

L'État de Calme

De
Doc Childre
Fondateur de HeartMath®



L'État de Calme

De Doc Childre, Fondateur de HeartMath®

Une des premières choses que la plupart d'entre nous faisons instinctivement lorsque des enfants ou des adultes sont bouleversés et dans un état d'agitation intérieure, est d'essayer de les apaiser en les ramenant à un état de calme avant de commencer à chercher des solutions. Pourquoi faisons-nous cela? Parce que nous sentons intuitivement qu'être calme nous aide à revenir dans notre cœur, ce qui permet de restabiliser l'esprit et les émotions, avec pour résultat de nous relier à notre capacité de raisonner et à notre clarté d'esprit. Lorsque nous devenons adultes il nous arrive de nous rappeler la sagesse de ces pratiques, mais c'est souvent après que l'événement soit survenu et après avoir gaspillé beaucoup d'énergie personnelle. Cet article propose quelques avantages au fait d'accéder à notre état intérieur de calme, non seulement pour se sortir des turbulences émotionnelles, mais pour s'en servir tout au long de la journée pour maintenir la connexion et l'alignement cohérent entre le cœur, l'esprit et les émotions.

De plus en plus de gens partagent qu'ils ressentent un coup de pouce intuitif pour accéder à une connexion plus profonde et plus chaleureuse avec elles-mêmes et les autres. À la vitesse où va la vie aujourd'hui, fonctionner avec un faible niveau d'énergie au niveau du cœur est souvent comparé à un véhicule qui fonctionne avec un faible niveau d'huile, ce qui accroît la vulnérabilité au stress et aux défaillances. Apprendre à aborder la vie à partir d'un état de calme peut contribuer à accroître la connexion du cœur et la bienveillance dans nos interactions et peut notamment aider à réduire et prévenir beaucoup de stress.

Nous pouvons accéder à notre espace personnel de « calme intérieur » avec un minimum de pratique et de temps. Quand on fonctionne à partir de cet état, il est plus facile de choisir des perceptions et des attitudes moins stressantes et de recréer la « fluidité » dans notre quotidien (aussi connue sous le nom de « flow » en anglais ou par l'expression « être dans la zone » en langage sportif). La pratique du calme intérieur crée une fluidité en aidant à réguler l'équilibre et la collaboration entre le cœur, l'esprit et les émotions, ce qu'on appelle la cohérence. L'augmentation de la *cohérence* favorise un lien plus intuitif avec notre potentiel le plus élevé ce qui nous permet d'avoir un raisonnement, une perception et des interactions plus efficaces. Le manque d'alignement cohérent entre le cœur, l'esprit et les émotions génère une résistance à la fluidité, ce qui conduit au stress causé par l'angoisse, l'indécision, la frustration, l'impatience, la colère, l'auto-jugement et bien plus, la liste est longue. L'une des raisons pour laquelle la fluidité est difficile à atteindre est due à l'augmentation de la pression du temps et de la surcharge qui amplifient le sentiment d'angoisse mentale et émotionnelle que nous expérimentons souvent, ce qui bloque la connexion avec la contribution intuitive de notre cœur. Quand la connexion à notre cœur est absente, l'esprit et les émotions deviennent souvent chaotiques et dictent nos actions

plus rapidement que les conseils intuitifs de notre cœur, qui peuvent nous aider. La plupart d'entre nous sommes conscients que le fait d'être coincés dans cette boucle perpétue le cercle vicieux du stress et de ce qu'il apporte avec lui. Aller dans notre espace intérieur de calme *dès que nous commençons à ressentir des sentiments de stress* permet d'éviter de nombreux scénarios typiques de stress et de traverser les défis et les résistances avec beaucoup plus de facilité. (L'angoisse et l'anxiété sont des exemples de ce que je veux dire par *résistances*.)

La pratique de l'état intérieur de calme ne résout pas instantanément et sur-le-champ tous nos problèmes. Cependant il donne un espace-temps supplémentaire qui permet plus de discernement pour des choix adéquats; des choix conscients qui peuvent nous aider à prévenir et à résoudre de nombreux défis et situations difficiles, inutiles et indésirables. L'état intérieur de calme nous aide à harmoniser notre nature mentale et émotionnelle pour répondre à chaque situation que la vie nous apporte, qu'elle soit difficile, normale ou nouvelle, de la façon la plus raisonnable et efficace possible.

