



*Émotions Positives :  
Boussole de votre bien-être  
et de votre bonne santé*



**P.I. CONSEIL**



Je suis ravi de vous présenter 2 guides pratiques pour réécrire les émotions négatives de vos souvenirs en émotions de calme. Dans la première partie du livret, nous vous invitons à percevoir vos expériences passées et vos réactions comme des opportunités pour amplifier vos succès, ou pour prendre le temps d'observer ce que vous avez appris.

Dans la deuxième partie du livret, nous vous offrons des méthodes plus spécifiques pour faire face au contexte émotionnel toxique actuel, propice à amplifier nos fragilités<sup>1</sup>.

A l'opposé, les recherches soulignent les liens entre émotions positives et longévité, avec des avantages tels que la réduction du stress, le renforcement du système immunitaire, des comportements de santé positifs, un solide réseau social et même un effet placebo.<sup>2</sup>

Bien que les émotions positives ne soient pas une solution miracle, elles contribuent à une vie saine et à des relations positives, influençant ainsi favorablement la durée de vie.

C'est avec joie que je vous propose de contribuer à votre bien-être et d'augmenter votre espérance de vie en pleine santé.

Claude DEGLON

---

<sup>1</sup> Les personnes participant à nos formations depuis six mois, montrent de plus en plus de difficulté à gérer les comportements liés au Trouble de Stress Post Traumatique.

<sup>2</sup> L'étude sur les bonnes sœurs, souvent référencée comme la "Nun Study", a été menée par Danner et al. (2001). Elle a examiné les autobiographies de 180 religieuses et a constaté que celles exprimant des émotions positives et un langage positif dans leur jeunesse avaient une longévité accrue. Cette recherche suggère un lien entre les émotions positives précoces et la durée de vie, mettant en évidence l'impact potentiel des attitudes positives sur la santé et la longévité.

## TABLE DES MATIERES

### ÉMOTIONS POSITIVES : BOUSSOLE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ET DE VOTRE BONNE SANTÉ

<b>I.</b>	<b>COHÉRENCE CARDIAQUE ET ÉMOTIONS POSITIVES : UNE HISTOIRE D'AMOUR .....</b>	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>L'ÉCRITURE EXPRESSIVE : UNE TECHNIQUE ÉPROUVÉE DEPUIS LONGTEMPS .....</b>	<b>6</b>
<b>III.</b>	<b>LA MÉTHODE DE COHÉRENCE CARDIAQUE ATTITUDE BREATHING™ EN DÉTAIL.....</b>	<b>7</b>
<b>IV.</b>	<b>ASSOCIER LES 2 MÉTHODES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE .....</b>	<b>9</b>
<b>V.</b>	<b>COMMENT PROCÉDER : VUE D'ENSEMBLE .....</b>	<b>11</b>
<b>A.</b>	<b>PRATIQUER MAINTENANT .....</b>	<b>12</b>
	1. <i>Poser l'histoire.....</i>	12
	2. <i>Prendre de la distance.....</i>	12
	3. <i>S'exposer et faire face.....</i>	13
	4. <i>Réécrire l'histoire.....</i>	13
	5. <i>S'entraîner.....</i>	13
<b>VI.</b>	<b>LES 8 GRANDES PEURS SELON LA PSYCHOLOGIE POSITIVE.....</b>	<b>14</b>
<b>VII.</b>	<b>LES 8 GRANDES PEURS SELON LES ENSEIGNEMENTS ORIENTAUX .....</b>	<b>16</b>
<b>VIII.</b>	<b>ANNEXE A L'ÉCRITURE EXPRESSIVE UNE THÉRAPIE PAR L'ÉCRITURE .....</b>	<b>19</b>
<b>IX.</b>	<b>ANNEXE B : L'ORIGINE DES PEURS ÉTABLIES PAR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE .....</b>	<b>20</b>
<b>X.</b>	<b>ANNEXE C : PERSONNALITÉS APPRÉCIANT L'ÉCRITURE EXPRESSIVE.....</b>	<b>21</b>

