour Hans Selye, un adaptogène induit une « hétérostasie adaptative » qui permet de diminuer le différentiel entre la phase d'alarme et la phase de résistance et d'arriver à une réaction maîtrisée.

- Pour Israel Berckmann (1968), les plantes adaptogènes sont des substances dénuées de nocivité, non spécifiques, augmentant la résistance physique, chimique, biologique et physiologique face aux agents stressants et normalisant l'effet du stress.

- 1996-1999 : selon Panossian & Al, les adaptogènes sont une nouvelle classe de régulateurs métaboliques (différents donc des stimulants aux effets délétères) qui augmentent la capacité d'un organisme à s'adapter aux facteurs environnementaux et à éviter les dommages causés par ces facteurs

- 2003 : les adaptogènes sont des substances qui améliorent l'état de résistance non spécifique du stress (panossian)

- 2010 : Panossian et Wikman ont démontré par leurs essais cliniques que les adaptogènes ont un effet anti-fatigue qui augmente la capacité de travail mental, le soutien de l'attention et la tolérance à l'épuisement mental, dans un contexte de stress et de fatigue.

- 2017 : les plantes adaptogènes ont la fonction d'augmenter la survie chez les animaux et les humains en stimulant leur adaptation au stress de manière à induire des réponses adaptatives.

Les plantes adaptogènes sont à mi-chemin entre les plantes médicinales et les plantes alimentaires. Elles n'entraînent pas d'addiction, n'altèrent pas les fonctions mentales, ne provoquent pas d'état psychotique et n'ont pas d'effets

secondaires. Elles participent au processus d'auto-guérison du corps et encouragent les capacités d'adaptation.

Elles ont des effets physiologiques globaux comme limiter/freiner la sensation de fatigue, améliorer la résistance à l'effort/au froid/au besoin d'oxygène/aux sollicitations sensorielles abusives, stimuler le cortex cérébral, retarder/diminuer le besoin de sommeil ou en améliorer la qualité, diminuer les réactions émotionnelles, améliorer la résistance aux infections, augmenter les performances mnésiques,...

Aujourd'hui, une plante est qualifiée d'adaptogène lorsqu'elle répond à 3 critères :

- augmenter la résistance globale de l'organisme de manière non spécifique ;
- posséder une action normalisatrice au niveau physiologique pour faciliter une réponse adaptée face au stress ;
- n'être pas toxique.

Quand utiliser les plantes adaptogènes ?

- pour augmenter la résistance au stress (neuro-protection, hépato-protection, cardio-protection) ;
- pour activer le système immunitaire inné ;
- pour stimuler la capacité d'adaptation ;
- pour diminuer les effets du stress ;
- pour fournir de l'énergie en cas de fatigue et d'épuisement ;
- pour réduire les conséquences du déclin de l'âge.

Elles doivent avoir, entre autres, les propriétés suivantes :

- améliorer la fonction des mitochondries ;
- augmenter le statut anti-oxydant ;
- réguler l'insulino-résistance ;
- être anti-dépressives ;
- être anxiolytiques.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

➤ Livres :

- Festy Danièle. Ma bible des huiles essentielles. Éditions Leduc, 2016.
- Baudoux Dominique. L'aromathérapie. Éditions Amyris, 2014.
- Cofreces Roduigo et Richard Gabrielle. La respiration. Editions Mango, 2018.
- Rosenberg Marshall. Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Editions La Découverte, 2019.
- Brown Brené. Le pouvoir de la vulnérabilité. Editions Guy Trédaniel, 2014.
- Braverman Eric. Un cerveau à 100 %. Editions Thierry Souccar, 2007.
- Libouhan Gwenn. L'homme est un arbre qui marche. Editions Marabout, 2018.
- Boistard Stéphane. Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé. Editions Terran, 2016.
- Pierre Michel. La bible des plantes qui soignent. Editions Chêne, 2017.
- Lamboley Justine. Jeûner à la maison. Editions H'AIM Publishing, 2017.
- Clavière Bernard. Et si on s'arrêtait de manger de temps en temps. Editions Nature et partage, 2015.

➤ Formations :

- Euronature. Formation de praticien de santé naturopathe. 2017.
- Boussard Danièle et le laboratoire Herbolistique. Formation « Stress et Burn-out ». Le 16 novembre 2019.
- Monnami Ariane et le laboratoire Physiosens. Formation « Du stress au burn-out ». Le 12 Octobre 2019 du labo Physiosens.
- Mercier Béatrice. Formation Bol d'Air Jacquier. 2018.
- Crochet Sylvie. Formation « les élixirs de cristaux ». Les 10 et 11 Octobre 2021.

➤ Sites Internet :

- <http://www.psychomedia.qc.ca>
- <https://www.noburnout.ch/>
- <https://www.centreduburnout.org/>
- <https://www.myhappyjob.fr/>
- <http://caromanaturo.fr>
- <https://www.justenaturo.com/>
- <https://www.autempspourtoi.eu/>

<https://www.vitaliseurdeMARION.fr/fr/officiel/articles>
<https://www.altheaprovence.com/>
<https://exprimerlemeilleurdesoi.fr>
<https://www.deva-lesemotions.com/>
<https://www.ansil.org/>
<http://cuisine-et-decouvertes.over-blog.com/article-34891494.html>
<https://biodecodage.com/>