

Par l'auteur du best-seller *La Formule du bonheur*

Mo Gawdat
et Alice Law

UNE VIE
SANS
STRESS

Le stress affecte l'humanité depuis la nuit des temps, mais doit-il pour autant devenir un mode de vie? Pouvons-nous développer des compétences pour déstresser? Est-il possible de prévenir le stress? La réponse est un OUI retentissant!

Mo Gawdat est ingénieur. Ce que la plupart d'entre nous considèrent comme des difficultés insurmontables, il le voit comme un problème à résoudre, au sens mathématique du terme. Dans *Une vie sans stress*, Mo décrit les facteurs de stress qui nous affectent à quatre niveaux différents (mental, émotionnel, physique et spirituel) et affirme: **le stress est prévisible, il peut donc être évité!**

À l'aide d'explications fondées sur la science et d'équations aussi surprenantes qu'éclairantes, vous comprendrez Quand/Comment/Pourquoi le stress survient, puis Mo et sa co-auteurice Alice vous donneront des solutions qui passent par:

- le développement de nouvelles habiletés (méditation, attention, visualisation, etc.);
- l'apprentissage des langages de l'esprit, des émotions, du corps et de l'âme;
- l'habitude de répondre au stress au lieu d'y réagir;
- la lutte active contre vos « ennemis » émotionnels internes et externes;
- l'augmentation de votre énergie, de votre concentration et de votre confiance en vous.

APPRENEZ À FAIRE FACE AUX ÉVÉNEMENTS DÉSAGRÉABLES, ANXIOGÈNES ET MÊME AUX PLUS TRAGIQUES, POUR UNE VIE SANS STRESS !

Ingénieur de formation, **Mo Gawdat** est l'ancien directeur commercial de Google X, l'auteur à succès de *La Formule du bonheur* et l'animateur du podcast *S/o Mo*. Depuis plus d'une décennie, il étudie le bonheur et converse avec des milliers de personnes dans plus d'une centaine de pays.

Alice Law est consultante en gestion du stress. Conseil pour de nombreuses entreprises internationales, elle aide ses clients à prévenir le stress et développer leurs potentiels.

ISBN : 979-10-285-3370-0



9 791028 533700

20,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com
LEDUC

Mo Gawdat
et **Alice Law**

**UNE VIE
SANS
STRESS**

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

LEDUC ↗

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Unstressable*

Copyright © 2024 Mo Gawdat et Alice Law

Première publication aux États-Unis par St Martin's Essentials

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : D. Soleil Paz

Illustrations de couverture : © New Africa/Shutterstock.com
(bateau), © Lesik Vitaliy/Shutterstock.com (vagues)

Adaptation de couverture : Olivier Frenot

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN 979-10-285-3370-0

Sommaire

Ceci n'est pas une introduction	7
Partie 1 : Les bases	33
Chapitre 1 : Bienvenue dans la machine	35
Chapitre 2 : Bon et mauvais stress	85
Chapitre 3 : Porter cette TONNe	111
Partie 2 : Un cours de langue pour mettre fin au stress	149
Chapitre 4 : C'est dans votre tête	151
Chapitre 5 : Ressentir pour guérir	219
Chapitre 6 : Vos hanches ne mentent pas	289
Chapitre 7 : L'âme en paix	333
Partie 3 : Assemblons toutes les pièces	391
Chapitre 8 : Celui qui mène une vie sans stress	393
Notes	409

Ceci n'est pas une introduction

Vous êtes stressé, n'est-ce pas ? Si vous vivez dans le monde moderne où tout s'enchaîne à un rythme effréné, vous l'êtes probablement. Si le titre de ce livre vous a encouragé à le lire, alors vous devez avoir l'impression d'être stressé. Vous avez identifié cette sensation et vous semblez curieux de savoir comment y remédier. La curiosité est l'étape la plus cruciale sur le chemin de la guérison. Bienvenue ! Vous êtes au bon endroit.

Oui, ce n'est pas un hasard si je parle de guérison, car le stress, en l'occurrence le stress causé par la vie moderne, est véritablement une maladie. C'est même la maladie la plus répandue de nos jours, qui épuise l'humanité et engendre beaucoup d'autres troubles que nous nous efforçons de traiter tout en laissant leur cause sous-jacente prendre de plus en plus de place.

