

Êtes-vous conscient du sur-stress dû au contexte actuel ?

*“Du temps de nos parents et grands-parents, la pénibilité était physique.
Aujourd'hui, la pénibilité est d'ordre psychologique.”*

- Vous sentez-vous **stressé, préoccupé, anxieux** plus que d'habitude à cause du contexte actuel ?
- Ressentez-vous une augmentation des manifestations physiques et psychologiques dues au stress : fatigue, troubles de la mémoire et de la concentration, troubles du sommeil, tension aux membres, troubles gastriques / digestifs, lassitude, démotivation, dépression, pensées envahissantes,...
- Êtes-vous **inquiet** quant à votre avenir, celui de votre famille ou celui de l'humanité ou de la planète ?

Si vous avez répondu **oui** à l'une de ces questions, vous êtes comme la majorité des gens, victime du mal croissant de notre époque : **le stress**. D'autant plus, qu'il est plus facile d'être stressé dans le **contexte actuel** très particulier :

- Sur le **plan de la santé** : pandémie déclarée officiellement (déclenchement de la phase 6 le 11 juin 2009 par l'OMS, incertitudes gravité virus, incertitudes efficacité traitements, inquiétudes mutation virus)
- Sur le **plan économique** : crise financière majeure, déclin économique (licenciements, chômage en hausse, austérité et incertitudes économiques)
- Sur le **plan climatique** / écologique : changement climatique, réchauffement climatique, pollution (augmentation des catastrophes climatiques, incertitudes dérèglement climatique, incertitudes concernant l'avenir de la planète,...)

Processus de stress

L'incertitude, le changement et l'inconnu sont des **créateurs majeurs de stress** (créé par l'inconscient de la personne). A ce stress individuel, s'ajoute un autre **stress plus profond et systémique** (au niveau de l'inconscient collectif). En effet, le contexte actuel dépasse le cadre individuel puisque les situations évoquées ci-dessus concernent l'humanité en général (situation systémique vs. situation individuelle). Outre d'éveiller les craintes profondément ancrées liées à la survie de l'espèce (qui dépasse la survie personnelle ou la survie de la famille), ce genre de situation active les mémoires systémiques et psychogénéalogiques (au niveau de l'Inconscient Collectif) de souffrances et de peur liées aux épidémies, la précarité, les catastrophes naturelles et les traumatismes vécus par nos ancêtres.

Nous avons **rarement été sollicités par autant de menaces** sur le plan mental, émotionnel et physique. De plus à toutes ces sollicitations, s'ajoutent les situations saisonnières classiques :

- Rentrée des classes : changement de rythme de vie
- Reprise du travail : réorganisation de l'emploi du temps
- Changement de saison / dépression saisonnière : adaptation du corps à l'arrivée de l'automne et de l'hiver (période d'hibernation)

A ces facteurs, s'ajoutent aussi (comme si ce n'était pas déjà assez !) les situations non résolues que vous aviez déjà qui créent un **stress latent** (une sorte de bruit de fond que vous ne remarquez presque plus peut-être) :

- **Stress au travail** : pression, conflits, injustice, dévalorisation, changements désavantageux, précarité, non-reconnaissance, absence d'écoute et de communication, responsabilités et charge de travail croissante...
- **Stress familial** : relations de couple, enfants hyperactifs / difficiles, divorce, problèmes relationnels familiaux, responsabilités croissantes : naissance, mariage, augmentation des besoins des enfants, parents âgés,...
- **Stress individuel** : blocages, échecs passés, incertitudes, manque de confiance, deuils, problèmes physiques, projets à accomplir,...

Faites un bilan rapide de tous les stressseurs présents dans votre vie et vous serez étonné par le nombre des **agressions constantes** auxquelles votre organisme et votre psychisme sont exposés tous les jours. D'ailleurs, beaucoup de personnes, au lieu de prendre leur vie en main, fuient cet auto-examen de conscience et préfèrent prendre la fuite (activités divertissantes, TV, jeux vidéo, alcool, tabac, nourriture, ...). A la longue, ces activités initialement réconfortantes, perdent leurs effets pseudobénéfiques et entraînent la personne dans la spirale de la dépendance et devenir ainsi un problème de plus à gérer.

C'est cette **accumulation de tous ces facteurs stressants** qui donnent l'impression de ne pas pouvoir s'en sortir, ou qu'une personne est sur le point de craquer (vous en connaissez certainement des personnes autour de vous). En effet, aujourd'hui il est unanimement reconnu que le stress et ses manifestations (peur, anxiété, mal-être,...) affectent toutes les dimensions de l'être humain :

- Plan **mental** : facultés de réflexion, de concentration, de mémorisation
- Plan **émotionnel** : équilibre émotionnel, état d'esprit, humeur
- Plan **physique** : système immunitaire, qualité sommeil, digestion, etc.

Le **processus de stress est totalement inconscient**, donc incontrôlable par le seule volonté consciente. En effet, à la survenue d'un événement ou l'écoute d'une mauvaise nouvelle le processus émotionnel du stress se déclenche en **moins d'une seconde et demie** avec toutes les manifestations physiques y afférentes (accélération du rythme cardiaque, palpitations, sueurs, jambes qui tremblent, etc.).

