

THIERRY THOMAS

Avec la collaboration de Célia Mores, docteure en neurosciences

MON PROGRAMME ANTI-STRESS *en 7 jours*



**La méthode révolutionnaire et sans contraintes
par le créateur de Respirelax, l'appli de cohérence
cardiaque aux 2 millions de téléchargements**

LEDUC ➔



Et s'il suffisait d'un rien pour en finir avec le stress ? On pense souvent que, pour y parvenir, il faut radicalement changer de mode de vie. Cet ouvrage, tiré de 25 ans de prise en charge du stress, prouve qu'il n'en est rien. Il se propose, avec des efforts raisonnables et des préconisations alimentaires faciles à suivre dans la durée, de nous apprendre à réguler notre stress en adaptant, ajoutant ou supprimant certaines pratiques de notre quotidien.

MON PROGRAMME *en 7 jours*

Jour 1 : éteindre le feu grâce
à la cohérence cardiaque

Jour 2 : mieux s'alimenter

Jour 3 : mieux dormir

Jour 4 : mieux bouger

Jour 5 : adopter la pensée positive

Jour 6 : se mettre à la méditation

Jour 7 : lâcher prise

↓
C'est parti !

UNE MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE ET SANS CONTRAINTES

Thierry Thomas codirige le réseau national des Centres de gestion du stress (CGS), et dirige le CGS Isère. Ancien directeur des Thermes d'Allevard et intervenant régulier à ceux de Bourbon-Lancy, il est expert en cohérence cardiaque et créateur de l'application Respirelax. Au cours de ses 25 ans de thermalisme, il a accumulé un savoir-faire considérable dans le soulagement du stress, qu'il livre aujourd'hui dans cet ouvrage. Il est notamment l'auteur de *Je me sens bien avec la cohérence cardiaque*.

Célia Mores est docteure en neurosciences, chargée d'enseignements à l'EDNH (École de diététique et nutrition humaine), membre du comité scientifique du réseau national des CGS et conférencière.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3014-3



9 791028 530143

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Santé,
bien-être

MON PROGRAMME
ANTI-STRESS
en 7 jours

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :
Ma Bible du jeûne avec le D^r Sarah Merran, 2021.
Je me sens bien avec la cohérence cardiaque, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Sophie Guibout
Relecture : Anne-Lise Martin
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : © Shutterstock

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3014-3

THIERRY THOMAS

En collaboration avec le Dr Célia Mores, docteure en neurosciences

MON PROGRAMME
ANTI-STRESS
en 7 jours

LEDUC 

Thierry Thomas : Codirigeant du réseau national des Centres de gestion du stress (CGS), directeur du Centre de gestion du stress de l'Isère, créateur de l'application Respirelax, consultant, auteur et conférencier.

Célia Mores : Docteure en neurosciences, membre du comité scientifique du réseau national des Centres de gestion du stress, chargée d'enseignement à l'École de diététique et de nutrition humaine de Paris (EDNH) et conférencière.

SOMMAIRE

Préambule.....	9
Introduction.....	13

PARTIE 1 : LE STRESS... C'EST FANTASTIQUE !..... 19

Qu'est-ce que le stress ?.....	23
Bon et mauvais stress : est-ce véritablement la question ?.....	33
À chacun son stress	37
Vers une nouvelle vision du stress.....	41
Le stress : mode d'emploi.....	45
Le stress : ami ou ennemi ?	51
Qui est véritablement aux commandes ?	55
La théorie polyvagale (TPV), une nouvelle vision du système nerveux autonome	59

PARTIE 2 : 7 JOURS POUR APPRENDRE

À RÉGULER LE STRESS 67

Jour 1 : Éteindre le feu	73
Jour 2 : Mangez mieux	95
Jour 3 : Dormez mieux.....	123

Jour 4 : Bougez mieux.....	141
Jour 5 : Pensez mieux.....	155
Jour 6 : Méditez bien	167
Jour 7 : Et maintenant... Lâchez prise	179

**PARTIE 3 : LE BONUS, ADOPTEZ LE MODE
DE VIE ANTI-STRESS189**

Maintenant... Y a plus qu'à !.....	215
Références bibliographiques	219
Annexe : index glycémique (IG) des principaux aliments	225
Table des matières.....	231

Je dédie ce livre à mes enfants,
Bastien et Arnaud, qui me manquent énormément
ainsi qu'à ma femme, Claire, le rayon de
lumière qui, avec une patience et une ténacité
que j'admire, a su provoquer en moi l'étincelle
indispensable pour donner naissance à ce livre.