Ce livre a une mission. Nous ne l'avons pas écrit pour vous aider à rester imperturbable face aux aléas de l'existence. Il s'agit autant d'un livre de prévention que de guérison du stress. Alice et moi nous sommes engagés à créer une communauté dont l'objectif est d'aider un million de personnes chaque année à vivre une vie sans stress – #OneMillionUnstressable – et nous espérons que vous participerez à ce mouvement.

Que notre vie nous paraisse facile ou difficile, nous sommes tous confrontés à des difficultés au quotidien, qu'il s'agisse d'une crise économique mondiale, d'une dispute avec notre patron ou un être cher, d'une maladie ou d'une épreuve. Cependant, nos réactions diffèrent. Certains se sentent accablés et stressés, voire déprimés, tandis que d'autres voient le bon côté des défis qu'ils doivent relever.

La réalité pourrait-elle nous en apprendre davantage que nous ne le pensons ? Bien que les obstacles qui jalonnent notre

parcours de vie nous soient imposés, le stress serait-il un choix ? Pourrions-nous développer des compétences et des ressources pour déstresser ? Est-il possible de prévenir le stress ? La réponse est un oui retentissant.

RAPPELEZ-VOUS :

Ce ne sont pas les événements de la vie qui nous stressent. C'est la façon dont nous y faisons face.

Ne vous inquiétez pas. Vous n'êtes pas tout seul à être stressé ! Nous sommes tous empêtrés dans la folie de ce monde moderne compliqué, stressant, aux cadences infernales, où l'on attend de nous que nous gérons tout à la perfection, sans avoir appris comment faire en sorte que les facteurs de stress travaillent pour nous, et non contre nous. Cette attente est aussi stupide que de vous demander de sauter dans un bolide, de le piloter sur un circuit de Formule 1 sous une pluie battante, de remporter la coupe et de quitter la piste sain et sauf sans avoir jamais appris à conduire.

Une véritable épidémie

La plupart d'entre nous pensent que la seule pandémie à laquelle nous avons dû faire face au cours de notre existence a été le COVID-19, mais ce n'est pas vrai. Depuis des années, l'Organisation mondiale de la Santé qualifie le stress d'« épidémie sanitaire du XXI^e siècle ».

Aux États-Unis, des études ont révélé que 70 à 90 % des consultations médicales sont liées au stress¹. Selon l'Institut américain du Stress, un Américain sur trois vit dans un état de stress extrême ; 77 % d'Américains souffrent de problèmes de santé dus au stress et le stress a un impact négatif sur la santé mentale de 73 % d'Américains. Un Américain sur deux souffre de troubles du sommeil lié au stress². Ces statistiques ne traduisent certainement pas un phénomène propre aux États-Unis. Le marché mondial

des somnifères était estimé à 64,29 milliards de dollars en 2019 et devrait atteindre 101,7 milliards de dollars d'ici 2026³.

Au Royaume-Uni, des études ont révélé que 74 % des Britanniques sont tellement stressés qu'ils se sentent dépassés ; 51 % ont également déclaré se sentir déprimés et 61 % sont anxieux⁴. Le stress a dépassé les troubles musculo-squelettiques (les maux de dos dus au fait que nous restons assis trop longtemps à notre bureau) comme première cause d'absentéisme au travail ; 17,9 millions de jours de travail sont perdus chaque année au Royaume-Uni uniquement à cause du stress.

Plus inquiétant encore, plus de 120 000 personnes continuent à mourir chaque année aux États-Unis à cause du stress engendré par le travail, alors que plus de 190 milliards de dollars ont été dépensés pour traiter les maladies associées au stress professionnel⁵.

Qu'en est-il dans le reste du monde ? Tokyo a été désignée comme la ville la plus stressée du monde, et la Grèce, pays que nous associons généralement à un mode de vie détendu, à une alimentation saine et à un climat ensoleillé, arrive en tête des pays les plus stressés. Bien que nous n'ayons pas trouvé de statistiques, on peut s'attendre à ce que la situation soit pire qu'aux États-Unis et au Royaume-Uni.

L'époque où la jeunesse était insouciante est révolue. Plus vous êtes jeune, plus vous êtes susceptible d'être stressé : 61 % des adultes de la génération Z (âgés de 18 à 23 ans) déclarent s'être sentis stressés au cours du mois précédent. C'est nettement plus que pour toutes les autres générations : 56 % des millennials (24-41 ans), 52 % de la génération X (42 à 55 ans), 40 % des boomers (56 à 74 ans) et 33 % des adultes plus âgés (75+)⁶. Peut-être parce que nous apprenons à mieux gérer le stress en vieillissant ou que nos moyens financiers nous facilitent la vie...

