



# ENTRELACS

**Association pour transformer le pire en meilleur:  
Maladie grave, Deuil, Vieillesse, Fin de vie**

**Tél. 022 740 04 77**

**80, Rue de la Servette – CH 1202 Genève**

**info@entrelacs.ch - www.entrelacs.ch - CCP 12 -18166 - 0**

# **QUE FAIRE FACE AU VIRUS DE LA PEUR?**

**15 octobre 2020**

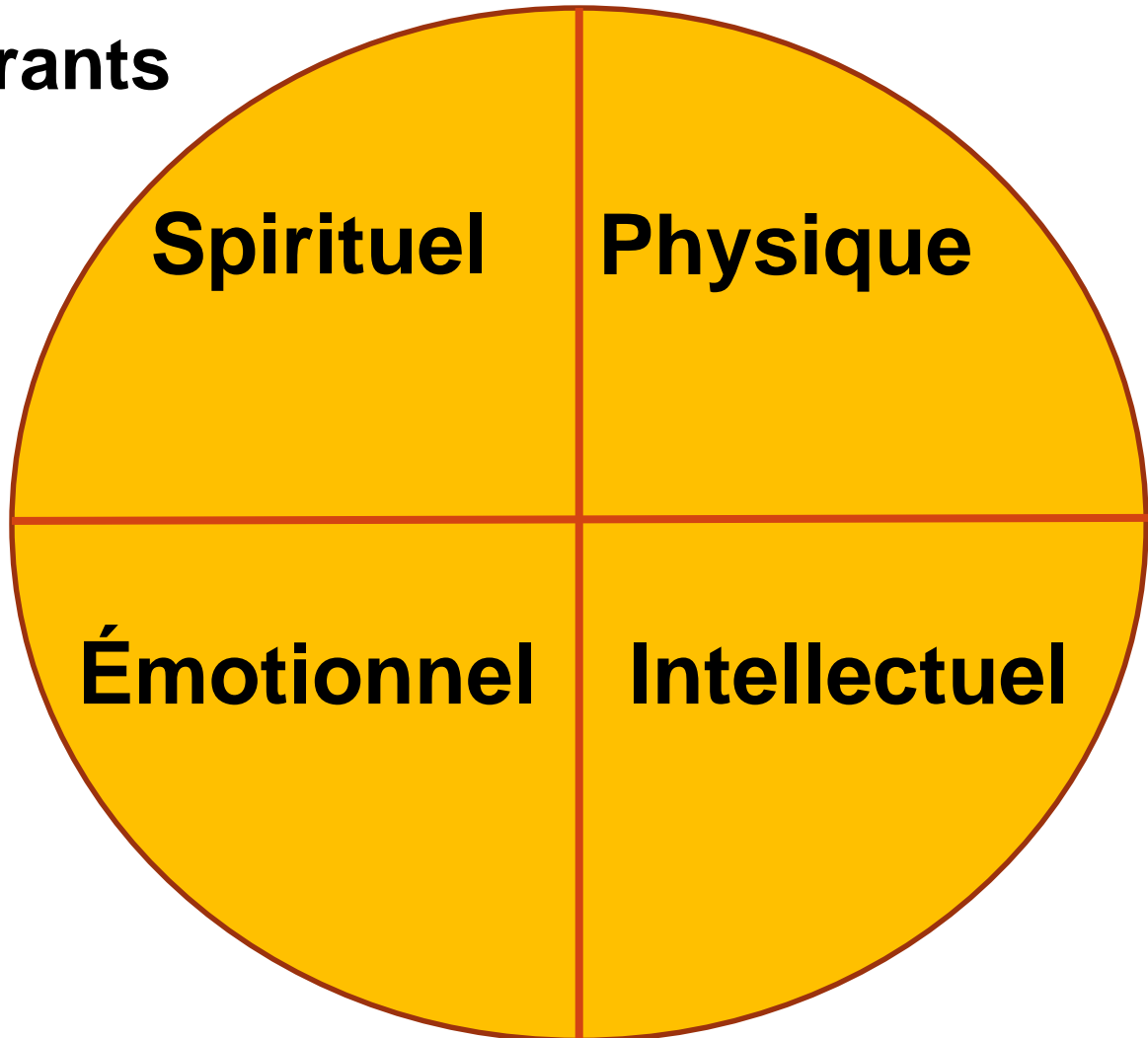
par Lydia Müller

Psychologue-psychothérapeute FSP, psycho-oncologue  
Présidente de l'Association Entrelacs, Genève