Thierry Thomas

À ma mère qui m'a permis de me construire
intellectuellement et émotionnellement,
qui a fait de moi celle que je suis aujourd'hui :
une femme libre. Mon éternelle reconnaissance
et mon indéfectible amour.

Célia Mores

Avertissement

L'information qui apparaît dans ce livre ne doit en aucun cas remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement médical de professionnels. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel des soins de santé qualifié pour toute question portant sur un problème de santé.

PRÉAMBULE

Enfin !

Il était temps.

Je ne compte pas le nombre de personnes qui vont certainement avoir cette réaction lors de la sortie de ce livre. Cela fait des années maintenant que l'on me demande régulièrement de créer un blog ou une chaîne YouTube pour partager toutes les techniques et tous les protocoles que j'ai patiemment élaborés puis testés au fil de ce dernier quart de siècle passé à œuvrer dans le monde du thermalisme.

Mais je n'étais pas encore prêt. Le projet devait mûrir. En fait, je devais surtout me libérer de ce foutu syndrome de l'imposteur qui me taraude depuis de nombreuses années.

« Non, Thierry, tu n'es pas légitime. »

« Mais pour qui te prends-tu pour prodiguer des conseils ? »

« Que connais-tu à la science de la santé ? »

« Tu n'es pas médecin, alors reste à ta place et contente-toi d'animer des ateliers sur la gestion du stress et de la douleur pour les curistes. »

« Ne te prends pas pour un autre ! »

Et pourtant combien de livres lus, de formations effectuées, de protocoles mis au point avec les plus grands experts ?

Combien de personnes soulagées en quelques semaines par la simple modification de quelques habitudes, la mise en place de pratiques qui ne nécessitent pas de longs apprentissages et ne prennent pas plus de 15 minutes de leur temps chaque jour ?

Et je ne parle pas du succès planétaire de l'application Respirelax que j'ai créée en 2012.

À elle seule, cette réussite aurait dû me convaincre de poursuivre sur mon élan.

Mais ce ne fut pas le cas. Et pourtant, quelques semaines seulement après la mise en ligne de Respirelax, je reçus des messages de remerciements et des témoignages des quatre coins du monde. L'application arriva même, en moins d'un mois, sur le podium des meilleures « app » anti-stress. Dix années plus tard, elle reste toujours dans le top 5. À cette époque, cela n'était cependant pas suffisant pour éloigner mon complexe et, après quelques semaines d'euphorie qui avaient participé temporairement à la satisfaction de mon ego, je suis rapidement revenu en mode « Thierry, ne prends pas la grosse tête et, surtout, ne fais pas de vagues... N'oublie pas que tu n'es pas médecin ».

Pour terminer et enfoncer encore plus profondément le clou, je vais vous raconter cette anecdote qui en dit long sur le climat qui

PRÉAMBULE

entoure tout ce qui touche, de près ou de loin, au monde de la santé en France. Cette mésaventure ne m'a certainement pas encouragé à me lancer plus tôt dans la transmission de mon expérience.

Il y a trois ans, je crois, je fus contacté par l'animatrice vedette d'une émission de bien-être de la chaîne C8, filiale de Canal+. Elle était enthousiaste après la lecture de mon livre *Je me sens bien avec la cohérence cardiaque* paru aux éditions Leduc et elle utilisait régulièrement Respirelax. J'étais donc cordialement invité à une future émission pour parler de la cohérence cardiaque. Malheureusement, quelques jours avant cet événement, elle me téléphona totalement désolée. Elle m'apprit alors que la direction de la chaîne préférait inviter un médecin pour traiter du sujet...

À l'heure où j'écris ces lignes, je suis encore un peu fébrile à la simple idée d'avoir franchi ce nouveau cap que j'ai trop longtemps refusé d'affronter.