Que vous soyez jeune ou vieux, que vous viviez au soleil ou dans un pays froid, il semble que...



RAPPELEZ-VOUS :

... si vous vivez dans le monde moderne, le stress trouve un moyen

**de vous atteindre,
d'une manière ou d'une autre.** 

Il ne fait aucun doute que le stress affecte l'humanité depuis la nuit des temps. À la différence, toutefois, qu'après avoir permis à l'homme des cavernes de survivre face au danger, il est devenu un tueur silencieux qui menace notre santé, notre bonheur et notre bien-être dans la civilisation que nous avons créée.


Si nous devons considérer le stress comme une pandémie, je pense qu'il serait très intéressant d'en retracer les racines pour tenter de retrouver...

Le patient zéro

Si notre ancêtre l'homme des cavernes n'avait pas été stressé, nous ne serions pas là aujourd'hui. Le stress était nécessaire à la survie. Si un tigre à dents de sabre était tapi dans les buissons, prêt à se jeter sur vous, votre réaction de stress vous empêchait de l'approcher tout sourire en disant : « Oh, quel mignon petit minou ! » Au lieu de cela, le stress déclenchait votre réaction de lutte ou de fuite, vous poussant à attaquer ou fuir pour sauver votre peau.

Ces réactions instinctives étaient, et sont toujours, le résultat d'un ensemble de mécanismes biologiques minutieusement orchestrés. L'amygdale détecte la menace et alerte l'hypothalamus, qui active à son tour le système nerveux sympathique en envoyant des signaux aux glandes surrénales qui libèrent instantanément l'hormone du stress, le cortisol, dans votre sang, agissant comme carburant supplémentaire dont vous avez besoin pour pousser votre corps à sauver sa peau face au danger immédiat.

 **RAPPELEZ-VOUS :**

**Le stress injustifié, persistant
et incontrôlé se comporte
indubitablement
comme une maladie.** 

Mais ce n'est pas une maladie incurable.

Notre patrimoine génétique n'a pas beaucoup changé depuis l'âge des cavernes. Notre monde est devenu beaucoup plus sûr, mais notre esprit perçoit de plus en plus ce qui nous entoure comme dangereux. Aujourd'hui nous sommes à la recherche d'un emploi, en quête de *likes* sur les réseaux sociaux, de biens matériels ou du partenaire idéal, et non de calories nécessaires à notre survie. Aujourd'hui, nous nous frayons un chemin dans la foule de l'aéroport ou d'une rue bondée à la recherche d'un café ou d'un cinéma, au lieu de chercher la chaleur d'un abri. Même si nous préparons notre départ à la retraite, notre reconversion et les réjouissances du week-end, au lieu de préparer des réserves de nourriture pour l'hiver, notre stress ne cesse de s'accumuler. Comment réagissons-nous ? Nous apprenons à devenir...

Confortablement insensible

Le stress est omniprésent. Il se propage de façon exponentielle à mesure que nous nous stressons mutuellement, et pourtant, nous nous refusons généralement à l'admettre. Beaucoup d'entre nous cachent qu'ils sont stressés, tandis que d'autres portent leur stress comme une médaille. Déclarer que l'on est stressé est devenu une façon abrégée de dire : « On a besoin de moi. On compte sur moi. Je suis important ». C'est à peine si nous survivons tandis que le stress étouffe lentement notre capacité à éprouver de la joie. Nous apprenons à dissimuler notre stress. Nous essayons de l'ignorer, de le balayer d'un revers de main et de continuer. Peu à peu, il devient un monstre que nous avons encore plus peur d'affronter. Nous enfouissons la tête encore plus profondément dans le sable et faisons comme si de rien n'était. Nous apprenons à accepter qu'il est normal de se sentir stressé. Nous apprenons à accepter d'être fatigués, voire épuisés. Nous apprenons à nous contenter d'une vie dépourvue de passion et d'enthousiasme. D'une certaine manière, nous pensons que si nous avons réussi à vivre avec jusqu'à présent, alors nous pouvons vivre avec encore un peu plus longtemps.

