



**POINTS-CLES  
DU NUMERO**

- Le monde vit une crise sans précédent
- Ne pas se laisser envahir par la peur et la psychose
- 8 stratégies pratiques et concrètes pour bien naviguer ces temps incertains

**DANS CE  
NUMERO:**



## Guide pour temps incertains

**Alors que depuis plusieurs générations, nous vivons dans un monde globalement sûr, la pandémie de Covid-19 nous a pris par surprise et secoue nos certitudes. La peur et l'incertitude, voire même parfois la psychose, se sont installées. Dans ce bulletin, je vous propose de découvrir 8 conseils pour bien naviguer les temps incertains.**

### 1. Faites le choix de vous focaliser positivement sur les autres

En période de stress et d'incertitude, voire même de menace pour notre santé et notre intégrité, nous avons tendance à nous replier sur nous-même et à nous focaliser sur ce qui ne va pas. Ce mécanisme, appelé biais négatif, est un mécanisme de survie naturel ancré dans notre système nerveux. Il est donc essentiel de le contrecarrer consciemment et intentionnellement. Pour ce faire, **faites le choix de vous focaliser positivement sur les autres**. Ce premier conseil va influencer tous les suivants. Faites le choix d'être un héros pour les autres et de contribuer aux autres, plutôt que d'être une charge. Votre entourage vous regarde, et l'Histoire vous jugera. Aurez-vous succombé à la force dominante de la peur et de l'incertitude en ajoutant au chaos ambiant, ou aurez-vous su rester centré et être un mur porteur qui ramène de la sérénité? Pour vous aider, choisissez trois mots qui incarnent qui vous désirez être en ces temps incertains. Par exemple, « calme, serein, contribution ». Affirmez les régulièrement pendant la journée et écrivez les sur papiers 15-20 fois par jour pour les ancrer dans votre sub-conscient.

### 2. Focalisez votre attention

Protéger votre attention comme la chose la plus précieuse qui soit. La peur est encore plus infectieuse que le virus. Elle amène à un enchaînement grandissant de sensationnalisme dans les médias qui balancent des chiffres dénués de tout contexte.

Elle fait le lit des théories de complot et des « Fake news » relayées par les médias. Faites le choix conscient de ne pas participer à cela. Ne succombez pas au « syndrome du refresh » où vous consultez les nouvelles toutes les deux minutes pour voir quelle nouvelle horreur vient d'être publiée. Soyez maître de votre consommation de news, en vous limitant à 1-2 séances par jour, limitées dans le temps. Consommez avec conscience. Focalisez sur les opportunités et pas sur ce qui est perdu. Ayez de la gratitude pour ce que vous avez et ne focalisez pas sur ce que vous percevez avoir perdu. Ne vous plaignez pas et restez positif. Et surtout, invitez votre entourage et les autres en à faire de même. Si quelqu'un se plaint, ne le laissez pas vous embarquer. Invitez cette personne à se focaliser sur quelque chose de positif.

### 3. Transformez la peur par la gratitude

Chaque jour, prenez le temps de remercier la vie pour ce que vous avez et pour ce que cette situation particulière vous donne. Identifiez les bénéfices de la situation actuelle et les inconvénients d'une vie qui serait restée la même. Pensez aux dauphins qui nagent à nouveau dans les eaux éclaircies de Venise, à la pollution qui s'est réduite, à la criminalité qui baisse et à la solidarité qui grandit dans la population.

### 4. Améliorez vos fondamentaux

Profitez de l'occasion pour améliorer vos fondamentaux santé:

**Mangez une alimentation saine**, anti-inflammatoire, riche en aliments qui favorisent votre système immunitaire (voir: [www.yannickpauli.com/superimmun](http://www.yannickpauli.com/superimmun))

**Dormez suffisamment**, au moins 8 heures par nuit et maintenez un rythme de coucher et de lever régulier. Exposez-vous au soleil dès le lever et à midi, au moins 30 minutes par jour, même si ce n'est que par la fenêtre.