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

# Elisabeth Kübler Ross

4 quadrants



# PLAN de la conférence

- **1e Partie:**  
**Les mécanismes physiologiques de la peur et leurs conséquences**
- **2e Partie:**  
**Comment traiter nos peurs dans la situation actuelle?**
  - **a. Les solutions extérieures: prophylaxie et traitements**
  - **b. Les solutions intérieures: traitements psychothérapeutiques**
- **3e Partie**  
**Quel sens à ce que nous vivons?**
- **4<sup>e</sup> Partie**  
**Questions - réponses**

# **Première Partie:**

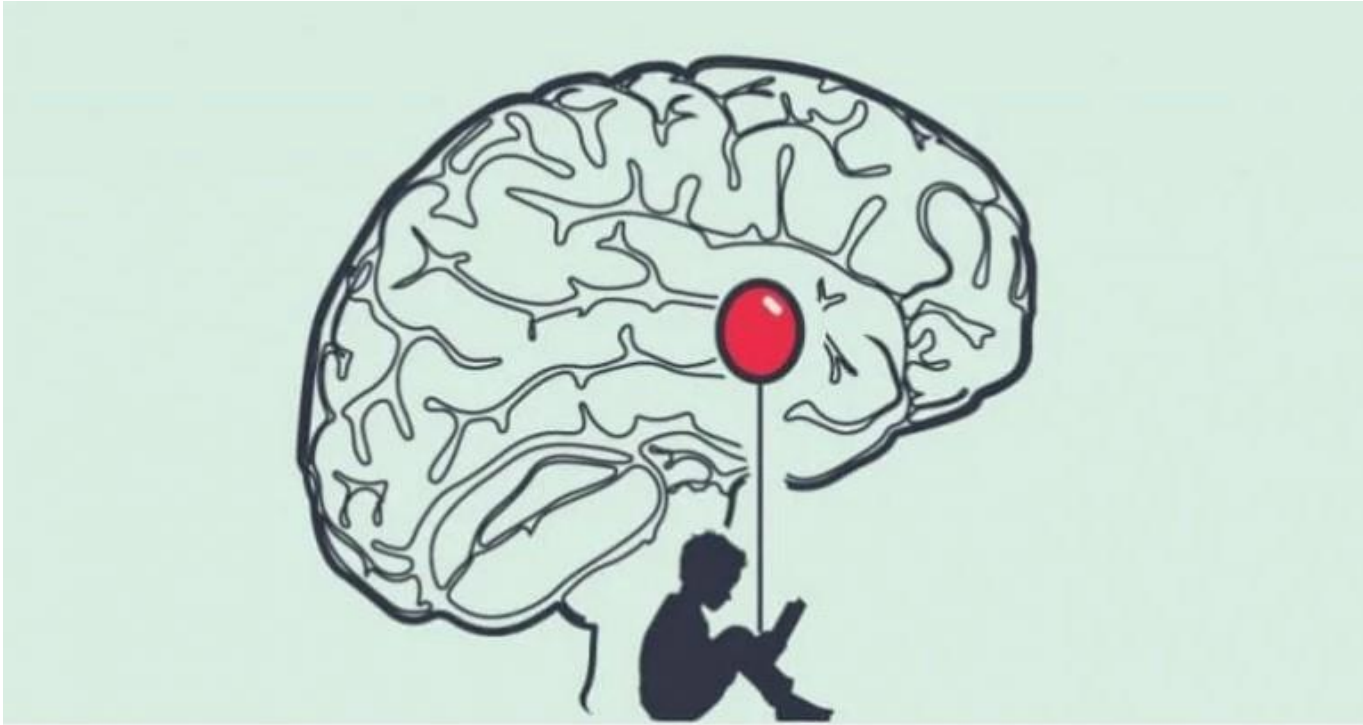
## **Les mécanismes physiologiques de la peur et leurs conséquences**

**Ce qui se passe**

- a. dans le cerveau**
- b. dans le corps**

# LORS D'UNE MENACE





**Organe central: L'amygdale  
dans le système limbique  
= zone exclusivement régie  
par nos émotions**

# Pour faire face au danger, activation des systèmes nerveux et hormonal

→ **Augmentation de la pression artérielle**

rythme cardiaque  fréquence respiratoire 

→ **Le sang se dirige dans les muscles**

pour pouvoir fuir ou combattre.