Tant que nous ne sommes pas vraiment à bout, pourquoi changer, pensons-nous.

C'est ridicule, si l'on y réfléchit bien. C'est comme si vous étiez au sommet d'un gratte-ciel pendant un terrible tremblement de terre et que vous refusiez de partir tant que vous ne voyez pas le béton se fissurer.

RAPPELEZ-VOUS :

**Le stress collectif se propage
inexorablement, mais nous
prêtons de moins en
moins garde à son ampleur.** !

Pink Floyd, dans ce que je – ici Mo – considère comme la meilleure chanson jamais écrite, *Comfortably Numb*, (et certainement l'un des meilleurs solos de guitare de tous les temps), a brillamment décrit la façon dont nous réprimons nos émotions et essayons constamment d'atténuer la douleur pour continuer à avancer et poursuivre notre semblant de vie malgré tout. La chanson évoque une consultation chez le médecin qui administre une piqûre afin d'éliminer tout stress de l'existence. « Tu peux te lever ? Je suis sûr que ça fonctionne bien. Ça te permettra de tenir jusqu'à la fin du spectacle. Allez, il est l'heure d'y aller », dit le docteur.

C'est une arnaque. Il est temps pour vous, comme pour le reste du monde, de le clamer haut et fort. « Cette version de moi rongée par le stress n'est pas qui je suis. »

RAPPELEZ-VOUS :

**Je suis devenu
confortablement insensible.** !

Alice et moi avons décidé d'écrire ce livre parce que nous croyons fermement que les dommages causés par le stress peuvent être évités. Nous en sommes convaincus parce que nous en avons fait l'expérience nous-mêmes et qu'en retrouvant le chemin d'une vie plus sereine, nous avons ressenti le besoin de partager cette expérience afin d'en faire profiter les autres.

Nos réactions au stress sont tellement prévisibles qu'elles peuvent être transposées en équations mathématiques. L'anxiété

est une réaction programmée. Le moment où nous atteignons le burn-out et l'épuisement peut être prédit avec autant de précision que les sciences physiques qui nous aident à construire des machines résistantes. Ces équations, sous forme simplifiée, vous aideront à vous transformer en la machine résiliente que vous avez le potentiel de devenir.

Elles vous montreront que le stress n'est pas seulement le résultat des circonstances de la vie, du moins pas entièrement. Le stress que vous subissez a beaucoup à voir avec les capacités, les compétences et les ressources dont vous disposez pour relever les défis auxquels vous êtes confronté. Un peu comme la course de haies qui paraît facile à un athlète entraîné, alors qu'une promenade dans un parc peut sembler difficile à quelqu'un qui n'est pas en forme.

L'inquiétude, la peur, la panique et l'anxiété peuvent également être transposées en algorithmes. Lorsque nous comprenons les paramètres qui les amplifient, nous apprenons à les gérer.

Pour comprendre le mécanisme du burn-out, nous allons étudier le concept connu en sciences physiques sous le nom de *fatigue* – la raison pour laquelle la plupart des objets finissent par se briser non pas lorsqu'ils sont soumis à une force puissante, mais à une force insignifiante de manière répétée. Cela peut paraître étrange, mais il y a beaucoup à gagner à étudier le stress chez l'homme de la même manière qu'il est étudié en physique.

D'un point de vue biologique, le stress peut aussi être décrit comme une machine prévisible. Il peut être comparé à un processus industriel. Notre machine biologique nous contrôle en faisant circuler des substances dans notre corps. Celles-ci nous poussent à prendre des mesures bénéfiques pour notre survie et nos performances dans les situations critiques. Une fois la situation résolue, les substances sont censées se dissiper et la machine à stress doit s'éteindre pour que vous puissiez retrouver une vie normale et saine. Parfois, la machine s'encrasse et nécessite un entretien. En bons mécaniciens, nous allons vous montrer ce qui encrasse la machine et l'empêche de fonctionner correctement, et nous vous présenterons des habitudes saines qui la maintiendront en bon état de marche.

RAPPELEZ-VOUS :

Étant prévisible, le stress est aussi en grande partie évitable.



Oui, il est évitable, et pas seulement gérable. Lorsque vous saurez y faire, vous ne souffrirez plus du stress. Il se peut que vous grinciez un peu des dents (réaction typique au stress), car cette affirmation peut paraître exagérée. Mais vous allez y arriver grâce à un modèle simple et un cours de langue (plutôt intensif).