### PARTAGER DES PHOTOS IMPORTANTES POUR VOUS, C'EST BON POUR LE MORAL. .... 23

<b>XI.</b>	<b>NOTRE ENVIRONNEMENT NOUS FRAGILISE : ÉVOLUTION PRÉOCCUPANTE DES TRAITS LIÉS AU TSPT... 25</b>	
<b>XII.</b>	<b>A CE STADE, LES SOLUTIONS SONT SIMPLES .....</b>	<b>26</b>
<b>A.</b>	<b>LA PRISE DE CONSCIENCE D'ABORD .....</b>	<b>27</b>
<b>B.</b>	<b>PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE .....</b>	<b>28</b>
<b>C.</b>	<b>PRATIQUER LA GRATITUDE .....</b>	<b>28</b>
<b>D.</b>	<b>PRATIQUER LA GRATITUDE EN GROUPE .....</b>	<b>29</b>
<b>XIII.</b>	<b>EN CONCLUSION, TOUT EST UNE HISTOIRE DE POINT DE VUE.....</b>	<b>31</b>
<b>XIV.</b>	<b>ANNEXE A : LES EFFETS DE LA PHOTOGRAPHIE SUR LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL.....</b>	<b>32</b>
<b>A.</b>	<b>VALIDITÉ SCIENTIFIQUE DE L'UTILITÉ DE LA PHOTOGRAPHIE EN THÉRAPIE.....</b>	<b>33</b>
<b>XV.</b>	<b>ANNEXE B : DE LA FRAGILITÉ PERSONNELLE AU PARTAGE DE BONNES NOUVELLES .....</b>	<b>34</b>
<b>A.</b>	<b>EN FRANCE, CE QUE NOUS A APPRIS L'ATTENTAT DU 13 NOVEMBRE. ....</b>	<b>35</b>
<b>B.</b>	<b>LES PRINCIPAUX ÉVÈNEMENTS TRAUMATISANTS INDIRECTS AFFECTANT LA SANTÉ MENTALE. ....</b>	<b>36</b>
<b>C.</b>	<b>UNE PISTE DE SOLUTION : LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE.....</b>	<b>37</b>
<b>D.</b>	<b>L'AUTRE ANTIDOTE : LE PARTAGE DE BONNES NOUVELLES ET LA RÉSILIENCE FACE AUX MAUVAISES NOUVELLES .....</b>	<b>38</b>



## I. Cohérence cardiaque et émotions positives : une histoire d'amour

Parce que la cohérence cardiaque est bien plus qu'une simple technique respiratoire<sup>3</sup>, chez PI Conseil, nous vous proposons d'ajouter des émotions positives<sup>4</sup> et de prendre le temps de les ressentir. En effet de nombreuses études scientifiques ont prouvé l'intérêt des émotions positives sur la santé d'une part et de la cohérence cardiaque d'autre part.

---

<sup>3</sup> La cohérence cardiaque selon PI Conseil et l'Institut HeartMath, est une méthode qui combine la pratique d'une respiration cohérente avec des techniques de régulation d'intensité émotionnelle pour aider les individus à atteindre un état de cohérence cardiaque plus rapidement et plus efficacement.

<sup>4</sup> La bienveillance, la joie, l'intérêt pour soi et pour les autres, le courage

Leur combinaison présente de nombreux bienfaits reconnus sur le plan psychophysiologique comme :

- Amélioration de la santé mentale
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire
- Augmentation de la résilience face aux difficultés
- Amélioration des relations sociales
- Amélioration des performances cognitives
- Augmentation de la créativité

La cohérence cardiaque, véritable harmonie entre le cœur et la respiration, offre une symphonie bienfaisante pour l'âme et le corps. Lorsque nous nous plongeons dans cette pratique, une vague d'émotions positives vient caresser notre être intérieur. C'est comme si chaque battement du cœur jouait une mélodie apaisante, créant une résonance qui s'étend à travers tout notre être.

Cette expérience sensorielle génère un sentiment agréable, une douceur intérieure qui enveloppe notre essence. C'est le doux murmure de la sérénité, une note mélodieuse qui résonne au plus profond de notre être. Dans cet état de cohérence cardiaque, nos pensées prennent une teinte lumineuse, teintée d'intérêt bienveillant pour soi et le monde qui nous entoure.

Les frontières de l'égo s'effacent doucement, laissant place à une connexion plus profonde avec notre être intérieur et avec autrui. Les pensées s'ouvrent telles des fleurs au lever du soleil, déployant des pétales de compréhension et d'empathie. Cette bienveillance envers soi-même se transforme naturellement en une attitude positive envers le monde.

C'est ainsi que la cohérence cardiaque devient une passerelle vers des comportements empreints de bienveillance. Le cœur régulé inspire des gestes empreints d'amour, des actes qui résonnent comme des vagues bienfaisantes, créant un impact positif dans le monde qui nous entoure. En embrassant la cohérence cardiaque, nous tissons un fil d'harmonie entre notre propre bien-être émotionnel et la compassion envers autrui, créant ainsi une symphonie d'amour et de bonté dans le tissu même de notre existence.

