

Dr. Jean-Luc Haziza

VAINCRE SON STRESS

La méthode de la Neuro-énergie

ERIC BONNER

INTRODUCTION

Déjà enfant, devenir médecin représentait un idéal qui vibrait en moi, une véritable vocation dictée par une envie littéralement intrinsèque. Une vocation innée de soigner, d'apporter le soulagement. Bien-sûr, il a fallu de longues années d'études pour tout apprendre et du mieux possible, sur le fonctionnement de l'être humain, la sémiologie, la pathologie, la thérapeutique... apprendre à dépister les symptômes qui mènent au diagnostic pour enfin donner le traitement adapté, soigner, soulager... guérir.

Un long parcours studieux, au sacrifice de tant de temps libres que pouvaient se permettre d'autres jeunes gens du même âge, dans des filières moins prenantes.

Après les longues années de facultés, les stages hospitaliers, la spécialité en dermatologie, le service militaire... Je me suis enfin installé en cabinet de ville en 1988, à Paris XII°.

J'ai pendant quelques années pratiqué la médecine générale tout en terminant ma spécialité en dermatologie.

Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas...

Lors d'une journée de consultations au cabinet, en 2012, une patiente, une enseignante que je connaissais de longue date, me dit de façon surprenante, qu'elle ressentait un grand relâchement sous mes mains qui l'examinaient. Une fois passé l'effet de surprise et après confirmation de ses dires, je suis entré dans une longue recherche étayée de nombreux ouvrages scientifiques et une expérimentation à petits pas.

Je venais de découvrir fortuitement une méthode manuelle de traitement du stress. La stimulation de certains points anatomiques me permettait d'obtenir une diminution importante et immédiate du stress des patients.

Soigner avec ses seules mains, sans doute le rêve de tout médecin !

Mais ici, pas de place pour la rêverie, toujours animé d'un esprit scientifique, j'ai procédé à une étude statistique de mes résultats pour les rendre objectifs.

Les événements tragiques survenus à France Telecom, avec la publication de multiples suicides en 2009, restaient présents à l'esprit pour encore plus motiver mes recherches.

La qualité des résultats que j'obtenais m'a ainsi poussé à vouloir faire connaître mes recherches et proposer ces soins comme une solution dans la gestion du stress et en particulier dans le stress au travail.

J'ai suivi une formation et obtenu le Diplôme Universitaire sur « les aspects biologiques et psychosociaux du stress », ce qui a été pour moi un moment privilégié, qui m'a conforté et même renforcé dans la prise de conscience du poids que le stress fait peser sur notre société et spécialement dans le monde professionnel, sur le plan psychosocial comme sur le budget national.

En effet, le stress est devenu une préoccupation de santé publique.

Le stress serait la deuxième cause d'arrêts de travail.

La France détient des taux records de consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs, malgré leurs effets indésirables sur la vigilance, les performances, la libido...

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, la France arrive au troisième rang des pays recensant le plus grand nombre de dépressions liées au travail. (Rapport sur la détermination, la mesure et le

suivi des risques psychosociaux au travail, remis le 12 mars 2008 au Ministre du Travail, des relations sociales et de la solidarité, Xavier Bertrand).

Dans le monde de l'entreprise, le stress atteint en moyenne 40% des salariés et 70% des cadres. Le stress serait donc responsable de 50% des arrêts de travail avec le coût social que cela entraîne. (European Agency for Safety and Health at Work, 1999, The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union. Bilbao, European Agency).

C'est ce chiffre qui est repris par l'INRS, l'Institut National de Recherche et de Sécurité.

Au total, la perte économique s'élèverait à 3 milliards d'euros par an en France !

Le coût social du stress est dû aux dépenses de soins, à l'absentéisme, aux cessations d'activité, aux pensions d'invalidité et aux décès prématurés. (Étude INRS 2007 et Arts et Métiers ParisTech).

La morosité au travail, aujourd'hui porte un nom : le « présentisme ». Ce terme s'applique au sujet qui est bien présent physiquement à son travail mais il est triste et ralenti par le stress : le corps ici mais la tête ailleurs ! Cette présence inactive du sujet entraîne bien sûr une perte de productivité supplémentaire, qui est difficile à chiffrer.

A la question, avons-nous plus de stress que les générations antérieures ?