Nous appellerons ce modèle « LÉA » : Limiter, Écouter et Apprendre. Limiter les facteurs de stress que vous laissez entrer dans votre vie est plus facile que vous ne le pensez. C'est un peu comme si vous conduisiez prudemment votre voiture pour qu'elle reste en bon état et qu'elle continue à vous emmener là où vous devez aller. L'apprentissage est le processus de maintenance préventive. Cela consiste à acquérir les habitudes nécessaires pour augmenter vos capacités et vos ressources face au stress que vous ne pouvez pas limiter. Enfin, l'écoute consiste à continuer à observer les signes afin d'anticiper le moment où la situation va mal tourner ou de savoir quand agir différemment. Comme vous le feriez pour votre voiture : si vous entendez un bruit suspect, vous vous arrêtez et vous la conduisez au garage.

Pour écouter attentivement, vous devrez apprendre quatre langues qui correspondent aux différentes façons dont le stress nous affecte. Vous pouvez vous sentir stressé mentalement, émotionnellement, physiquement ou spirituellement. Selon la porte par laquelle le stress s'empare de vous, les signes différeront, tout comme la manière dont vous devrez y faire face.

Le **stress mental** est déclenché par vos pensées. Il se produit dans votre cerveau, qui vous parle constamment, mais ne vous dit jamais la vérité. Le **stress émotionnel** vit dans votre cœur. Il s'exprime de manière subtile et son décryptage nécessite toute votre attention. Le **stress physique** est ressenti dans le corps. Il se traduit par des douleurs qui se transforment en maladies lorsqu'elles sont ignorées. Enfin, le **stress spirituel** ne peut être perçu que par votre intuition et guéri par l'équilibre que vous devez rechercher entre votre but dans la vie et votre existence.

Ignorez le langage du stress et il s'envenimera. Il se développera pour s'emparer de vous et de tout ce qui vous est cher.

Devenez conscient, engagé, informé et compétent

Si notre monde moderne est si stressant, ce n'est pas à cause des défis qu'il présente. Quel que soit notre point de vue, nous rencontrons certainement moins de menaces dans notre existence actuelle que nos ancêtres ou même nos grands-parents il n'y a pas si longtemps. Si nous sommes si stressés, c'est parce que nous laissons le stress s'installer, nous l'acceptons et l'arborons même comme un gage de notre importance et de notre succès dans un monde qui ne célèbre que ceux qui agissent, gagnent de l'argent et « influencent ».

Le stress est notre nouvelle addiction. On peut se demander pourquoi nous sommes si obsédés par le fait d'être « débordés », au lieu d'être obsédés par le fait de nous sentir « incroyablement bien ».

La raison est qu'il existe quatre causes d'écart entre l'état bienheureux de la sérénité et l'état douloureux du stress. Il s'agit de la prise de conscience des facteurs de stress en nous et de l'environnement dans lequel nous vivons, de l'engagement à changer, de la connaissance de ce qui est nécessaire pour une vie sans stress et de la pratique nécessaire pour acquérir de nouvelles habitudes et des compétences solides.

Commençons par le premier écueil : la prise de conscience. Prenez quelques minutes pour dresser une courte liste de ce qui vous stresse actuellement. Vous avez sans doute choisi ce livre pour plusieurs raisons – des difficultés au travail, des problèmes relationnels, un mal au dos, un désarroi ou les contraintes incessantes de l'existence. Quoi qu'il en soit, notez les raisons. Cette liste est votre « Inventaire du stress » ; nous l'utiliserons pour alimenter notre réflexion.

Soyez honnête envers vous-même. À moins de savoir ce qui ne va pas, vous ne pourrez pas améliorer la situation.

Il ne suffit pas d'en être conscient. Vous ne vous sentirez pas mieux tant que vous n'aurez pas décidé de combler le deuxième fossé : l'engagement.

Personne ne se réveille un beau matin en se disant : « Aujourd'hui, j'ai envie de me sentir STRESSÉ ! »

Le problème, c'est que très peu d'entre nous se réveillent en pensant le contraire. Quand vous êtes-vous réveillé pour la dernière fois en pensant : « Aujourd'hui, ma priorité absolue est de rester serein toute la journée » ?

