

Dédicace

Transformer l'anxiété est un livre dédié aux millions de personnes qui, en cette époque où tout évolue rapidement, sont aux prises avec des niveaux toujours plus élevés d'inquiétude et d'anxiété. L'anxiété est une réaction tout à fait compréhensible face aux changements et à l'incertitude, mais c'est une réaction que l'on peut progressivement gérer et transformer.

Grâce au cœur et à son pouvoir, vous pouvez apprendre à atténuer les réactions anxieuses lorsqu'elles surviennent et à rééquilibrer votre système plus rapidement après une surcharge anxiogène. Avec de la pratique, vous pourrez de plus en plus prévenir cette surcharge, surtout si celle-ci est associée aux mêmes situations issues du passé.

Au rythme où le stress augmente dans le monde, ni les technologies ni autrui ne pourront vous libérer du stress et de l'anxiété, car il s'agit d'un travail individuel et intérieur. Souvent, les individus essaient d'adopter des attitudes moins stressantes, mais ils continuent de porter le poids d'une situation.

Notre but est de vous aider à renouveler votre engagement envers des attitudes et des réactions, face aux aléas de la vie, qui sont moins sujettes au stress. Vous possédez déjà le pouvoir d'y arriver, puisqu'il réside dans l'intel-

ligence de votre propre cœur. Souvent, pour puiser dans la force et la profondeur propres à l'intelligence du cœur, vous avez besoin d'espoir. Les outils proposés dans ce livre ont été conçus pour vous assister afin qu'au fil de votre progression, vous trouviez l'espoir qui donne la capacité de passer à l'action.

Avant-propos

*« D'où je viens ne me plaît guère,
pas plus que là où je vais.
Pourquoi alors me hâter ? »*

BERTOLT BRECHT

Le livre que vous tenez entre vos mains est un excellent ouvrage de référence écrit par Doc Childre et l'institut HeartMath. Les outils proposés ont été conçus pour gérer l'anxiété et la transformer. Et ce n'est pas tout. Ce livre a pour objectif de vous aider à mieux maîtriser vos émotions, à gérer votre stress, et à faire preuve d'une objectivité, d'une capacité de choisir et d'une compassion accrues.

Cette citation de Brecht évoque cette notion aujourd'hui si familière de stress permanent. Nos systèmes physiologiques sont plus aptes à gérer de brefs épisodes de stress. Le stress chronique est un facteur associé à bon nombre de maladies physiques et psychologiques, et peut même occasionner des dommages au cerveau. Les concepts présentés dans ce livre – récents ou plus anciens – sont une réponse à cette marée montante de stress perpétuel.

J'ai commencé à m'intéresser à l'institut HeartMath après avoir lu une de leurs études au sujet des bienfaits de l'amour sur la santé. Par la suite, j'ai utilisé les outils HeartMath autant sur le plan personnel que professionnel et à différentes fins, notamment comme traitement pour les patients de la clinique sur l'anxiété et la panique du Kootenai Medical Center, ainsi que dans ma pratique privée. Avec le temps et après une recherche plus approfondie, j'ai été en mesure de mieux comprendre l'efficacité de ces outils. On sait aujourd'hui que le mieux-être psychologique passe par un contrôle en interne.

À l'inverse, un contrôle externe entraîne un sentiment de victimisation. L'anxiété est souvent associée à la perception qu'il y a « quelque chose » – l'environnement immédiat, d'autres personnes, ce que je ressens, mes pensées – qui échappe à mon contrôle.

Puisque les sentiments et les émotions peuvent être difficiles à contrôler, comment s'étonner que les efforts pour y arriver s'avèrent souvent vains ? Essayer de contrôler son environnement ou se considérer comme un objet que l'on peut manipuler à sa guise (« Ressaisis-toi et arrête de prendre les choses de cette manière ! ») sont des stratégies qui ont tendance à avoir un effet contraire à celui escompté. Les comportements qui excitent – peur, anxiété, colère, panique – perturbent le raisonnement et le jugement au moment où une réaction rapide est de mise. Lorsque l'anxiété est intense, les sensations corporelles sont amplifiées et mal interprétées. Le cerveau sent une menace (cette sensation qui semble « venue de nulle part »), ce qui crée un état de panique avant même qu'une pensée n'émerge.