## II. L'écriture expressive : une technique éprouvée depuis longtemps

L'écriture expressive peut bénéficier à un large éventail de personnes, indépendamment de leur culture. Cependant, différentes cultures et individus peuvent avoir des approches variées envers l'expression écrite. Voici quelques groupes de personnes et cultures où l'écriture expressive donne de bons résultats :

1. **Cultures qui valorisent la réflexion personnelle** : Les cultures qui accordent de l'importance à la réflexion personnelle, à l'introspection, et à la verbalisation des émotions peuvent trouver dans l'écriture expressive un moyen naturel d'explorer et de partager leurs pensées et sentiments.
2. **Personnes impliquées dans des processus de développement personnel** : Les individus engagés dans des pratiques de croissance personnelle, de méditation, ou de développement spirituel peuvent intégrer l'écriture expressive comme un outil supplémentaire pour approfondir leur compréhension de soi et favoriser la transformation personnelle.
3. **Individus confrontés au stress et à la tension** : Les personnes vivant des situations stressantes, que ce soit en raison de problèmes personnels, professionnels, ou de circonstances difficiles, peuvent trouver un soulagement significatif grâce à l'écriture expressive. Cela peut les aider à extérioriser leurs émotions, à prendre du recul et à mieux comprendre leurs pensées.
4. **Personnes ayant des troubles émotionnels** : Les individus souffrant de troubles émotionnels tels que l'anxiété, la dépression, ou le deuil peuvent bénéficier de l'écriture expressive en tant qu'outil complémentaire à d'autres formes de traitement. Cela peut favoriser la catharsis émotionnelle et la compréhension de soi.
5. **Groupes de thérapie et de soutien** : Les séances d'écriture expressive peuvent être intégrées dans des groupes de thérapie ou de soutien, où les membres partagent et réfléchissent sur leurs expériences. Cela favorise la connexion émotionnelle, la compréhension mutuelle, et le soutien entre pairs.
6. **Éducateurs et professionnels de la santé mentale** : Les enseignants, psychologues, thérapeutes, et autres professionnels de la santé mentale peuvent utiliser l'écriture expressive comme une technique d'intervention pour aider leurs élèves ou patients à explorer et à articuler leurs pensées et émotions.
7. **Personnes intéressées par l'art-thérapie** : L'écriture expressive est souvent intégrée à des formes d'art-thérapie. Les individus qui trouvent l'expression artistique libératrice peuvent bénéficier de l'écriture comme moyen de création et de compréhension personnelle.

Les approches et les préférences en matière d'expression émotionnelle peuvent varier d'une culture à l'autre. Il est toujours recommandé d'adapter les pratiques d'écriture expressive aux besoins individuels et culturels spécifiques.

### III. La méthode de cohérence cardiaque Attitude Breathing™ en détail

La technique suivante vous aide à remplacer les attitudes indésirables générées par des peurs, par des attitudes plus positives et plus efficaces. Vous pouvez utiliser cette méthode sans l'écriture expressive en demandant à l'intuition de votre cœur de vous signaler toutes les vieilles habitudes qui ne favorisent pas votre bien-être.

Dans notre cas, nous allons principalement repérer les émotions négatives parmi les 18 peurs et appliquer l'antidote indiqué.

#### Exercice : La technique Attitude Breathing™

**Étape 1.** Reconnaissez l'émotion, le sentiment ou l'attitude que vous voulez changer et identifiez une attitude de remplacement. [Ici : la peur et son antidote](#)

**Étape 2.** Concentrez votre attention sur la région du cœur. Imaginez que votre respiration entre et sort de votre cœur ou de votre poitrine, en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Trouvez un rythme facile qui vous détend.

**Étape 3.** Tout en continuant à respirer en se concentrant sur le cœur, entraînez-vous à augmenter la sensation de votre nouvelle émotion/sentiment de remplacement.

*Suggestion :* Respirez le sentiment antidote pendant un certain temps. Cela permet souvent de magnétiser des sentiments qui vont améliorer nos attitudes et nos perceptions.

