

## Résumé de la conférence sur la maîtrise du stress

Le stress est un phénomène intérieur. Il faut se préparer, s'entraîner quotidiennement au niveau de **5 "circuits positifs" qui sont:**

- circuit de la récompense (dopamine)
- circuit de la confiance et du soulagement ( ocytine et endorphines, morphine interne)
- circuit de la sérénité (serotonine)
- circuit d'excitation
- circuit d'action ( noradrenaline)

### Quelles sont les questions à se poser ?

#### **1. Alimentation équilibrée ? Respiration correcte, sommeil suffisant, minimum d'exercice ?**

Le mot Agape signifie manger ensemble et aimer (amour spirituel). On secrète de la Dopamine lorsqu'on passe un moment agréable.

Utiliser la respiration profonde. Ne pas fumer.

3 ou 4 cycles de sommeil sont nécessaires (6-8H00) Rester encore 1H00 après le réveil sans se lever, pour activer la créativité mentale. Des idées nouvelles peuvent apparaître qu'il faut noter pour les utiliser plus tard. Avant de s'endormir retracer les aspects de la journée positifs et ceux qui sont à améliorer.

Faire une sieste de 20 minutes est suffisant et très utile. (repare les cellules du cœur)

#### **2. Bonnes pensées ? Ai-je du temps pour moi? J'exprime mes sentiments ou ressentiments ?**

##### **Je sais prier?**

Faire de la relaxation, se centrer sur soi-même.

Se donner du temps pour réfléchir, laisser libre cours à ses pensées, les rassembler et créer de nouvelles idées.

Bouger et réfléchir. Marcher 45 minutes par jour. (ménage, jardin, randonnée)

Activité cérébrale (créativité mentale), stimulation des circuits de bien être.

Utiliser la thérapie psychiatrique pour faire baisser la prise de médicaments

Entretenir des pensées positives et créer une interactivité entre les pensées et les émotions.

Extérioriser et s'exprimer permet d'être mieux, râler ou être en colère permet de se reconstruire.

Rire est important



#### **3. Comment gérer mes émotions ? Est-ce que je ris?**

Gérer ses émotions car impact sur le corps. Les idées positives vont avoir un effet en cascade à tous les niveaux

savoir s'isoler, trouver la solitude pour mettre en veille dans le calme tous les organes des sens.

#### **4. Quelle est ma place dans la famille, dans la société? Est-ce que j'aime et suis-je aimé?**

Quand on a l'amour les connexions neuronales dans le cerveau sont multipliées aussi bien dans le système nerveux cérébral que le système nerveux autonome. Les phénomènes physiques sont

réels. Par exemple, les gens amoureux ont une perception élargie de l'espace et ont le sentiment d'immortalité, une autre perception du temps et de l'espace.

**5. Qu'est-ce que je fais pour autrui, pour mon pays, ma ville...? La fraternité a-t-elle un sens ?**

L'implication dans l'entraide donne le sentiment d'être en bonne santé, permet de provoquer dans notre organisme la capacité de se régénérer.  
Le vieillissement est ralenti.



**6. La spiritualité a-t-elle une place dans ma vie? Où en suis-je sur ce plan? Qu'est-ce que la vie, la mort, Dieu...?**

Par la méditation et une dimension spirituelle, le cerveau est différent de celui de la moyenne des gens qui ne pratiquent pas cela. Les prières et méditations activent la partie positive du cerveau et a donc un impact. La fréquence vibratoire augmente et les cellules fonctionnent mieux. Une bonne santé en découle.

J

joelle

**Conférence donnée par le conférencier officiel de L'URCI, monsieur Brahim Ben Bassi – Albi 27 septembre 2013**

(D'après des notes prises pendant la conférence.)