

# Signes que votre cerveau est beaucoup trop fatigué

Chère lectrice, cher lecteur,

Avez-vous parfois l'impression de faire les choses mécaniquement, sans plaisir ?

De courir du matin au soir et d'être bloqué dans la routine ?

Peut-être votre cerveau est-il au bord de la rupture.

À force d'être sollicité pour tout et pour rien, il se fatigue. Il n'a plus le temps de se reposer.

Et face à la quantité d'informations qu'il doit gérer en même temps, votre cerveau est obligé de faire des choix. Il priorise certaines fonctions et met les autres de côté.

C'est pour cette raison que vous pouvez vous sentir **triste, fatigué, stressé** ou avoir l'impression que vous « **perdez la boule** ». C'est que votre cerveau est en **surchauffe**.

Dans cette lettre, je vais vous aider à reprendre le contrôle de vos émotions et à remettre **votre cerveau sur de bons rails**.

Mais d'abord, j'aimerais vous parler de ce qui peut se passer si vous continuez à stresser à longueur de journée.

## L'ennemi qui « grignote » votre cerveau

Si vous souffrez de l'un ou de plusieurs des symptômes suivants...

C'est qu'il y a peut-être en ce moment **un ennemi caché qui attaque votre cerveau** !

- Vous avez des difficultés à vous **endormir**. Vous passez des heures à ruminer dans votre lit
- Vous êtes **fatigué** dès le réveil, même si vous avez l'impression d'avoir bien dormi
- Vous n'êtes **plus motivé** à faire des activités (sociales ou sportives) pendant votre temps libre
- Vous ressentez une **baisse d'énergie**
- Vous subissez des **pertes de mémoire** passagères (*vous oubliez vos affaires, vous devez relire plusieurs fois les mêmes passages d'un livre pour bien comprendre, etc...*)

Ça vous parle ? Alors, nommons cet ennemi :

Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère une hormone appelée **le cortisol**.

A faible dose, c'est une bonne chose car le cortisol donne **l'alerte générale** dans votre organisme, ce qui vous permet d'être plus attentif au danger.

Mais lorsque vous sollicitez trop votre organisme – **physiquement ou psychiquement** – votre corps va ordonner la production de grandes quantités de cortisol.

Et là, c'est votre cerveau qui peut en faire les frais.

A l'université du Texas par exemple<sup>[1]</sup>, des chercheurs ont réuni des participants, puis leur ont injecté 10 mg de cortisol afin que leur état de stress augmente.

En seulement 25 minutes, ces participants ont vu la **matière grise** de leur cerveau diminuer de façon spectaculaire dans les régions de l'hippocampe et l'amygdale.

Ce sont des zones cérébrales importantes pour la **mémoire**, l'**apprentissage** et la **gestion des émotions**.

**Pire** : une étude suédoise a montré que des situations de stress répétées pourraient même être associées au développement de certaines **démences**, telles que la maladie d'**Alzheimer**.<sup>[2][3]</sup>

Vous comprenez maintenant pourquoi il est important d'agir lors des premiers symptômes de stress : c'est la raison de mon message aujourd'hui.

Je vais vous apprendre une technique que vous pourrez **pratiquer chez vous** et qui sera sûrement utile pour juguler le stress et empêcher votre cerveau de tomber en pièces.

## Rechargez votre cerveau en seulement 10 minutes

Si je vous parle de tout ça, c'est parce que le stress, les émotions toxiques et l'impression que son cerveau *déraille* fait partie de la vie quotidienne de milliers de Français.

J'en tiens pour preuve l'explosion du nombre de « **burnouts** » dans les entreprises, l'**isolement** des personnes âgées, les ventes record d'**antidépresseurs en 2018**...

Je m'arrête là, mais j'aurais pu donner des dizaines d'exemples qui illustrent bien la morosité ambiante.

Pourtant, peu de personnes savent qu'il existe une technique **naturelle, rapide et sans effets secondaires** pour reprendre le contrôle de son cerveau.