**Étape 4.** Laissez venir la nouvelle pensée et attitude ainsi générée.

**Étape 5.** Prenez le temps d'apprécier la nouvelle histoire.

*Suggestion :* Vous pouvez valider la réécriture de l'histoire par votre matériel de cohérence cardiaque comme le montre le graphique ci-dessous

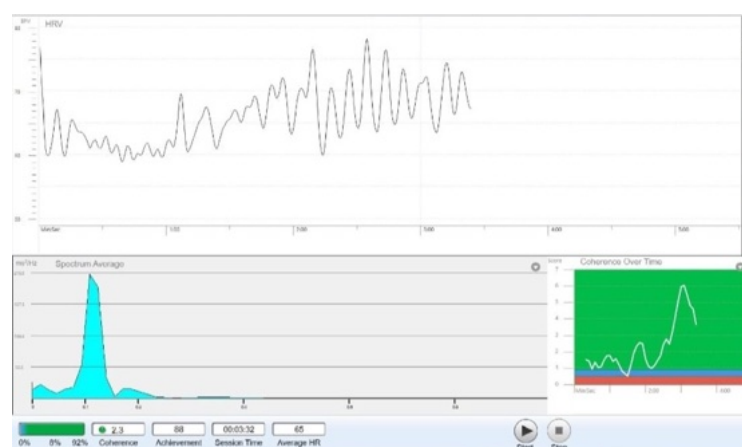


Figure 1 : Évolution de la VFC avec le matériel emWave pro.

Au début de la courbe sur fond blanc, on remarque une VFC élevée, qui s'écrase quand la personne s'imprègne de la situation problème. Puis, en utilisant l'émotion positive, la courbe commence à s'adoucir pour devenir une sinusoïde régulière – signe que l'émotion positive est installée.

**Étape 6.** Entraînez-vous à maintenir vos nouveaux sentiments et perceptions dans vos interactions quotidiennes.

Utilisez la respiration de l'attitude aussi souvent que nécessaire pour intégrer vos nouveaux sentiments afin qu'ils deviennent votre nouvelle attitude.

De même, lorsque vous ressentez des sentiments positifs tels que la gratitude, la gentillesse ou la compassion, utilisez « Attitude Breathing » pour installer ces sentiments afin qu'ils reviennent plus souvent.

Avec un peu d'entraînement, vous vous surprendrez à augmenter votre inspiration et votre puissance cardiaque pour changer de nombreux sentiments, émotions et mentalités indésirables qui réduisent votre énergie, votre résilience et votre capacité à vous sentir bien.







Partager des photos importantes pour vous, c'est bon pour le moral.

## TABLE DES MATIERES

### ÉMOTIONS POSITIVES : BOUSSOLE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ET DE VOTRE BONNE SANTÉ

I.	COHÉRENCE CARDIAQUE ET ÉMOTIONS POSITIVES : UNE HISTOIRE D'AMOUR .....	4
II.	L'ÉCRITURE EXPRESSIVE : UNE TECHNIQUE ÉPROUVÉE DEPUIS LONGTEMPS .....	6
III.	LA MÉTHODE DE COHÉRENCE CARDIAQUE ATTITUDE BREATHING™ EN DÉTAIL.....	7
IV.	ASSOCIER LES 2 MÉTHODES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE .....	9
V.	COMMENT PROCÉDER : VUE D'ENSEMBLE .....	11
A.	PRATIQUER MAINTENANT .....	12
1.	Poser l'histoire.....	12
2.	Prendre de la distance .....	12
3.	S'exposer et faire face .....	13
4.	Réécrire l'histoire.....	13
5.	S'entraîner.....	13
VI.	LES 8 GRANDES PEURS SELON LA PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	14
VII.	LES 8 GRANDES PEURS SELON LES ENSEIGNEMENTS ORIENTAUX .....	16
VIII.	ANNEXE A L'ÉCRITURE EXPRESSIVE UNE THÉRAPIE PAR L'ÉCRITURE .....	19
IX.	ANNEXE B : L'ORIGINE DES PEURS ÉTABLIES PAR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE .....	20
X.	ANNEXE C : PERSONNALITÉS APPRÉCIANT L'ÉCRITURE EXPRESSIVE.....	21