C'est ce genre d'engagement à faire le nécessaire pour éliminer les facteurs de stress de votre vie par une pratique régulière, pour trouver la voie qui mène à une vie plus calme, qui change tout. Je peux vous affirmer qu'en faisant de l'activité physique votre priorité et qu'en vous entraînant quatre ou cinq fois par semaine, vous serez en forme. Si vous êtes valide, je vous le garantis. Ce n'est que lorsque vous ferez de l'activité physique votre priorité, que vous choisirez de ne pas manger ce cookie et que vous irez à la salle de sport que vous commencerez à voir des résultats.

Promettez-le. Ici et maintenant. Votre engagement en vaut la peine.

RAPPELEZ-VOUS :

**Je ferai tout ce qui est en mon
pouvoir pour vivre sans stress.**



Vivre sans stress requiert toutefois un ingrédient supplémentaire, au-delà de la prise de conscience et de l'engagement. Il faut des connaissances et des compétences. Repensez à ce qui vous stressaient il y a quelques années et que vous savez désormais gérer facilement. Rappelez-vous la valeur de vos compétences et de votre expérience dans la réduction de votre état de stress.

Savoir ne sert à rien tant que vous n'avez pas mis vos connaissances en pratique. Vous auriez beau lire une centaine de livres sur le vélo, vous ne seriez pas plus avancé tant que vous n'aurez pas mis le pied à la pédale et que vous n'aurez pas essayé.

Il ne s'agit pas d'un livre de développement personnel du genre « cinq astuces magiques pour se débarrasser du stress ». Ce livre s'adresse aux personnes capables de comprendre ce qu'il faut changer et de consacrer du temps à la pratique de ce changement. Si vous objectez en clamant : « Mais je suis débordé », rendez-vous à l'évidence ! Personne n'est débordé à ce point. Nous aimons

simplement être perçus comme étant très occupés parce que cela nous donne l'impression d'être importants. Si votre groupe préféré se produisait près de chez vous demain, vous prendriez le temps d'aller au concert. Prenez le temps de vous sauver la vie. Cinq à vingt minutes par jour suffisent pour transformer votre vie. Vous perdez probablement plus de temps chaque jour en étant stressé.

Comment ça marche ?

Partie 1 : Les bases

- 1 : Bienvenue dans la machine
- 2 : Bon et mauvais stress
- 3 : Porter cette TONNe

Partie 2 : Un cours de langue pour mettre fin au stress

- 4 : C'est dans votre tête
- 5 : Ressentir pour guérir
- 6 : Vos hanches ne mentent pas
- 7 : L'âme en paix

Partie 3 : Assemblons toutes les pièces

- 8 : Celui qui mène une vie sans stress

Nous souhaitons vous proposer un modèle complet permettant d'aborder la question du stress sous tous les angles pertinents. Le livre est divisé en trois parties. Dans la première partie, « Les bases », nous allons voir les raisons pour lesquelles ce sujet est important. Dans le chapitre suivant, nous aborderons les mécanismes d'abord biologiques, puis physiques à l'origine du stress. Dans le chapitre 3, nous passerons en revue

les différents types de facteurs de stress, un concept que nous appelons une « TONNe » (traumatismes, obsessions, bruits – *noise*, en anglais – et nuisances) de stress.

Dans la deuxième partie de ce livre, vous prendrez un cours de langue du stress. Nous vous présenterons les quatre langues dans lesquelles le stress s'exprime. Nous commencerons par un questionnaire rapide pour vous aider à faire le point sur votre niveau de stress actuel et sur vos types de stress dominants. Ensuite, nous passerons en revue les différents langages : le stress mental au chapitre 4, le stress émotionnel au chapitre 5, le stress physique au chapitre 6 et le stress spirituel au chapitre 7.

Enfin, nous reprendrons le tout dans la troisième partie, au chapitre 8, avec un résumé des habitudes de ceux d'entre nous qui ne sont pas stressés.

Ce livre ne se lit pas rapidement. C'est un manuel qui a pour but de vous donner tous les outils dont vous avez besoin pour vous atteler à la tâche à accomplir – devenir imperturbable.

Avant de démonter la machine à stress, je pense qu'il nous reste encore un aspect à aborder. J'ai l'impression que nous ne nous sommes pas présentés, alors permettez-nous de consacrer quelques pages à notre présentation. Alice et moi-même allons vous exposer nos qualifications et les raisons pour lesquelles nous avons décidé d'écrire ce livre. Si vous connaissez déjà notre travail, n'hésitez pas à passer directement au chapitre 2.