La régulation émotionnelle, ou autorégulation, faite avec les outils HeartMath favorise un apaisement du système nerveux grâce à un mélange de techniques physiologiques et psychologiques.

Avec de la pratique, ces outils permettent d'observer plus objectivement le je, ce qui amène l'individu à porter son attention ailleurs et suscite ainsi des émotions plus positives comme la gratitude et l'appréciation. Avec l'entraînement vient la capacité à affronter et à restructurer les schémas automatiques et profondément enracinés de pensée et d'émotion.

En ce qui concerne les comportements, ce sont les vieux automatismes, semblables à des trances, qui ont tendance à accaparer notre attention. En fait, ils peuvent même devenir notre réalité psychologique. Lorsque l'esprit prédit que « quelque chose de négatif est sur le point de se produire », il en résulte des perturbations physiques et psychologiques significatives, et ce, même s'il est impossible de faire une telle prédiction.

De même, les questions de type « Et si ? » ne sont pas reconnues comme de purs produits de l'imagination, parce que l'esprit a du mal à différencier les pensées et les émotions, à propos de la réalité, et la réalité en tant que telle. « Je ne pourrai plus rien avaler » est une émotion réelle après que l'on se soit empiffré, ce qui ne veut pas dire qu'il faille mettre en vente toute sa batterie de cuisine. L'idée que « tout irait mieux si tout le monde y mettait du sien » est une croyance qui, même si elle produit rarement de bons résultats, reste répandue et aliénante.

L'idée de reprogrammer ses propres circuits neurologiques n'est pas si farfelue. En fait, les recherches

tendent de plus en plus à soutenir l'hypothèse selon laquelle changer les pensées et ce sur quoi porte notre attention peut modifier la structure physique du cerveau lui-même.

D'ailleurs, la capacité du cerveau à modifier sa structure a été démontrée, par exemple dans le traitement du trouble obsessionnel compulsif et dans l'utilisation de la thérapie cognitive pour traiter la dépression. Modifier ses pensées et ses émotions peut également transformer l'activité cérébrale.

S'imaginer en train de jouer du piano permet de produire une lecture du cerveau par tomographie qui ressemble beaucoup à celle produite lorsqu'on en joue réellement. Passer à des attitudes et à des émotions positives produit des tomographies du cerveau qui sont presque identiques à celles générées par des médicaments qui altèrent l'humeur.

Les pensées et les émotions ne sont pas des objets, pas plus que l'esprit d'où elles émanent. Il s'agit plutôt, du moins en partie, d'un processus. Les outils HeartMath permettent de mieux comprendre la relation entre les pensées, les émotions et le corps, et d'éviter de travailler uniquement sur l'anxiété, un peu comme ce légendaire archer zen qui se concentrait sur la relation entre la flèche et l'arc plutôt que sur la cible.

Les mouvements de prise de conscience et de choix du cœur (le *nous*, ou l'œil de l'âme chez les Grecs), conjugués à l'élimination des excès sur les plans de l'identification, de l'attachement et des soins, excès qui ne sont d'aucune efficacité et qui sèment le trouble, contribuent à transformer l'anxiété. J'espère que le lecteur apprê-

Avant-propos

ciera et utilisera les outils créés par Doc Childre et Deborah Rozman. Ces outils sont puissants et empreints de compassion.

Jeffrey Stevens, M.D.
North Idaho Mental Health Associates
Kootenai Medical Center
Université d'État de l'Idaho
Cœur d'Alene, Idaho

Introduction

Affirmer que l'anxiété s'apparente à une épidémie provoquée par le rythme effréné de la vie moderne est une évidence. La plupart des gens ressentent de l'anxiété à propos d'eux-mêmes, de leur famille et de leur avenir. De plus, l'anxiété associée aux problèmes mondiaux – les changements climatiques, le terrorisme, les épidémies – est également en hausse.