Il faut répondre que la course à la performance à tout prix, le mode de management, les conditions économiques de crise, surtout le manque d'offres d'emploi créent une situation où l'employé va souvent renoncer à quitter son emploi, supporter des conflits jusqu'au point de rupture, au prix de sa santé.

Le stress est devenu un véritable souci de santé, une sorte de fléau des temps modernes. Il atteint l'individu dans son psychisme mais nous verrons aussi toutes les conséquences sur la santé physique qui peuvent être dramatiques et mortelles.

Avant tout, il est important de sortir du flou qui fait trop souvent considérer le stress comme un spectre. En effet, ce que l'on connaît bien se combat bien et le stress répond à une définition précise :

« Le stress se définit par l'ensemble des réactions biologiques, physiologiques et psychologiques immédiates, d'un individu soumis à une agression, une menace ou une situation imprévue. »

C'est la définition qu'en donne le Dr Louis Crocq, Diplôme Universitaire des « aspects biologiques et psychosociaux du stress ». Faculté des Sciences, Université Paris Descartes, 2013 / 2014.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'agence européenne pour la santé et la sécurité au travail définissent la notion de stress lorsque la situation dépasse les ressources de réaction du sujet. (OMS, Arck et al., 2001).

Des traitements pharmacologiques existent avec leurs lots d'effets indésirables et des méthodes non-pharmacologiques se développent et s'introduisent dans les entreprises : acupuncture, sophrologie, méditation, massages sur chaise...

Chacune de ces méthodes met en avant une efficacité anti-stress, elle est souvent transitoire.

Avec la méthode que je vais exposer, la Neuro-énergie®, je vous propose de faire ensemble un voyage en dehors des sentiers battus et du déjà vu dans le domaine du stress.

Un chemin à parcourir sur le terrain biologique, physiologique et psychologique, jusqu'au sommet des valeurs humaines. Un terrain où les talents humains sont primordiaux. Un nouveau départ pour l'aventure humaine. Une compréhension claire du stress et le développement de dispositions à mieux vivre ensemble.

Ces deux premières étapes de mon « aventure humaine » ont scellé ma conviction que je découvrais là une méthode hors-pair pour prendre en charge le stress et donner aux sujets une bien meilleure qualité de vie.

Fin 2012, Mlle N. viens me voir en consultation pour une chute de cheveux très sévère.

Cette consultation va nous conduire à une belle histoire, un champ d'investigation bien plus large. Les questions que je lui posais sur ses antécédents dans sa pathologie permettaient de cerner une personne introvertie, traumatisée dans l'enfance par le conflit des parents et surtout la personnalité toxique de son père qu'elle décrivait comme toujours prêt à la diminuer, à la blesser, à lui fermer son horizon. J'étais face à une jeune femme de vingt-quatre ans complexés par sa calvitie, amenée à la dissimuler sous une perruque. Au-delà de la consultation dermatologique, j'ai été très sensible à sa souffrance. De ce fait, j'ai été tenté de lui proposer des séances de Neuro-énergie® pour une prise en charge plus globale. Je n'étais encore qu'aux débuts de mes recherches et de l'élaboration de mon protocole de soin, mais très touché et motivé pour essayer de la soulager.

Je l'ai reçue gracieusement pendant plusieurs séances au fil desquelles je constatais avec joie et satisfaction les progrès de sa personnalité qui s'affermissait. Elle levait assez rapidement l'inhibition dans laquelle elle avait vécu jusqu'alors, écrasée par son père. Son évolution me ravissait. En quelques séances de Neuro-énergie®, Mlle N. devenait une jeune femme épanouie, souriante, affirmée, décomplexée, qui se montrait capable de poser des limites et de retrouver le respect de tous, y compris de son père.

