

PROJET DE COMPTE-RENDU DE LA CONFERENCE-DEBAT DE CLAUDINE LELOUCH DU 07/12/2013 SUR LE THEME : « COMMENT GERER SON STRESS ? ».

Infirmière diplômée d'état des Hôpitaux de Paris, éducatrice de santé à l'Education Nationale, thérapeute en médecine chinoise (Chithérapie) et japonaise (Reiki), notre collègue Claudine Lelouch est surtout connue à l'Adec comme formatrice en caractérologie.

C'est la combinaison harmonieuse de ses connaissances physiologiques et médicales avec la caractérologie comportementale qui lui a permis depuis une trentaine d'années d'exceller tant dans le diagnostic de pathologies psychosomatiques que dans l'interprétation « intuitive » des profils de caractère.

Quel terme galvaudé aujourd'hui que celui de **stress** !

Et pourtant, nombreuses sont les personnes qui, consciemment ou non, ne jouant pas le jeu de la connaissance de soi et des autres dans un souci de respect et d'harmonie, engendrent chez autrui un mal-être dû à un stress négatif.

Car il y a deux sortes de stress : L'un est une réaction physiologique bénéfique, et l'autre entraîne des maux divers selon la constitution et le caractère de chacun.

Pour Claudine Lelouch, le stress n'est pas en soi une maladie, mais « l'épidémie du siècle », car la vie moderne nous fait vivre de plus en plus dans une « civilisation confinée » : 70 % des maladies (dont le cancer et les AVC) trouvent leur origine dans un stress négatif que l'on ne parvient pas à éliminer et qui crée des « nœuds ».

Néanmoins, celui-ci est nécessaire pour réussir et « nous pousser » (facteurs E/A en caractérologie), mais il ne faut pas dépasser un certain seuil.

En effet, ce « carburant de la réussite » correspond à une réaction de survie, c'est-à-dire qu'il nous fournit des réponses physiques et intellectuelles face aux situations nouvelles.

Attention toutefois au fait que l'étude des caractères nous enseigne que le degré optimal de stress varie selon les individus et les âges ; à ce sujet, une discussion intéressante s'est déroulée avec certains participants sur la fameuse « génération Y », dont notre collègue Roselyne Charpentier va nous parler lors de sa conférence du 8 mars 2014.

Nous passerons rapidement sur les explications physiologiques et endocriniennes présentées par Claudine Lelouch ; retenons simplement que le stress négatif entraîne un affaiblissement du système immunitaire et que le cœur a « son propre cerveau » et « fabrique sa propre adrénaline » !

D'où l'importance de **se faire plaisir** afin de travailler de manière préventive à améliorer son comportement et donc son état de santé : « Il faut commencer par s'aimer soi-même ».

La vie ayant été définie comme **action**, il est possible de vaincre son stress négatif par une hygiène adaptée, laquelle relève d'abord du bon sens, ainsi que par divers exercices.

La totalité des propos de la conférencière a d'ailleurs été illustrée par **cinq exercices pratiques** auxquels s'est livré avec intérêt l'auditoire : basés sur la respiration, la sensation, la décontraction, la présence au corps, et la visualisation, ils ont apportés une preuve tangible de la véracité de son discours.

Quant à être attentif aux autres, si l'on veut le faire avec succès, il faut d'abord se connaître soi-même, comme l'enseigne la caractérologie, afin de vivre « par soi-même et pour les autres et non pas pour soi-même et par les autres ».

A travers des exemples tirés de l'actualité récente ou de son vécu, Claudine Lelouch a su rendre tangibles et convaincantes les vérités, tant d'ordre scientifique que moral, qui constituaient la trame de son propos.

Passionnée par son sujet, elle aurait pu poursuivre encore longtemps, mais les auditeurs qui veulent en savoir plus tant sur la gestion de leur stress que sur la compréhension de leur caractère et comportement, ont la possibilité de la retrouver au cours de l'année 2014, en suivant les séminaires et ateliers caractérologiques qu'elle anime pour l'Adec.

En tout cas, il a été démontré une fois de plus que lorsqu'on maîtrise parfaitement son sujet, il devient alors aisé de transmettre dans un langage compréhensible par tous des notions qui peuvent sembler absconses.

Merci donc une fois de plus à Claudine Lelouch d'avoir partagé son savoir et sa grande expérience à l'occasion de cette conférence-débat conviviale et décontractée (toute l'assistance les yeux fermés et se livrant à des pratiques respiratoires issues du yoga !), sur un sujet grave et ô combien d'actualité.