Fonctionner dans cet état de calme ne veut pas dire que nous traversons la journée à la vitesse d'un escargot ni que nous sommes dans un état de relaxation proche du sommeil. Il s'agit plutôt de ralentir notre langage corporel intérieur i.e. les réactions mécaniques mentales et émotionnelles que nous regrettons souvent à la fin de chaque journée. Celles qui causent des erreurs évitables, qui compromettent les amitiés, qui nous font bougonner et qui créent des drames intérieurs excessifs. Ces exemples ainsi que d'autres peuvent drainer beaucoup plus de notre énergie qu'une dure journée de travail et nous suivre ensuite jusque dans notre sommeil et ainsi compromettre notre repos. De telles expériences ne se produisent pas parce que nous sommes mauvais ou incompetents; elles sont seulement des résultats hautement prévisibles lorsque notre esprit et nos émotions réagissent en état d'urgence durant la journée, sans la connexion aux conseils du cœur et l'aide pratique qu'ils apportent. Pratiquer l'état intérieur de calme augmente notre *mémoire consciente* d'inclure notre cœur pendant que notre esprit et nos émotions naviguent parmi les choix quotidiens des sentiments qui décident de la qualité et du sens de notre vie. L'état intérieur de calme est comme une ouverture paisible à notre Présence, tout en étant aussi un simple reflet de notre bon sens instinctif.

Les étapes suivantes pour accéder à l'état de calme peuvent être utilisées lorsque vous vivez du stress ou encore pour le maintien général de l'équilibre et de la résilience de votre système mental et émotionnel. L'état de calme est particulièrement utile et efficace lorsqu'il est utilisé pour « se préparer » avant de s'engager dans des situations potentielles de stress, des projets, des communications, des décisions complexes, etc. Vous pouvez l'utiliser le matin pour vous préparer pour la journée et répéter le processus de temps à autre.

Étapes de base pour accéder à l'État de Calme :

Technique Inner-Ease™ (Calme Intérieur)

- (1) Si vous êtes stressé, reconnaissez vos sentiments dès que vous sentez que vous êtes mal synchronisé ou que vous être engagé dans des causes familières de stress i.e. des sentiments comme la frustration, l'impatience, l'anxiété, la surcharge, la colère, le jugement, le blocage mental, etc.
- (2) Prenez une pause et respirez en vous concentrant sur la région de votre poitrine: respirez un peu plus lentement que d'habitude et imaginez que vous respirez à travers votre cœur dans la région de votre poitrine.

(Il est prouvé que ça aide à créer un schéma de vagues cohérentes dans votre rythme cardiaque, ce qui favorise la restauration de l'équilibre et calme votre nature mentale et émotionnelle tout en activant le pouvoir d'affirmation de votre cœur.)

- (3) Pendant que vous respirez en vous concentrant sur votre cœur, imaginez à chaque respiration que vous créez un sentiment de calme intérieur et que vous infusez votre nature mentale et émotionnelle d'équilibre et de bienveillance envers vous-même à partir de votre cœur.

Il est scientifiquement prouvé qu'émettre des sentiments d'amour et de bienveillance envers soi-même à travers votre système active des hormones bénéfiques et augmente l'efficacité de votre système immunitaire.

Avec la pratique, vous augmenterez votre prise de conscience du moment où l'émotion stressante s'est apaisée en un état de calme. L'esprit et les émotions fonctionnent selon des niveaux vibratoires. Le ralentissement de la vibration de stress permet de rétablir la collaboration et l'équilibre entre le cœur, l'esprit et les émotions. (Comme un vieux ventilateur électrique qui fait du bruit jusqu'à ce que vous l'ajustiez à une vitesse plus lente, ce qui souvent fait taire le bruit et rétablit la vibration déséquilibrée.)

- (4) Lorsque les sentiments de stress sont apaisés, affirmez avec un engagement de tout votre cœur que vous voulez ancrer et maintenir l'état de calme pendant que vous vous réengagez dans vos projets, vos défis ou vos interactions quotidiennes.

Il est normal que votre état de calme soit perturbé pendant la journée. Il suffit de refaire le processus avec une intention du cœur authentique et sincère et d'aller de l'avant. Vous aurez à réinitialiser votre engagement périodiquement mais avec le temps vous pourrez rapidement demeurer dans cet état de calme plus longtemps et avec moins de vigilance. Bientôt, vous n'aurez pas à faire autant d'efforts pour toutes les étapes. Vous pourrez entrer dans cet état de calme juste en "respirant" habilement et consciemment. Toutefois, vous devez d'abord pratiquer les étapes pendant un certain temps pour augmenter votre prise de conscience du moment où vous êtes effectivement entré dans cet état de calme, état souvent un peu plus profond que ce que vous arrivez à faire lors de vos premières tentatives. Il est plus long d'arriver à ralentir le taux vibratoire de certaines émotions. Dans ce cas, il suffit de vous détendre avec elles, sans forcer. Rappelez-vous, vous n'essayez pas de réparer l'émotion. L'état de calme contribue à apaiser la portée contenue au sein de l'émotion pour que vous puissiez raisonner et faire preuve d'un discernement objectif. Ceci réduit le stress et inspire des solutions créatives et pratiques pour gérer les situations ou s'y adapter.