Pour **se libérer efficacement du stress** et de ses conséquences néfastes, il est nécessaire de recourir aux **outils adéquats** et aux **techniques appropriées** qui libèrent l'individu en **profondeur** des causes réelles (majoritairement inconscientes) et qui s'adressent à **tous les niveaux de l'être humain**: esprit conscient, **inconscient individuel, et inconscient collectif**.

Des Solutions Efficaces et Appropriées

“Si vous voulez que les choses changent, vous devez changer.

Si vous voulez que les choses aillent mieux, vous devez aller mieux” Napoleon Hill.

Devant la **complexité et la pénibilité du monde actuel**, Innertech™ Institut a créé la **Convergence de Technologies Intérieures**, une véritable alchimie moderne d'une panoplie de techniques de thérapie brève et de développement personnel prenant en considération tous les facettes de l'être humain : conscient, inconscient individuel, inconscient collectif, soi idéal,... Ainsi, la Convergence de Technologies Intérieures représente **un travail des plus complets** pour se libérer des blocages, conditionnements, habitudes, émotions négatives et atteindre la sérénité, le bien-être et la réussite.

Pour faire face à la **diversité et la complexité des problèmes rencontrés**, à leur nature et à leurs origines profondes ainsi qu'à la **recrudescence des mémoires négatives et du stress** et de ses effets, les **ateliers de Convergence de Technologies Intérieures** combinent pas moins de **dix techniques efficaces** de thérapie brève et de développement personnel. Citons à titre d'exemple : le coaching, les approches systémiques, les constellations familiales et Universelles, la psychogénéalogie, l'hypnothérapie, la Programmation Neuro-Linguistique, la psychologie, les approches orientées solution, la psychobiologie, les approches psychocorporelles,...

En cette rentrée, Innertech™ Institut vous propose **trois ateliers de Convergence systémique de Technologies Intérieures** (voir programme ci-dessous), pour vous permettre de vous libérer de l'influence du contexte actuel ou pour vous libérer de vos situations stressantes actuelles et de leurs causes qu'elles soient personnelles, familiales ou systémiques.

Ces ateliers (à la manière des ateliers de Constellations familiales et Universelles par leur configuration) **allient travail individuel et travail collectif**. Chacun a l'occasion de travailler le thème pour lequel il est venu et chaque thème profite à l'ensemble des participants.

Valeurs et principes

Nos valeurs Humanistes, vous garantissent que le **nombre de participants est limité à 15 personnes** par atelier, afin de permettre à tout participant de traiter la situation pour laquelle il est venu en disposant du **temps nécessaire** (minimum 45 minutes) pour effectuer un **travail de qualité**.

Il est à rappeler que la constitution du groupe est faite **uniquement à partir de personnes désireuses d'atteindre un objectif** personnel, familial ou professionnel. Dans nos groupes il n'y a **pas de "spectateurs" ou de "curieux"**, qui risquent de baisser le niveau de motivation du groupe et de diminuer la qualité du travail.

De plus, l'utilisation des techniques très orientées solution fait que le travail se déroule dans une **ambiance très positive** sans aucunement de dramatisation et d'outrance émotionnelle.

Calendrier

Paris (10^e arrondissement) : weekend du **17 & 18 octobre 2009**

Bouillon (prov. Luxembourg, Belgique) : weekend du **19 & 20 septembre 2009**

Bouillon (prov. Luxembourg, Belgique) : weekend du **28 & 29 novembre 2009**

Informations & inscriptions

Vous pouvez avoir de plus amples informations sur nos activités et sur nos techniques en vous rendant sur le site d'Innertech™ Institut : <http://www.innertech.eu> (rubrique [séminaires](#) et [constellations](#)).

Vous pouvez nous contacter pour toute information complémentaire aux coordonnées ci-dessous :

Innertech Institut
Rue du Pont Levis, 6
B-6700 Arlon

email : contact@innertech.eu

site web : www.innertech.eu

Téléphone :

France : 06 68 59 65 58

Belgique : 0484 907 123

Luxembourg : 691 94 58 82

A propos de l'animateur

Mäjed Chambah, Ph.D est un coach dynamique et inspirant. Il aide et motive les particuliers et les organisations à déterminer leurs objectifs d'évolution et de se libérer des obstacles à leur réussite. Docteur en Sciences, riche d'une expérience de terrain de plus de dix ans en enseignement supérieur et recherche scientifique, il s'est spécialisé dans les techniques de communication, de coaching, de développement personnel et les techniques brèves de changement (PNL, Hypnose Ericksonienne & Humaniste, Thérapie Familiale Systémique, psychogénéalogie). Il consulte et forme dans ces domaines les particuliers et les organisations. Sa pluridisciplinarité, sa volonté d'aller toujours de l'avant et sa recherche permanente d'une évolution globale lui ont permis d'être à l'origine de nombreuses innovations dans le domaine systémique et phénoménologique des constellations à l'instar de la Convergence des Technologies Intérieures.