Mais j'en suis sûr. Tout va bien se passer !

INTRODUCTION

Je ne suis pas médecin. Vous le savez maintenant. Je me suis assez épanché sur le sujet en préambule. Voilà pourquoi j'ai demandé à mon amie Célia Mores, docteure en neurosciences et membre du comité scientifique du réseau national des Centres de gestion du stress, de m'accompagner de ses précieux conseils dans la rédaction de ce livre. Elle s'est notamment appliquée à vous guider sur des sujets aussi complexes que ceux de l'alimentation ou du sommeil.

Vous devez cependant savoir que les conseils que nous allons vous donner dans ce livre ne s'apparentent en aucun cas à une ordonnance médicale en bonne et due forme. Ils sont juste le fruit d'une expérience de plus de vingt-cinq ans. Ils ont fait leurs preuves. Malgré les nombreux résultats positifs obtenus dans le monde thermal, je ne prétends pas détenir une vérité sans faille. Je suis bien conscient que nous sommes tous différents et qu'il n'existe pas de solution universelle qui réponde à 100 % des attentes et des besoins.

Pour réguler votre stress et par là même améliorer votre forme et votre bien-être, nous vous proposons simplement d'adopter ce que j'appelle « l'art de vivre en pleine santé ».

Cet art de vivre se base sur un postulat simple : la santé en général et la régulation du stress en particulier ne sont pas un dû. C'est un travail quotidien. En grossissant volontairement le trait, je dirais que cette méthode s'apparente peu ou prou à la mise en pratique de la théorie de « l'effet papillon ». Une théorie exprimée pour la première fois par Edward Lorenz lors d'une conférence scientifique en 1972 : « Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ? »

En adaptant légèrement le concept, nous obtenons : quelques changements mineurs dans une partie d'un système peuvent modifier son fonctionnement global... En bien ou en mal !

Et pour ce qui nous préoccupe directement, la régulation du stress, nous allons intégrer ou soustraire quelques comportements dans votre mode de vie pour améliorer vos performances globales et votre bien-être. Mais rassurez-vous, cela ne vous demandera pas de gros efforts ou la mise en place de régimes insoutenables sur la durée. Juste quelques mises au point dans le déroulement de votre quotidien.

Pour ce faire, je n'ai pas réinventé la roue. Mes conseils s'appuient exclusivement sur des pratiques, des techniques, des modèles connus et scientifiquement objectivés. En tournant les pages de cet ouvrage, certains d'entre vous lèveront les bras au ciel en m'apostrophant gentiment : « Mais monsieur Thomas, on connaît déjà tout ça ! »

D'autres, plus nombreux, je pense, vont découvrir qu'il n'est pas si compliqué de réguler son stress et de faire face à celui-ci au quotidien en y consacrant moins de 15 minutes par jour.

En fait, l'essentiel n'est pas de connaître ou d'apprendre ce qu'il faut faire, c'est de le mettre en place et d'agir.

Je tiens aussi à vous alerter sur un autre aspect de l'approche que je vous propose dans ce petit livre. Certains des outils proposés – comme la cohérence cardiaque (voir Jour 1) – agissent très vite et leurs bienfaits se mesurent et se constatent en quelques minutes, mais, pour l'essentiel, il faudra laisser un peu de temps à votre corps pour en intégrer les bénéfices. De plus, il vous faudra tenir sur la durée. Vous devez avoir conscience que les améliorations ressenties ne persisteront que si vous poursuivez votre engagement et le transformez en un nouveau mode de vie.

Cela étant dit, et je me répète volontairement, mon approche ne se veut absolument pas contraignante. Bien au contraire. Il s'agit juste de mettre un peu d'ordre dans vos habitudes, de faire le grand ménage de printemps, d'évincer ce qui vous est néfaste et de mettre en place, au quotidien, les bonnes pratiques pour votre santé. Des pratiques qui se résument en quelques évidences connues de la plupart d'entre nous, mais trop souvent ignorées : bien respirer, bien manger, bien dormir, bien bouger et bien penser.