Nous sommes ravis de vous rencontrer. Voici quelques informations à notre sujet.

L'employé des temps modernes

Le stress ne m'est pas inconnu (ici Mo). En fait, je suis l'exemple même du pilote automobile naïf et inconscient qui s'est jeté dans la course à corps perdu. Je me souviens très bien que tout a commencé par une histoire d'amour.

Quand j'étais plus jeune, bien qu'ayant obtenu mon diplôme d'ingénieur avec les honneurs, je voulais être charpentier. Je voulais passer mes matinées en paix, à construire de belles choses, et c'est ce que j'ai fait. J'ai ouvert un petit atelier et j'ai gagné un peu d'argent, mais il est arrivé un jour où, comme nous tous, j'ai eu besoin d'évoluer.

Je voulais fonder une famille avec Nibal, mon amoureuse depuis l'université. En Égypte, où nous vivions à l'époque, cela signifiait que je devais demander sa main à son père. J'allais devoir passer un entretien rigoureux durant lequel un menuisier qui vit de son art n'allait certainement pas faire l'affaire. Il me fallait un vrai travail, et, coup de chance, je n'ai pas décroché n'importe quel emploi. J'ai été embauché chez IBM qui, à l'époque, était la première entreprise de haute technologie d'Égypte. Cette fonction s'accompagnait d'un bon salaire, d'un titre prestigieux et de beaucoup de travail et de stress. Mais tout cela en valait la peine. J'ai décroché le gros lot. Le père de Nibal a donné son accord.

Nibal est une femme très, très sage. Elle a instinctivement compris que mon travail acharné nous permettait d'avoir une belle vie et de subvenir aux besoins de notre future famille, et

pourtant elle ne m'a pas seulement encouragé à ralentir pour limiter le stress, elle a aussi fait ce qu'elle pouvait pour que je ne sois plus stressé. Elle m'a inondé d'amour, a organisé des week-ends fabuleux, maintenu le lien avec nos amis et planifié des moments de plaisir et des vacances. Grâce à elle, nous avons vécu une vie merveilleuse avec un stress à peine perceptible, jusqu'à ce qu'un jour, tout change.

C'était la première fois que je posais les yeux sur le visage de mon merveilleux fils, Ali. J'étais dans la salle d'accouchement lorsque Nibal l'a mis au monde, je lui tenais la main lorsque le médecin lui a tendu cette petite chose fripée. Mon cœur battait la chamade. J'étais submergé d'amour et, comme beaucoup d'autres pères responsables, je me suis instantanément engagé à consacrer le reste de mes jours à répondre à ses moindres besoins.

Vous avez certainement deviné la suite de l'histoire. J'ai travaillé de plus en plus dur pour gagner plus d'argent, tout en m'efforçant de rester sain d'esprit, jusqu'au jour où il a fallu envoyer notre merveilleuse fille, Aya, qui nous avait rejoints l'année suivante, à la maternelle. Je pouvais me permettre d'envoyer Ali dans l'un des meilleurs établissements de la ville, mais mes revenus n'étaient pas suffisants pour qu'ils y aillent tous les deux. C'est alors que j'ai accepté de me sacrifier pour eux. J'ai cessé de me ménager et j'ai fait de plus en plus d'heures supplémentaires pour gagner plus. J'ai pris vingt-cinq kilos, j'ai arrêté de faire du sport, j'avais mal partout et je souffrais de maux de tête persistants qui pouvaient durer des semaines. Je n'étais plus l'artiste heureux que j'avais été, mais l'exemple typique d'un employé moderne stressé.

Nibal n'avait pas non plus la vie facile. Mère de deux enfants, elle évoluait dans un nouvel environnement où tout lui était étranger et coûtait plus cher, sans amis ni famille pour l'épauler, auprès d'un mari stressé, indisponible, en mauvaise santé et qui passait son temps à râler. Elle avait arrêté de travailler pour se consacrer à ses enfants et devait déployer tous ses super-pouvoirs pour maintenir sur les rails le projet complexe que nous appelions famille, pour protéger les enfants et les rendre heureux malgré les tensions omniprésentes. Lorsque je repense à ma vie d'alors et à

la fréquence de mes crises, je peux affirmer que je n'ai jamais été aussi stressé. Nous courrions tout droit à la catastrophe.