Or, de plus en plus de gens vivent des épisodes d'anxiété qui se succèdent pour dégénérer en trouble anxieux. Les causes de ce phénomène et les façons de remédier à la peur et à l'inquiétude pour trouver plus de sérénité sont au cœur de ce livre. Vous trouverez dans les pages qui suivent les troubles anxieux les plus fréquents ainsi que les traitements les plus communément utilisés pour y remédier. Comme vous serez à même de le constater, la solution HeartMath diffère sensiblement des interventions faites habituellement en matière d'anxiété. La solution HeartMath est fondée sur de nouvelles recherches qui montrent comment le cœur et le cerveau communiquent entre eux, et comment les individus peuvent maîtriser la puissance de leur physiologie pour réguler leurs propres émotions et accroître leur perception intuitive. Plus les gens

puisent dans l'intuition du cœur, plus l'anxiété commence à diminuer d'intensité pour éventuellement céder la place à la paix et à la sérénité.

Les troubles anxieux les plus fréquents

Chacun des troubles anxieux qui suivent peut se manifester sous une forme légère ou beaucoup plus sévère qui nécessite une consultation auprès d'un médecin spécialiste. Il existe plusieurs facteurs susceptibles de déclencher ces troubles : une prédisposition génétique, un stress causé par un traumatisme, des conditions environnementales, ou une accumulation au fil du temps de pensées stressantes ou de réactions anxieuses.

Le *trouble d'anxiété généralisée* (TAG) est le trouble anxieux le plus fréquent. Il se manifeste d'abord par des pensées et des émotions récurrentes et désordonnées qui se transforment en TAG lorsqu'elles sont chroniques pendant six mois ou plus. Si vous souffrez d'un TAG, vous pouvez être irritable ou crispé, souffrir de fatigue, avoir des tensions musculaires, ou encore avoir de la difficulté à vous concentrer, à vous détendre ou à dormir. Selon le National Institute of Mental Health, le nombre de personnes atteintes du trouble d'anxiété généralisée a augmenté considérablement depuis 1994. Quant au nombre d'enfants qui prennent des anxiolytiques et des antidépresseurs, il a littéralement explosé. Par exemple, en 2002, près de 6 % des garçons et des filles ont pris des antidépresseurs, un taux qui a triplé par rapport à la période 1994-96.

Le *trouble obsessionnel compulsif* (TOC) se manifeste lorsque des pensées ou des impulsions obsédantes font sans cesse irruption dans votre état de conscience. Il s'agit d'un phénomène qui peut s'avérer particulièrement épuisant, et les personnes qui sont aux prises avec un TOC peuvent se sentir victimes de ces pensées. Les pensées obsessionnelles mènent à des comportements compulsifs, lesquels peuvent se traduire par des rituels répétitifs qui visent à chasser l'anxiété, comme surveiller sans cesse les portes ou les fenêtres afin de s'assurer qu'elles sont verrouillées, et ce, même s'il n'y a aucun danger à craindre, ou encore se laver les mains à répétition. La boulimie, l'anorexie et l'automutilation (en hausse chez les adolescents) sont des comportements compulsifs que les individus adoptent pour se libérer d'une anxiété profonde. D'après l'organisme Anxiety Disorders Association of America, environ le quart des troubles anxieux se manifestent sous forme de TOC.

Le *trouble panique* prend la forme de crises de panique récurrentes. Le rythme cardiaque s'accélère, et l'individu ressent une tension ou une douleur au niveau de la poitrine. Parce qu'elles donnent l'impression d'une perte de contrôle, les sensations physiques produites pendant une crise de panique peuvent être paralysantes et angoissantes. Les personnes qui souffrent d'un trouble panique sont souvent aux prises avec d'autres problèmes comme les phobies ou les peurs irrationnelles. Une arythmie cardiaque non diagnostiquée en est souvent la cause.

Une *phobie* est la crainte de céder à la panique ou de perdre le contrôle dans certaines circonstances précises ; par conséquent, l'individu qui en souffre a tendance à

éviter ces situations. Il existe plusieurs types de phobie, et les plus courantes sont la peur des hauteurs, la peur de paniquer dans un ascenseur ou un lieu public, et la peur du jugement d'autrui en cas de crise de panique.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) survient après un profond choc émotionnel, un événement traumatisant (acte d'une extrême violence, guerre, etc.) ou à la suite d'une blessure physique ou émotionnelle qui fait naître un sentiment de viol ou de trahison.