À la fin de cette lettre, vous connaîtrez une technique visant à :

- Éliminer le stress grâce à **2 gestes simples**
- Laisser **glisser sur vous** l'anxiété, la colère, la tristesse, la peur, etc. sans que cela ne vous heurte
- Vous **endormir rapidement** et avoir un **sommeil réparateur** (*même si vous ne dormez que 6 heures par nuit*)
- Augmenter le nombre de « **bons moments** » pendant votre journée sans rien changer à votre emploi du temps
- Donner un **boost d'énergie** à votre cerveau en seulement 10 minutes (+ de **mémoire**, + de **concentration** et de meilleures **capacités cognitives**)

Mais avant, permettez-moi de vous raconter l'histoire incroyable (et presque légendaire) de celui qui a découvert les pouvoirs insoupçonnés de cette technique.

# Le COUP DE GÉNIE d'un étudiant stressé

Dans les années 70, Jon est étudiant en biologie moléculaire à l'université du Massachusetts.

Il ne le sait pas encore, mais il deviendra plus tard l'un des professeurs les plus renommés des États-Unis.

Mais à cette époque, Jon est juste un étudiant **stressé** parmi des milliers d'autres.

Il veut absolument réussir ses examens qui approchent à grands pas. Il devrait réviser pour mettre toutes les chances de son côté, mais au lieu de ça, il est fasciné par deux disciplines qui n'ont rien à voir avec ses études :

La **méditation bouddhiste** et le **yoga**, qu'il essaie de pratiquer pendant son temps libre.

Il trouve qu'il y a quelque chose de **fascinant** chez ces moines qui restent assis des heures durant pour se mettre à l'écoute de leur « météo intérieure ». Il admire leur capacité à « laisser glisser » le **stress**, l'**anxiété**, les **émotions négatives** sur eux sans que cela les heurte.

Jon se dit que leur « *technique* » de méditation lui serait bien utile à l'approche de ses examens. Mais pour l'instant, Jon doit mettre « cette passion » de côté et décide de se concentrer sur ses révisions.

Son travail finit par payer.

Jon obtient son doctorat en biologie à l'université du Massachusetts. Quelques années plus tard, il obtient aussi le titre de professeur de médecine.

Et malgré son emploi du temps très chargé, Jon reste fasciné par **la pratique des bouddhistes**. Il est persuadé qu'elle peut être utilisée pour aider les gens à surmonter le **stress**, l'**anxiété**, la **douleur** ou **les maladies**.

Il décide alors, avec une équipe de chercheurs, de consacrer son travail à étudier les effets de la **méditation** sur le **corps** et le **cerveau**.

Après des années de recherche, il parvient à mettre au point une **méthode de méditation** basée sur des exercices de respiration, de gestion du souffle et de concentration active.

Je peux maintenant vous le dire : cet ancien étudiant est **Jon Kabat-Zinn**, le père de la méditation en pleine conscience.<sup>[4]</sup>



Jon Kabat-Zinn lors d'une conférence en 2011

Aujourd'hui, des milliers de personnes se sont inspirées de sa méthode.

Elles seraient capables, grâce à des exercices précis de **respirations alternées**, grâce à une meilleure **cohérence de leur souffle** (des enchaînements courts versus longs) et grâce à **des**

**exercices mentaux distincts** d'envoyer des **flux d'énergie** dans toutes les parties de leur corps pour :

- Mieux apprécier les « **petits moments** » de la journée, même en étant pris dans une routine
- Se libérer de l'emprise du **stress** et du sentiment d'avoir « une boule au ventre »
- Ne plus perdre leur temps à **ressasser le passé** et **angoisser** face aux choses à venir
- **S'endormir rapidement**, ne plus passer des heures dans leur lit à attendre
- Recharger les **batteries du cerveau** (augmenter la **mémoire** et la **concentration**)
- Etc.

Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant à votre tour faire l'expérience **extraordinaire** de la méditation de pleine conscience.