“Les circonstances  
ne font pas  
l’Homme.

Elles le révèlent  
à lui-même »

James Allen

**Faites une activité physique régulière**, essentielle pour brûler l’excès de cortisol produit par le stress ambiant.

**Réorganiser votre espace**. Si vous devez travailler à la maison, séparez l’espace travail de l’espace détente et ne mélangez pas les deux. Ventilez plusieurs fois par jour votre logement.

**Gérer votre stress**. Faites régulièrement de la relaxation, de la respiration et ou de la méditation. Si vous avez des conflits, consultez ma chaîne YouTube qui contient de nombreuses recommandations pratiques pour améliorer ses relations.

### 5. Permettez-vous d’être vulnérable.

Vulnérable ne veut pas dire être faible. Vulnérable, c’est partager son ressenti avec authenticité. Ne gardez pas les choses pour vous, laissez-les sortir. La pire des choses que vous puissiez faire dans ces temps incertains, c’est de garder vos émotions enfouies. Lorsque vous isolez et enfouissez vos émotions, elles peuvent devenir traumatisantes. Partagez et n’hésitez pas à demander de l’aide.

### 6. Réduisez votre futur au 24 prochaines heures.

Même si la vie « normale » semble s’être arrêtée, ne perdez pas la vision de la vie que vous désirez avoir. Mais ne vous projeter pas dans le futur. Réduisez votre futur aux 24 prochaines heures afin de rester dans le moment présent. Chaque soir, passez votre journée en revue et identifiez 5 choses qui se sont bien passées et 3 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude. Si vous travaillez sur un projet qui s’étend dans le temps, divisez-le en actions ou parties que vous pouvez compléter dans la journée. Assurez-vous de ne vous attribuez qu’un nombre d’actions que vous pouvez compléter pendant la journée afin d’avoir un sentiment d’accomplissement et de progrès en fin de journée.

### En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n’ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des “14 Clés de la Guérison”.

### 7. Mettez l’accent sur les 3 « P » et améliorez-vous chaque vous dans leur application

**Présence**: soyez dans le moment présent et amenez un peu plus de présence dans votre interaction avec vos proches. Demandez-leur: « quelle est la chose dont tu as besoin en ce moment? / avec quelle chose puis-je t’aider? ».

**Positivité**: rester positif, et focaliser sur ce qui va bien et sur les cadeaux et les opportunités que la situation nous donne. Soyez vigilant, ne laissez pas votre propre cerveau et ne laissez pas les autres vous embarquez dans des dynamiques négatives.

**Progrès**: continuez d’avancer chaque jour un petit peu plus. Ne tombez pas dans la consommation d’informations inutiles. Contribuez. Aidez les autres, que soit vos proches, simplement par qui vous êtes, ou les moins proches par du volontariat. Dédiez un moment chaque jour à aider quelqu’un, même si ce n’est « que » par un sourire ou un mot encourageant.

### 8. Préparer la fin de crise

Même si la durée est incertaine, préparer votre reprise. Prévoyez ce que vous allez faire pour célébrer, comme un repas en famille ou une sortie. Prévoyez un bon massage. Planifiez un rendez-vous au cabinet pour faire un bilan, débriefing et faire quelques séances pour relâcher tout le stress accumulé.

#### Ressources complémentaires

La page spéciale et le Guide SuperImmun:  
[www.yannickpauli.com/superimmun](http://www.yannickpauli.com/superimmun)

Le webinaire « 5 stratégies pour bien naviguer le confinement »:

<https://youtu.be/RTJwjQIPwnY>

Envie de faire le point post-crise et de reprendre dans les meilleures conditions? Prenez rendez-vous au **021 646 52 38**.

#### Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

[www.neurofit.ch](http://www.neurofit.ch)

[drpauli@neurofit.ch](mailto:drpauli@neurofit.ch)

La crise de la  
pandémie nous  
invite à revenir  
aux fondamen-  
taux et ce qui a  
vraiment de  
l’importance