Les traitements contre l'anxiété

Jusqu'à présent, les formes de thérapie les plus souvent utilisées pour les troubles anxieux consistaient en une combinaison de médicaments et de thérapies de type cognitivo-comportemental (TCC) qui aide la personne à adopter une approche plus rationnelle face à ses pensées et à ses réactions dans le but de mieux les contrôler. Les TCC incluent souvent une thérapie de restructuration cognitive, laquelle comporte habituellement des scénarios de jeu de rôle susceptibles de déclencher de l'anxiété pour inculquer des réactions plus rationnelles. Cette étape est suivie d'une exposition volontaire à des situations anxiogènes de la vie réelle. Une telle exposition permet d'éprouver concrètement les pensées qui ont été restructurées.

Le modèle cognitivo-comportemental est fondé sur une théorie selon laquelle les pensées inefficaces génèrent des émotions perturbées et des comportements malsains. Les TCC visent à aider les individus à reconnaître les pensées

qui déclenchent des épisodes anxiogènes. De prime abord, les TCC ne visent pas les émotions, puisqu'elles supposent que les émotions sont tributaires des pensées. C'est plutôt par la transformation des pensées que l'individu acquerrait un contrôle sur ses émotions. Si les thérapies cognitives peuvent contribuer à gérer ou à réduire l'anxiété, elles se sont avérées inefficaces pour certaines personnes car, trop souvent, les TCC ne permettent pas d'éliminer ou de transformer le sentiment d'anxiété sous-jacent.

La plupart des thérapies comprennent des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation ou de méditation qui aident à accroître le niveau de sérénité. Les exercices de respiration ont une influence sur le rythme cardiaque, lequel à son tour envoie un message au cerveau sur l'état général du corps. Certains exercices de respiration profonde qui indiquent au cerveau que le corps est dans un état d'équilibre peuvent procurer temporairement un effet apaisant.

Les techniques de relaxation ou de méditation aident à ralentir le corps et l'esprit, ce qui à son tour réduit le stress et l'anxiété. En revanche, lorsque les causes sous-jacentes ne sont pas traitées, le stress et l'anxiété peuvent revenir en force une fois l'effet apaisant dissipé.

Les techniques de visualisation peuvent aider à vous distraire des émotions anxieuses et à générer des émotions positives à partir de ce qui est visualisé. Se détourner des attitudes, des émotions et des processus mentaux générateurs d'anxiété est un comportement plus sain que de se concentrer exclusivement sur ceux-ci au point d'en faire une obsession. Mais la distraction ne peut procurer qu'un soulagement temporaire.

Plus récemment, les thérapeutes ont utilisé des pratiques de méditation de pleine conscience d'inspiration bouddhiste pour aider les gens à se détacher de leurs pensées et à insuffler de la compassion et de la gentillesse dans leurs expériences. Certains psychologues travaillent à mettre au point des thérapies d'acceptation et d'engagement (TAE) qui utilisent des techniques de distanciation, appelée défusion cognitive. Les TAE aideraient les patients à mieux accepter les émotions anxiogènes, à ne pas chercher à y résister ou à essayer de les bloquer. Selon cette théorie, accepter ces émotions et cesser d'y accorder de l'attention permettrait d'en réduire la charge négative, et éventuellement de les dissiper.

Les limites des TCC

Depuis le début des années 1990, la recherche en neurosciences a montré l'impact des processus physiologiques sur les niveaux de stress et d'anxiété. Par exemple, l'arythmie cardiaque (battements irréguliers du cœur) transmet une structure chaotique au cerveau, ce qui peut déclencher des attaques de panique ou d'anxiété.

Une étude menée auprès d'individus qui souffraient de crises soudaines d'arythmie a permis de découvrir que plus des deux tiers d'entre eux présentaient des symptômes de trouble panique. Une fois l'arythmie traitée, les symptômes disparaissaient (LESSMEIER et al., 1997). Il est d'ailleurs conseillé à quiconque souffre de crises de panique de consulter un médecin pour un possible problème d'arythmie.

Il est également clair que les processus émotionnels peuvent aller plus vite que les pensées, très souvent parce

qu'ils court-circuitent entièrement les processus de raisonnement cognitifs (LEDOUX, 1996). Tandis que les pensées peuvent jouer un rôle dans le déclenchement des émotions, ces dernières ont souvent pour origine des associations inconscientes. Par exemple, si vous avez été malade après avoir mangé de la mayonnaise quand vous étiez enfant, la seule odeur de la mayonnaise peut, aujourd'hui, vous rendre nauséeux. De même, si on vous a répété pendant votre enfance que les individus qui appartiennent à telle race ou telle culture sont des êtres violents dont il faut se méfier, le seul fait d'apercevoir une personne qui appartient à cette race ou à cette culture peut déclencher un sentiment de peur (même si l'esprit rationnel pense le contraire). De plus, les chercheurs ont constaté que les gens prennent des décisions essentiellement sur la base d'une évaluation émotive, puis, accessoirement, sur un fondement cognitif et rationnel.