## Pourquoi je m'intéresse à la méditation

Je suis bien conscient qu'avec ce message, certains vont m'accuser **de surfer sur la vague** de la méditation.

Il est vrai qu'elle rencontre un **immense succès** en France.

Des célébrités comme le joueur de tennis **Novak Djokovic**, le journaliste **Frédéric Lopez**, l'actrice **Jennifer Aniston** ou encore le musicien **Paul McCartney** ont contribué à la rendre populaire auprès du grand public.

Dans les libraires, **les livres de méditation** ont aussi pris une place très importante et concurrencent les Marc Lévy, Guillaume Musso et autre Michel Bussi.

Mais le problème avec ces livres sur la méditation, c'est que, bien souvent, ils ne parlent que de théorie.

Ils vous expliquent les origines de la méditation, pourquoi la respiration est importante, comment votre santé peut s'améliorer, etc...

Mais ils n'ont souvent **aucune valeur** pour ceux qui veulent pratiquer la méditation de façon sérieuse car, en général, ils ne vous disent pas ce qu'il faut faire **concrètement**.

Ils ne vous disent pas :

- **Dans quelle position méditer** (Quand faut-il privilégier une position en tailleur plutôt que couchée ? Quelle position à adopter si l'on manque de souplesse ?).
- **Comment respirer** (À quel moment de la méditation faut-il privilégier une respiration courte plutôt que longue ? Que signifie le rythme « 1-4-2-4 » ?).
- **Comment apprendre à discipliner votre mental** (Quelles sont les deux techniques qui permettraient de recentrer ses pensées sur l'instant présent ? Quel exercice mental peut vous permettre de ressentir des flux d'énergie passer dans le corps ?).

Pourtant, c'est sur ces points précis que TOUT se joue.

Et c'est la raison pour laquelle je vous écris. Depuis plusieurs mois, je travaille avec des experts de la méditation de pleine conscience.

Aujourd'hui, je suis enfin prêt à vous dévoiler cette méthode révolutionnaire.

## **Bien plus qu'une technique de relaxation...**

### **Vous reprenez le contrôle de votre cerveau**

A ma connaissance, cette méthode est la seule qui peut avoir une influence réelle sur votre **bien-être**, car elle n'est pas conçue comme une simple technique de relaxation.

Elle se base en effet sur des recherches menées par Sarah Lazar du Massachusetts General Hospital de Boston (États-Unis).<sup>[5]</sup>

Cette neuroscientifique a montré dans ses travaux qu'en pratiquant la méditation pendant plusieurs semaines, il est possible **de transformer la quantité de matière grise** dans certaines zones du cerveau.

En effet, la pratique de la méditation pourrait **agir directement sur l'amygdale**, une petite région impliquée dans les troubles de l'humeur, du stress et de l'anxiété.<sup>[6]</sup>



*La réduction de la matière grise dans l'amygdale s'apparenterait à une **réduction de stress***

Encore plus fascinant :

Les recherches de cette neuroscientifique ont aussi montré qu'une pratique régulière de la méditation pourrait agir sur l'**hippocampe gauche** du cerveau, une zone de votre cerveau associée à l'**apprentissage** et à la **mémoire**.<sup>[7]</sup>

Méditer régulièrement pourrait donc permettre d'augmenter la quantité de matière grise dans l'hippocampe, ce qui favoriserait le maintien d'une bonne mémoire et des capacités cognitives.<sup>[8]</sup>



*La méditation de pleine conscience pourrait réduire les pertes de capacités cognitives liées au vieillissement.*

Basé sur ces études récentes, les personnes qui méditent pourraient vous dire que dorénavant :

- Elles ont une **meilleure mémoire**. (*elles retiennent les numéros de téléphone du premier coup, elles n'oublient plus leurs affaires, elles se souviennent des livres qu'elles ont lu*)
- Elles peuvent **rester concentrées** pendant des heures sur une tâche (sans avoir besoin de faire de pause)
- Elles sont **mieux organisées** dans leurs activités. Elles font les choses les unes après les autres de façon méthodique et sans bâcler
- Etc.