Cet article au sujet du calme intérieur n'est pas conçu pour réinventer un concept avec lequel la plupart d'entre nous sommes familiers depuis l'enfance. Son intention est de mettre en lumière le potentiel de réduction du stress et les avantages qu'il y a à équilibrer l'énergie par la pratique du calme.

Je tiens à rappeler les six principaux avantages de l'état de calme:

- (1)** Pratiquer le calme intérieur crée une «fluidité» en aidant à ajuster *l'équilibre* et la collaboration entre notre cœur, notre esprit et nos émotions. Il nous permet d'ouvrir un espace-temps supplémentaire pour faire des choix efficaces en regard de nos réactions, nos décisions et la façon dont nous répondons à la vie et aux autres. Des choix clairs empêchent les fuites d'énergie dues aux erreurs et au fait d'avoir à « refaire ».
- (2)** L'état de calme nous aide à harmoniser notre nature mentale et émotionnelle pour répondre à chaque situation que la vie nous apporte, qu'elle soit difficile, normale ou nouvelle, de la façon la plus raisonnable et la plus efficace. Le calme contribue à maintenir l'alignement collaboratif de l'esprit et des émotions avec les énergies équilibrées de notre cœur.
- (3)** Pratiquer le calme aidera à prévenir et à éliminer beaucoup de stress personnel et à récupérer facilement et rapidement des événements stressants et inattendus que nous rencontrons tous. Cela profite à notre santé, notre bien-être et ajoute à la qualité de notre vie.

- (4) L'état de calme est particulièrement utile et efficace lorsqu'il est utilisé pour "se préparer" avant de s'engager dans des situations potentielles de stress, des projets, des communications, des décisions complexes, etc.
- (5) Le passage à notre espace intérieur de calme dès le *début des sentiments stressants* permet d'éviter de nombreux scénarios de stress et de traverser beaucoup plus facilement les périodes de défis et de résistances.
- (6) Lorsque nous sommes en mode calme, il est plus facile d'inclure l'intelligence du cœur dans toutes les interactions. Quand le cœur est ouvert, il permet une connexion plus chaleureuse et sincère avec notre authenticité et avec les autres.

Si vous ne pratiquez pas déjà des techniques qui incluent les vertus du calme, alors j'espère sincèrement que ce contenu vous inspirera à en faire l'expérimentation.

Avec toute mon affection,



Doc Childre

A propos de Doc Childre

Doc Childre est le fondateur de l'Institut HeartMath, une organisation à but non lucratif 501 (c) (3) de recherche et d'éducation. Depuis de nombreuses années, l'Institut HeartMath se consacre à la cartographie et la validation de l'importance de la connexion coeur-esprit dans le développement intuitif et la croissance personnelle.

Les recherches menées par l'Institut sur le stress, l'intuition et la physiologie émotionnelle ont été publiées dans des revues scientifiques et ont été présentées lors de nombreuses conférences scientifiques dans le monde entier. Les outils développés par HeartMath pour le soulagement du stress et la gestion des émotions sont utilisés par les entreprises, le gouvernement, les militaires, les hôpitaux, les centres médicaux et les écoles.

Doc Childre est le co-auteur des ouvrages suivants: *L'Intelligence Intuitive du Cœur, From Chaos to Coherence, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Anger, Transforming Depression et The HeartMath Approach to Managing Hypertension.*



INSTITUTE OF HEARTMATH®

Empowering Heart-Based Living



Versions autres que française de L'État de Calme

Pour télécharger L'État de Calme dans d'autres langues allez sur:

<http://www.heartmath.org/ease-nonenglish>

Si vous souhaitez recevoir des outils additionnels et les prochaines publications pour vous aider à traverser cette époque de changements, allez sur:

<http://www.heartmath.org/signup>

Si vous le désirez, merci de nous aider à distribuer ce livret à d'autres:

— Téléchargez la version en ligne de L'État de Calme sur:

<http://www.heartmath.org/state-of-ease>

— Faites-le suivre à d'autres en mettant le lien sur votre site internet.

— Faites suivre L'État de Calme pour que d'autres sites internet et blogues l'affichent.

— Imprimez des copies pour vos amis, famille, associés et organisations.

Pour des ressources additionnelles allez sur:

<http://www.heartmath.org/ease-resources>

L'Institut HeartMath est un organisme à but non lucratif 501(c)(3). Votre don est totalement déductible d'impôt.

Pour faire un don en ligne allez sur: www.heartmath.org/donations

Pour faire un don par la poste:

Institute of HeartMath

14700 West Park Ave.

Boulder Creek, California 95006



par Doc Childre, 2010, téléchargez et partagez avec les autres tant que vous informez que le travail est fait par Doc Childre sans aucune modification ou usage commercial.

HeartMath est une marque déposée de l'Institut HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006; www.heartmath.org