Les neurosciences ont montré que les émotions et les pensées sont des fonctions distinctes mais qui interagissent dans le cerveau à l'aide de connexions de communication bidirectionnelles entre le siège cérébral de la cognition et celui des émotions. Les connexions neuronales qui relient le siège des émotions au siège cognitif sont plus puissantes et plus nombreuses que celles qui suivent l'itinéraire inverse (LEDOUX, 1996). Cela explique en partie pourquoi les attitudes et les émotions peuvent perturber les pensées et dominer le raisonnement, et pourquoi il est difficile de neutraliser des émotions intenses uniquement à l'aide de pensées rationnelles. Cela explique aussi pourquoi les thérapies cognitivo-comportementales ne donnent pas toujours les résultats escomptés.

Émotions : un processus de correspondance de modèles

Les sensations et les expériences émotionnelles sont le produit d'interactions continues entre le cœur, le cerveau, le système nerveux et le système hormonal (MCCRATY, 2003). Le cerveau crée des expériences émotionnelles dont les modèles nous sont familiers et cherche des similitudes, des différences et des relations entre ces modèles. Le D^r Karl Pribram, professeur émérite de psychologie et de psychiatrie, et directeur du laboratoire de neuropsychologie de l'université Stanford, a été le premier à suggérer que les fonctions cérébrales sont un système complexe d'identification et d'appariement de modèles ou de formes (PRIBRAM et MELGES, 1969). Dans son modèle des émotions, les expériences passées constituent un ensemble de formes familières qui s'incrustent ensuite dans l'architecture neuronale. Les diverses formes d'activité rythmique à l'intérieur du corps envoient également des messages au cerveau. Tous ces messages créent la toile de fond de l'expérience émotionnelle. Ces formes ou modèles comprennent la structure des battements cardiaques, celles des rythmes respiratoires, digestifs et hormonaux, ainsi que les schémas de tensions musculaires, en particulier les expressions faciales. Le cerveau est continuellement à l'affût de ces messages afin de contribuer à l'organisation de la perception, de la cognition, des émotions et du comportement. Les formes récurrentes créent un cadre de référence qui permet de les comparer. Dès que le cerveau reconnaît une forme qui s'apparente au cadre de référence, il traite l'expérience comme une expérience familière et déclenche une

série de réactions physiques, rationnelles et émotives qui renforcent cette familiarité, et ce, *même si cette forme est dysfonctionnelle*. On parle alors d'une forme mal adaptée. Par exemple, si vous êtes une personne que tout préoccupe, l'inquiétude peut devenir une forme si familière pour le corps que même si vous n'avez aucune raison de vous sentir inquiet ou anxieux, vous ressentez un inconfort. Lorsque l'inquiétude ou l'anxiété deviennent le schéma de référence, le cerveau continue de générer des pensées et des émotions anxieuses simplement parce que cette voie est celle qui offre le moins de résistance. Ainsi se forment les habitudes. Le cerveau se réfugie dans le familier parce que celui-ci est plus confortable, peu importe son degré d'irrationalité. Le cerveau essaie automatiquement de maintenir une correspondance entre les réactions et les habitudes mentales, émotives et physiques associées à l'anxiété, peu importe l'impact sur la santé, le bien-être ou le comportement. Sans intervention efficace, l'anxiété peut se perpétuer et se renforcer elle-même.

Établir de nouveaux modèles

Introduire de nouveaux modèles plus dynamiques et les renforcer jusqu'à ce qu'ils deviennent familiers et créent ainsi un nouveau cadre de référence, voilà ce qui permet d'interrompre ce cycle. Une fois le nouveau cadre de référence bien installé, le système s'efforcera de maintenir un lien avec cette nouvelle trame de fond (MCCRATY, 2006). C'est l'objectif visé par la plupart des thérapies et c'est également le résultat recherché par les techniques HeartMath, même si le modèle HeartMath comporte un système souvent négligé : le cœur.