De prime abord, tout cela peut vous paraître insurmontable tant nous sommes tous pris dans le tourbillon infernal du quotidien et les diktats d'une société anxiogène qui nous éloignent de l'essentiel. J'en ai tout à fait conscience. Je ne vis pas isolé du monde, dans une grotte. C'est pourquoi je ne vous propose pas une méthode qui risque de vous mettre très rapidement en situation d'échec parce que trop chronophage, trop complexe, trop onéreuse, trop..., trop..., trop !

Je sais, par expérience, qu'il existe bien d'autres techniques que celles que je vais vous recommander. Bien que la plupart soient très efficaces, elles ne s'adressent pas au plus grand nombre, nécessitent de longs apprentissages, le coût d'un accompagnement régulier et demandent d'y consacrer du temps pour obtenir des résultats probants.

Finalement, pour une majorité de personnes, cela se termine bien souvent dans l'amertume de l'abandon et du retour à la case départ. Je vais d'ailleurs vous faire un aveu : je ne compte pas le nombre de fois où, par le passé, j'ai connu cette désagréable expérience.

Mais ces échecs n'ont pas été vains. Tout est toujours parfait, comme me le répète quotidiennement ma femme. Et elle a bien souvent raison.

Cela m'a permis de comprendre que pour obtenir des résultats pérennes, il faut savoir s'adapter aux contraintes du monde moderne. Bref, mettre au point un programme qui, sans être chronophage, soit universel (accessible à toutes et tous quels que soient l'âge et la condition physique), simple et rapide à mettre en œuvre, gratuit et bien entendu efficace. Cerise sur le gâteau, il doit pouvoir s'adapter à vos aspirations et besoins du moment.

Aujourd'hui, après avoir multiplié les tests et mesures, je peux affirmer sans me tromper que la méthode que vous allez découvrir coche toutes les cases.

En seulement 7 jours d'apprentissage, vous posséderez tous les outils pour vous lancer dans l'aventure.

Après avoir lu ce livre, vous aurez en main le condensé de mon quart de siècle d'expérience et d'accompagnement de centaines de personnes. Mais ce n'est pas tout, vous bénéficierez aussi des conseils pratiques d'une experte en nutrition et en neurosciences. Et soyez-en sûr, le respect de ce programme vous offrira le double avantage d'apprendre à rapidement réguler votre stress quotidien tout en préservant votre santé.

Pour être pédagogique, ce livre vous propose une découverte et une expérimentation quotidiennes : à chaque jour son outil ou ses

INTRODUCTION

conseils. Surtout, ne vous précipitez pas. Rome ne s'est pas faite en un jour et vous ne devez pas brûler les étapes.

Je vous conseille de lire cet ouvrage d'une traite pour intégrer la globalité de l'approche puis de le reprendre, jour après jour, pour progressivement mettre en application toutes les recommandations du programme.

Maintenant c'est à vous de jouer... Et de gagner !

N.B. : En bonus, vous découvrirez à la fin de ce livre la transcription d'un entretien avec le Dr Jean-Paul Curtay, spécialiste en nutrithérapie. Cet échange date de 2018, mais c'est une véritable pépite. Il nous dévoile sa recette personnelle du mode de vie anti-stress idéal.



PREMIÈRE PARTIE

LE STRESS... C'EST FANTASTIQUE !



Avant d'entrer dans le vif du sujet et de découvrir les différents outils et conseils qui vous permettront de réguler votre stress en moins de 15 minutes par jour, il est bon de bien connaître son « adversaire »... Enfin, si tant est qu'il en soit réellement un. Mais nous reviendrons sur ce point délicat et quelque peu controversé un peu plus loin.

Alors, iriez-vous à un examen comme le baccalauréat, un partiel en faculté ou une présentation au comité de direction de votre entreprise sans connaître votre sujet ?

Bon OK, je vois, ce sont peut-être de mauvais exemples. J'en connais quelques-uns autour de moi que cela n'a pas vraiment dérangé.

Partons sur un autre terrain, le sport. Pensez-vous qu'un bon entraîneur de football ou de toute autre discipline ne décrypte pas les forces et les faiblesses de l'équipe adverse avant un match ? Croyez-vous qu'un pilote de Formule 1 va se lancer à l'aveugle sur un nouveau circuit ? Ou encore qu'un skieur n'étudie pas chaque portion de la piste avant le départ d'une descente olympique ?