→ **L'adrénaline parcourt tout notre organisme**

→ **et suspend le système immunitaire**

**dans ses tâches habituelles parce que pas essentielles à ce moment-là.**



# Pour faire face au danger, activation des systèmes nerveux et hormonal

- Ensuite le corps s'adapte à la situation:  
Il fournit plus d'énergie par la production de cortisol → libération de sucre dans le sang.

C'est la fameuse réaction de  
**FIGHT** or **FLIGHT**  
= **LUTTE** ou **FUITE**

# Problème:

**Si la situation de danger se prolonge dans la durée**

**→ impuissance**

**→ stress** (du mot distress = détresse)

~~FIGHT~~ or ~~FLIGHT~~

Si ni ~~LUTTE~~ ni ~~FUITE~~ ne

sont possibles, ne reste que

→ **FREEZE = SE FIGER**  
**= ÉTAT de SIDÉRATION**



# ATTAQUE DE PANIQUE



palpitations



vertige



tremblements



difficultés  
respiratoires



sueurs



pâleur



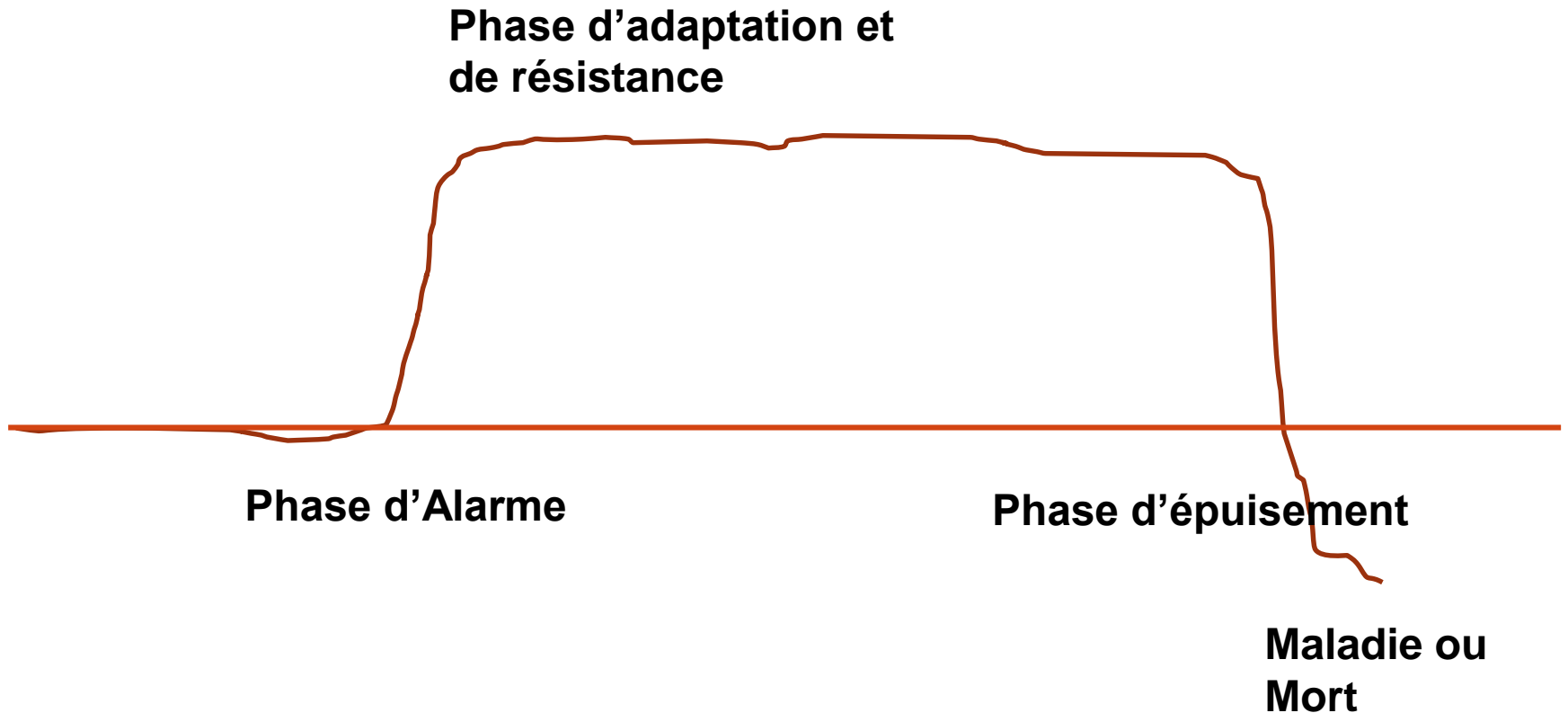
rougeurs  
au visage



bouffées  
de chaleur

# Le stress dans la durée

## d'après Hans Selye





# Deuxième partie

**COMMENT TRAITER  
NOS PEURS DANS  
LA SITUATION ACTUELLE?**

**2.a. Solutions extérieures**

**2.b. Solutions intérieures**



# Connaître

- des solutions et

- des traitements

→ de **VICTIME**

redevenir **ACTEUR**

= anti-stress

# 2.a. Les solutions extérieures pour

## I. faire face à la menace de maladie:

→ **LA PROPHYLAXIE** = plutôt prévenir  