Le modèle HeartMath

Les recherches menées à l'institut HeartMath depuis 1990 ont révélé que le cœur joue un rôle majeur dans l'établissement et la stabilisation des structures émotionnelles. En tant que centre de traitement et d'encodage d'informations sophistiqué, le cœur est doté d'un système nerveux, ou « petit cerveau », qui lui permet d'apprendre, de se remémorer et de prendre des décisions fonctionnelles qui sont indépendantes du cerveau principal (ARMOUR, 2003 ; ARMOUR et KEMBER, 2004). Le rythme cardiaque varie continuellement et rapidement en fonction des variations dans le petit cerveau du cœur, qui reçoit de l'information en provenance de l'ensemble du corps, et aussi en fonction des changements dans l'activité du système nerveux autonome (SNA). À chaque battement, le cœur non seulement pompe le sang, mais transmet en continu au cerveau – de la tête, cette fois – et à l'ensemble du corps une information de nature neurologique, hormonale, artérielle et électromagnétique qui influe sur ce que vous ressentez et percevez (MCCRATY et CHILDRE, 2004).

Les chercheurs d'HeartMath ont constaté que les thérapies ou les interventions qui visent à éliminer et à transformer l'anxiété sont plus efficaces lorsqu'elles font intentionnellement appel à l'intelligence du cœur. Vous plongez au « cœur du sujet » lorsque vous apprenez à maîtriser l'activité rythmique du cœur. Apprendre à changer intentionnellement le schéma de votre rythme cardiaque changera votre façon de sentir et de percevoir (MCCRATY et CHILDRE, 2004 ; MCCRATY, 2006). En réalité, c'est ce que vous faites lorsque vous prenez de profondes inspirations pour évacuer le stress. C'est d'ailleurs pour cette raison que

les adultes conseillent instinctivement aux enfants stressés ou en proie à la panique de prendre quelques bonnes inspirations et de se calmer afin d'aborder la situation de manière plus posée.

Modifier le rythme respiratoire avec des respirations lentes et profondes influence le rythme cardiaque, ce qui à son tour transmet une structure différente au cerveau. Vous vous sentez plus calme et plus à votre aise lorsque vous respirez plus profondément. Cependant, il est difficile de maintenir une respiration lente et profonde pendant plus d'une minute ou deux, et c'est pourquoi les gens retournent rapidement aux structures émotionnelles qui leur sont familières, comme l'anxiété.

La cohérence du rythme cardiaque

Les recherches menées à HeartMath ont montré que le processus qui mène à un changement émotionnel durable peut être facilité par un changement du rythme cardiaque afin de créer une structure cohérente (voir le chapitre 3) où les deux branches du SNA, les systèmes parasympathique et sympathique, se synchronisent. Cette structure cohérente produit un rythme cardiaque plus régulier et fluide qui accroît l'harmonie et la synchronisation des interactions entre le cœur et le cerveau (McCarty et al., 2005). Le rythme cardiaque atteint naturellement ce niveau de cohérence pendant les périodes de sommeil profond et réparateur. La cohérence dans le rythme cardiaque pendant l'état de veille favorise un état de bien-être calme et équilibré, même si l'individu demeure alerte et sensible à son environnement.

Le changement émotionnel positif

Les recherches d'HeartMath ont aussi montré qu'une attention plus grande accordée à la zone physique où se situe le cœur, combinée avec une attitude ou des sentiments positifs et sincères, peut accélérer l'atteinte de la cohérence dans le schéma du rythme cardiaque (MCCRATY et al., 2005 ; TILLER, MCCRATY et ATKINSON, 1996).

Le cerveau associe la cohérence à des sentiments d'aisance, de sécurité et de bien-être, ce qui entraîne une « correspondance structurelle » avec une expérience émotionnelle positive. Ainsi renforcé, le changement émotionnel positif est plus facile à maintenir. Générer des attitudes et des émotions positives comme la gentillesse, la compassion, l'affection ou l'amour, même pendant quelques instants, peut déclencher dans le cerveau un nouveau mode de perception, lequel à son tour amène une vision et une compréhension renouvelées des problèmes générateurs de stress ou d'anxiété. La compréhension intuitive aide à éliminer l'anxiété.