Elle m'a adressé ce message :

« Tout d'abord je m'excuse pour le retard avec lequel je vous envoie ce mail, j'ai été débordée par le travail ces derniers jours, heureusement ça se tasse un peu. Enfin, voilà mon témoignage que vous pouvez faire publier sur votre site. "J'ai consulté le docteur Haziza, initialement pour un problème de pelade universelle qui dure depuis plus de 10 ans. Mais ensemble, nous avons découvert que le problème était beaucoup plus profond et qu'il était lié à plusieurs désordres psychologiques et biologiques qui bloquaient ma guérison. J'ai eu ma première séance de Neuro-énergie® en décembre, et dès ce jour, il y a eu un déclic, comme quelque chose qui était en moi et qui est sorti. J'étais moi-même un peu sceptique sur les bienfaits de la neuro-énergie, ayant déjà testé sans succès d'autres méthodes. Après les séances je me sens légère, comme dans une situation d'euphorie, mais que je peux contrôler, qui est agréable. Et cette sensation est durable, on en perçoit les bienfaits sur plusieurs jours ! J'avais de gros problèmes intestinaux qu'il a également réglé en détectant le problème par Neuro-énergie®. Mais il a surtout vidé tout le stress et l'angoisse que j'avais en moi. Surtout je sens pour la première fois de ces 10 années de maladie, qu'enfin, je prends un nouveau départ. Il a soigné mon mal-être, mon hypersensibilité, mes angoisses et m'a guidé naturellement (c'est important de le souligner) vers un nouveau chemin beaucoup plus calme, synonyme de guérison durable. Je me sens forte et c'est à lui que je le dois. Merci pour tout ».

Quelques mois plus tard, au tout début 2013, Mme B. 46 ans, cadre supérieur dans une banque, vient pour une nouvelle consultation, pour sa chute de cheveux qui l'inquiétait et qui, non seulement ne répondait pas à plusieurs traitements antichute mais qui là, s'était même paradoxalement aggravée depuis la mise sous minoxidil, un traitement pourtant majeur dans cette indication. J'examine sa tête et je constate que son cuir chevelu est anormalement chaud. Effectivement, elle le confirme, elle est consciente de cette « surchauffe » non seulement de sa tête mais aussi de tout le corps. La nuit, cette chaleur radiante la gênait et dérangeait beaucoup son mari. Cela dure depuis cinq ans et elle n'avait pas pensé à m'en parler. Pourtant, c'est aussi depuis cinq ans qu'elle perd ses cheveux, la corrélation est là. Je lui demande de se souvenir de ce qui aurait pu provoquer son dérèglement, il y a cinq ans. Elle a mis du temps à se rappeler qu'elle avait passé à cette époque des examens pour un nodule du sein. En fait, elle avait très mal vécu l'attente des résultats, en imaginant le pire : une grande peur prolongée sur les deux ou trois semaines que nécessitaient ces analyses.

Je lui expliquais que ce choc émotionnel avait déclenché un dérèglement du système nerveux et hormonal responsables de la thermogénèse.

Dès la première séance de Neuro-énergie® la température du cuir chevelu s'est normalisée, elle a passé de bonnes nuits. Trois mois plus tard, les symptômes et la chute de cheveux la font revenir pour une nouvelle séance.

Je revois cette patiente à intervalle de trois mois. Il semble que ce soit son seuil de tolérance face au stress professionnel auquel elle est confrontée.

Devant des premiers résultats si importants, j'étais convaincu de devoir entreprendre ma recherche scientifique. Je me suis beaucoup documenté pour chercher à analyser et tenter de comprendre le phénomène. Ce qui allait devenir la « Neuro-énergie® ». J'ai donné ce nom pour illustrer le fait que le système nerveux : le cerveau, la moelle épinière, les nerfs, distribuent l'énergie vitale dans tout le corps notamment aux muscles et à tous les organes. Elle leur assure notamment une bonne tonicité et une bonne nutrition nécessaire à leur bon fonctionnement.

Une preuve, s'il en fallait une : en cas de section d'un nerf, tout le membre s'atrophie.

Le fonctionnement du cerveau et des nerfs est électro-magnétique. À ce titre, je compare volontiers notre cerveau à un réseau électrique complexe. En quelque sorte, le stress vient y provoquer des « courts-circuits » et perturber certaines fonctions nerveuses. La Neuro-énergie® semble lever ces blocages dus au stress et permettre ainsi de retrouver un fonctionnement harmonieux du système nerveux.

Le départ venait d'être donné vers l'exploration d'un regard nouveau sur le stress, un des fléaux de nos temps modernes.



Lien pour acheter le livre :

<https://www.amazon.fr/Vaincre-son-stress-méthode-Neuro-énergie/dp/2367601291>

Lien pour suivre mes articles de Blog :

<https://ilh-energie-formation.com/blog/>