que guérir

## II. faire face aux symptômes de la maladie:

→ **LES TRAITEMENTS**

# I. Faire face à la menace de maladie

## Prophylaxie

= Renforcer votre système immunitaire

- Propolis
- Vitamine **C**, **D** et **zinc**
- Quercétine, bromélaïne
- Artemisia annua, Echinacéa...
- Arsenicum Album 30k /3 jours
- Huiles essentielles de Ravintsara, Tea Tree, Laurier, Thym, Origan
- ...

# II. Vous avez des symptômes de la maladie

**Si si, IL Y A DES TRAITEMENTS !**

## **1.b. Quels traitements existent à part l'Hydroxychloroquine interdite?**

- des Macrolides (antibiotiques)
- Vitamine C en IV à haute dose (7.5 gr – 50 gr/jour x 3 jours)
- Artemisia annua
- Bryonia 30 CH
- Argile verte etc.

**LA PEUR N'AURA  
PAS LE**

**DERNIER MOT**



## 2.b. Les solutions intérieures

### **Pour phobies, angoisses et traumatismes**

**EMDR** créé par Francine Shapiro

= **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

**EFT** créé par Gary Craig

= **Emotional Freedom Techniques**

### **La Régulation émotionnelle selon TIPI**

créée par Luc Nicon

= **Technique d'Investigation des Peurs Inconscientes**

# La Régulation émotionnelle selon TIPI

créée par Luc Nicon

1. Je me mets en sécurité
2. Je ferme les yeux
3. J'observe les **sensations physiques** dans mon corps
4. Je les laisse évoluer
5. Jusqu'à apaisement (de quelques secondes à 2 min.30 max.)