### PARTAGER DES PHOTOS IMPORTANTES POUR VOUS, C'EST BON POUR LE MORAL. .... 23

XI.	NOTRE ENVIRONNEMENT NOUS FRAGILISE : ÉVOLUTION PRÉOCCUPANTE DES TRAITS LIÉS AU TSPT... 25	25
XII.	A CE STADE, LES SOLUTIONS SONT SIMPLES .....	26
A.	LA PRISE DE CONSCIENCE D'ABORD .....	27
B.	PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE .....	28
C.	PRATIQUER LA GRATITUDE .....	28
D.	PRATIQUER LA GRATITUDE EN GROUPE .....	29
XIII.	EN CONCLUSION, TOUT EST UNE HISTOIRE DE POINT DE VUE.....	31
XIV.	ANNEXE A : LES EFFETS DE LA PHOTOGRAPHIE SUR LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL.....	32
A.	VALIDITÉ SCIENTIFIQUE DE L'UTILITÉ DE LA PHOTOGRAPHIE EN THÉRAPIE.....	33
XV.	ANNEXE B : DE LA FRAGILITÉ PERSONNELLE AU PARTAGE DE BONNES NOUVELLES .....	34
A.	EN FRANCE, CE QUE NOUS A APPRIS L'ATTENTAT DU 13 NOVEMBRE. ....	35
B.	LES PRINCIPAUX ÉVÈNEMENTS TRAUMATISANTS INDIRECTS AFFECTANT LA SANTÉ MENTALE. ....	36
C.	UNE PISTE DE SOLUTION : LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE.....	37
D.	L'AUTRE ANTIDOTE : LE PARTAGE DE BONNES NOUVELLES ET LA RÉSILIENCE FACE AUX MAUVAISES NOUVELLES .....	38

## XI. Notre environnement nous fragilise : Évolution préoccupante des traits liés au TSPT

Je souhaite attirer votre attention sur les aspects liés à une progression des traits liés au trouble de stress post-traumatique (TSPT) dans les résultats de nos récents questionnaires.

Au cours des six derniers mois, nous avons observé une augmentation progressive et préoccupante des traits liés au TSPT dans nos évaluations. Initialement, nous avons envisagé une possible erreur de calcul des résultats, mais malheureusement, les comportements des participants ont confirmé ces traits.

Cependant, je tiens à souligner que vous ne présentez pas de TSPT. Ce trouble mental est reconnu pour sa sévérité et sa douleur extrêmes. Nous utilisons le terme "tendance à développer" pour décrire les fragilités liées aux observations du contexte dans lequel nous nous situons.

Pour mieux comprendre ce dont il s'agit, le TSPT est un trouble mental qui peut se développer à la suite d'une exposition directe ou non, à un événement traumatique. La forte réactivité émotionnelle constitue l'un des symptômes fréquents du TSPT, et cela peut s'expliquer par divers mécanismes, notamment l'activation du système de réponse au stress, l'hyperexcitation, la reproduction des souvenirs traumatiques, les difficultés de régulation émotionnelle et des altérations neurobiologiques.

Afin de vous sensibiliser davantage à votre situation, je propose de vous évaluer en prenant une journée typique de votre emploi du temps. Veuillez noter (de 0-pas du tout à 10- tout au long de la journée) si, au cours de cette journée, vous avez éprouvé les éléments suivants :

- Activation du système de réponse au stress,
- Vigilance soutenue,
- Pensées obsédantes liées à des souvenirs désagréables,
- Du mal à vous calmer après un situation-problème ou altérations fonctionnelles (comme des maux de dos, des difficultés de digestion, des problèmes de sommeil, etc.).

Si vos réponses indiquent une note inférieure à 3, pour l'ensemble des questions, cela est encourageant. Cependant, si vous avez répondu avec des notes au-delà de 7 à au moins deux des cinq items, cela pourrait suggérer une fragilité à développer des traits liés au TSPT.



## XII. A ce stade, les solutions sont simples

Nous allons aborder 3 solutions qui couvrent plus de 100% du problème.

Il s'agit de :

1. Prendre conscience
2. Pratiquer la cohérence cardiaque
3. Augmenter votre comportement de gratitude

La prise de conscience constitue une clé essentielle pour résoudre de nombreux problèmes. En comprenant plus profondément les enjeux, en ressentant leur impact émotionnel, les individus sont motivés à agir, d'autant qu'ils ont toutes les connaissances pour le faire avec facilité.

La pratique de la cohérence cardiaque est un moyen efficace pour renforcer la stabilité émotionnelle. En effet, la cohérence cardiaque renforce la résilience émotionnelle, améliore la clarté mentale et favorise un bien-être durable dans les tourbillons de la vie quotidienne.

La gratitude forge une perspective optimiste en vous concentrant sur la reconnaissance des aspects positifs de la vie. Cette focalisation sur les aspects gratifiants de l'existence crée un bouclier émotionnel, atténuant le stress et favorisant la résilience. En s'ancrant dans l'instant présent, la gratitude nourrit une connexion émotionnelle profonde avec son environnement.