La réponse est évidemment « Non » dans tous les cas de figure.

LE STRESS... C'EST FANTASTIQUE !

Alors, dans cette première partie, tels de grands experts, nous allons observer sous tous les angles et disséquer ce curieux animal qu'est le stress. Mais pas de panique, je ne vais pas vous infliger un cours de médecine très complexe. Juste quelques points essentiels à connaître pour bien en maîtriser les mécanismes.

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Stress : si vous tapez ce mot sur Google, vous obtenez plus de 5 milliards de réponses possibles. Je présume, sans risque de me tromper, que dans quelques semaines, mois, voire années, le résultat sera encore plus impressionnant. C'est dire si le sujet interpelle. Mais au-delà de ce chiffre astronomique, ce qui est paradoxalement frappant, c'est la méconnaissance totale du grand public de ce qui se cache véritablement derrière ce mot.

Posez la question autour de vous. Pour ma part, dans tous mes ateliers et conférences, lorsque j'interroge les participants, le stress est diabolisé, c'est l'ennemi numéro un qu'il convient d'éradiquer sous peine de vieillir avant l'âge ou de déclencher je ne sais quelles pathologies. Les plus optimistes évoquent le bon et le mauvais stress comme s'il s'agissait du D^r Jekyll et de M. Hyde.

Certes, pour être franc avec vous, tout cela est loin d'être entièrement faux, mais il convient toutefois de relativiser un tantinet les choses.

Pour remettre les pendules à l'heure, commençons par faire un tour des différentes définitions du stress que l'on peut trouver dans la documentation à notre disposition.

En premier lieu, je consulte les deux grands dictionnaires français.

- *Le Larousse* : « stress n.m., état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. »
- *Le Robert* : « stress n.m., réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux. Dans le langage courant : situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu. »

Déjà, à la seule lecture du *Robert*, on voit poindre les prémices d'une déformation entre la définition de base et sa traduction dans le langage courant. Alors réaction ou situation ?

Pour aller plus loin, je me suis amusé à consulter le site d'intelligence artificielle (IA) ChatGPT. À la question « Qu'est-ce que le stress ? », il répond en quelques secondes :

« Le stress est une réaction physiologique et psychologique à un événement ou une situation que nous percevons comme une menace ou une contrainte. Il peut affecter notre santé mentale et physique et nous rendre plus vulnérables aux maladies et aux troubles du comportement. »

On retrouve bien la notion de réaction à un événement, mais une nouvelle information fait son apparition : le stress peut affecter notre santé mentale et physique.

Je continue à creuser et me retrouve sur un site de référence au Canada : Passeportsante.net.

« Le stress est un ensemble de réactions physiques et physiologiques de l'organisme, face à une situation particulière, que l'on dit stressante, et/ou des facteurs de stress. Il peut concerner tout le monde, le plus généralement sur une courte durée. Une situation de stress chronique est cependant pathologique. »

Les choses se précisent encore un peu plus avec l'apparition de la notion de stress chronique. Si j'en crois Passeportsante.net, c'est la récurrence du stress qui est pathologique et non le stress en lui-même, qui est censé être de courte durée.



Nous commençons à nous approcher de la vérité, mais pour mettre fin à ce suspense insoutenable, nous allons nous arrêter sur l'acception qui aujourd'hui fait consensus. C'est celle du médecin Hans Selye, fondateur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'université de Montréal, qui fut certainement le pionnier des études scientifiques sur le stress. On le considère d'ailleurs comme le père du concept du stress moderne. Il est l'auteur de plus de 1 700 articles et d'une quarantaine de livres. Les plus connus sont : le fameux *The Stress of Life* (1956, *Le Stress de la vie*), *Stress without Distress* (1974, *Stress sans détresse*) et enfin son autobiographie *The Stress of my Life* (1977, *Le Stress de ma vie*).

Il définit le stress comme « **l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné** ». Pour lui, le stress est une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite. Il synthétise finalement sa pensée dans *The Stress of Life* en affirmant que le stress n'est rien d'autre qu'« **un syndrome général non spécifique d'adaptation** ».