## 2.c. D'autres solutions intérieures et extérieures

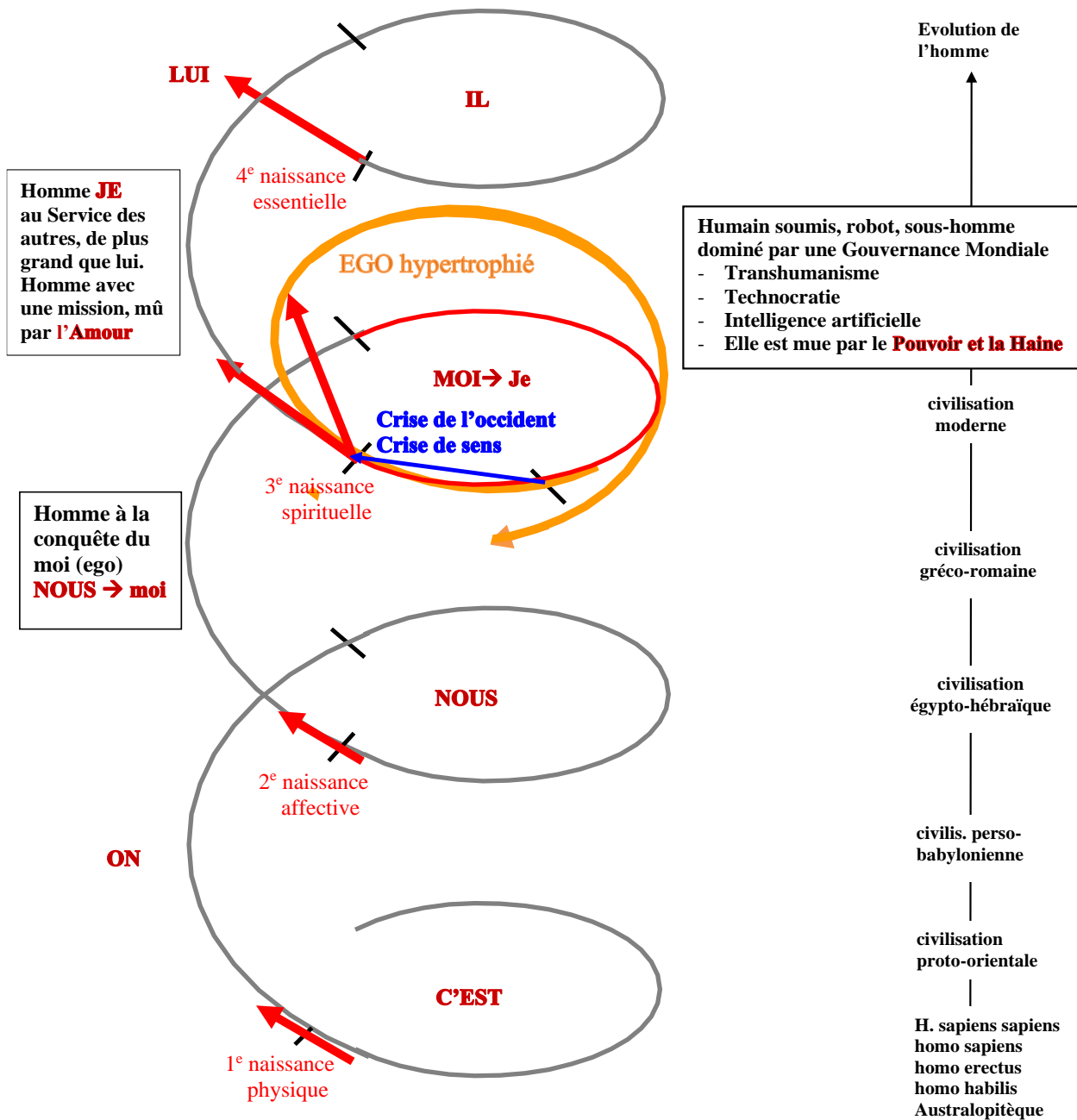
- **Respirer profondément**
- **Pleine conscience (Mindfulness)**
- **Prière et méditation**
- **Exercices physiques, marche, jardinage**
- **Aider d'autres qui sont plus dans le besoin que soi-même...**



# Troisième partie

**Comment faire sens de  
ce que nous vivons  
actuellement?**

# Choix entre 2 humanités



# **CHOIX de 2 HUMANITÉS**

- L'Homme régit par **L'AMOUR**
- L'homme régit par **la haine,**  
la soif de pouvoir et par le  
désir de domination.

**Nous devons choisir!**

**Etape 4:**

**La fin de la peur  
est le début  
d'une aventure  
spirituelle.**

**Il y a plus important que  
de vaincre la peur :  
c'est de réaliser  
qu'au-delà de la peur  
se trouve**

**L'AMOUR.**

**Car l'opposé  
de la peur  
n'est pas le courage,  
mais L'AMOUR.**

**Plus nous nous  
aimons  
inconditionnellement,  
moins nous aurons  
peur.**

# Quatrième partie

**? VOS QUESTIONS ?**