Sur la base de cette recherche, HeartMath a mis au point des techniques simples, faciles à utiliser et cliniquement démontrées, qui aident les gens à procéder à des changements émotionnels rapides et positifs, et à les maintenir sur de plus longues périodes jusqu'à ce que ces changements deviennent le nouveau cadre de référence du cerveau. Lorsque vous vous engagez dans un processus thérapeutique, que vous le fassiez de manière autonome ou non, mettre en pratique les techniques HeartMath contribue au maintien de la cohérence du rythme cardiaque, ce qui accroît l'efficacité du processus jusqu'à ce que de nouvelles structures de base soient établies et que votre

cerveau les reconnaisse comme étant familières et cherche à les conserver.

C'est ainsi que la solution HeartMath vous aide non seulement à chasser l'anxiété, mais également à remplacer les structures anxieuses bien ancrées par des structures de base plus saines. Les techniques HeartMath que vous découvrirez dans ce livre vous aideront à procéder à votre propre restructuration émotionnelle de manière à ce que des perceptions, des émotions et des attitudes plus saines deviennent automatiques et familières.

Beaucoup de professionnels de la santé ont constaté que les recherches HeartMath leur avaient permis de mieux comprendre pourquoi et à quel moment les thérapies auxquelles ils avaient eu recours avaient fonctionné ou non. L'utilisation des techniques HeartMath, seules ou en complément d'autres approches, sans être nécessairement un remède miracle, est un moyen efficace non seulement pour éliminer et transformer l'anxiété, la dépression et les traumatismes, mais aussi pour améliorer de manière significative ses perspectives et sa qualité de vie.

Ce que vous apprendrez dans ce livre

La solution HeartMath a été examinée dans des laboratoires de psychophysiology, validée par des études cliniques, et utilisée par des milliers de personnes qui sont parvenues à transformer leur anxiété avec facilité et clarté, et à avoir une vie plus sereine. Les méthodes HeartMath vous ouvrent les portes d'un pouvoir qui se trouve en vous et qui est plus fort que l'inquiétude, l'anxiété ou la peur : le pouvoir de votre propre cœur. Dans ce livre, vous appren-

drez à vous connecter à la puissance de votre cœur dans le but de créer une *interruption structurelle*. Les Outils en action (présentés au chapitre 3) vous montreront comment transformer une réaction anxieuse dès qu'elle se manifeste. Les techniques qui ont pour nom Cut-Thru et Heart Lock-In (présentées dans les chapitres 4 et 6) vous donneront le pouvoir dont vous avez besoin pour transformer votre biochimie et votre structure neuronale afin qu'elles fonctionnent de manière plus saine.

Par la mise en pratique de ces techniques, vous modifierez l'environnement énergétique de votre inconscient, ce qui changera votre perception basée sur des pensées ou des situations anxiogènes et transformera vos croyances à propos de vous-même. Vous y gagnerez une compassion et une intelligence intuitive accrues vis-à-vis de ce qui crée ou perpétue votre anxiété. Vous scruterez les choses qui vous tiennent à cœur et vous verrez que ces liens peuvent se transformer en identification excessive et en dépendance affective, ce qui mène à un *surinvestissement affectif*. Vous découvrirez comment ce surinvestissement est à la base de la plupart des épisodes d'anxiété, et vous apprendrez à transformer ce surinvestissement en un investissement véritable qui revitalise.

Il est important d'avoir un journal de bord ou un cahier de notes pour faire les exercices et remplir les fiches proposées dans ce livre. Il est tout aussi important de souligner ou de prendre en note les sections que vous souhaitez garder en mémoire. Ainsi, vous serez en mesure de profiter au maximum des techniques et d'évaluer vos progrès.

Dans ce livre, il sera peu question des différents types de traitement de l'anxiété comme les psychothérapies, les vitamines, les minéraux, les herbes, la nutrition ou

Introduction

l'exercice physique. Il existe un grand nombre d'ouvrages pertinents qui traitent de ces sujets. Vous pouvez utiliser uniquement les techniques HeartMath ou les combiner avec d'autres traitements que vous considérez bénéfiques. Mettre en pratique la solution HeartMath permet d'acquérir une intuition du cœur qui vous mènera vers d'autres remèdes susceptibles de vous venir en aide.