Cela vous évoque-t-il quelque chose ?

Je n'oublierai jamais ce jour-là. Aya devait avoir cinq ans. C'était un samedi et Nibal avait organisé une sortie en famille. Dès son réveil, Aya était très excitée. Elle sautait littéralement de joie en décrivant la journée qui s'annonçait : « Papa, nous allons manger des crêpes, puis nous irons au parc et ensuite chez Toys 'R' Us. Est-ce qu'on pourra acheter du coca et du pop-corn avant d'aller au cinéma ? » De mon côté, j'essayais de lire anxieusement un courriel professionnel, de plus en plus irrité par ses interruptions, jusqu'à ce que je réponde d'une voix fâchée : « Pouvons-nous être sérieux un instant, s'il-te-plaît ? ».

Sérieux ? Comment ça « sérieux » ? Elle avait cinq ans !

Et, bien sûr, elle réagit comme l'aurait fait n'importe quel enfant de cinq ans. Des larmes se mirent à couler de ses jolis yeux et j'ai vu de mes yeux râleurs le cœur de ma fille se briser. C'est là que je me suis réveillé.

Ce jour-là, je me suis rendu compte de ce que j'étais devenu. Je ne pouvais plus vivre avec cette version de moi. Ce jour-là, j'ai entamé un voyage qui m'a ramené à mon ancien moi heureux jusqu'à ce que, comme beaucoup de mes lecteurs le savent, la vie me fasse passer l'épreuve ultime.

Le 1^{er} juillet 2014, mon merveilleux fils, Ali, a quitté ce monde à la suite d'une erreur médicale commise au cours de la plus simple des opérations chirurgicales. C'était soudain et évitable. Une tragédie aussi dévastatrice pourrait briser n'importe quel père aimant, mais ma réponse a été aussi inattendue que cette disparition.

Dix-sept jours après qu'Ali nous a quittés, j'ai commencé à écrire *La Formule du bonheur* – qui a été traduit dans trente-deux langues et est devenu un best-seller international – et je me suis assigné une mission – *OneBillionHappy*, qui vise à transmettre le message de bonheur d'Ali à un milliard de personnes et qui a déjà touché des dizaines de millions de personnes dans le monde entier.

J'ai démissionné de mon poste de directeur commercial chez Google X, j'ai écrit deux autres livres – *Scary Smart* et *That Little Voice in Your Head* [non traduits en français], qui se sont hissés en tête des ventes et ont bénéficié d'une reconnaissance internationale – et j'ai lancé mon podcast *Slo Mo*, qui connaît un grand succès, pour inviter les auditeurs à ralentir et à se déconnecter de ce monde stressant tout en écoutant et en apprenant les leçons de bonheur prodiguées gratuitement par quelques-uns des plus grands sages du monde. J'ai choisi de consacrer le reste de ma vie à cette mission, jusqu'à ce que je rejoigne Ali là où il est actuellement.

Dès que je me suis engagé, le guerrier féroce que j'avais toujours été contre le malheur, la dépression, l'anxiété, le burn-out a refait surface. Comme la plupart de mes lecteurs, auditeurs et abonnés, je croyais que mon voyage vers le bonheur avait commencé lorsque j'avais brisé le cœur d'Aya et que mon engagement dans la mission avait commencé avec le départ d'Ali. Ce n'est que lorsqu'Alice m'a demandé d'écrire à propos du stress que je me suis souvenu d'une blessure profonde et plus ancienne qui remonte à la seule personne que je me souvienne avoir aimé autant que mon ex-femme et mes enfants : mon père.

Mon père, qui s'appelait aussi Ali, était un brillant ingénieur et, contrairement au Moyen-oriental typique de sa génération, il débordait d'amour. C'était un ingénieur réputé dans notre pays, l'Égypte, où il dirigeait le développement des ponts et chaussées qui allaient devenir l'épine dorsale économique du pays. C'était un homme droit qui luttait contre la corruption endémique dans l'industrie à ses débuts, ce qui profita visiblement au pays. Toutefois, plus tard dans sa carrière, des politiques menées par ceux qui bénéficiaient d'un environnement corrompu le contraignirent à se retirer de son rôle de dirigeant. Il fut dévasté. Il se sentit impuissant et injustement traité, ce qui le plongea dans une profonde dépression. Il passa les dernières années de sa vie dans son fauteuil, le visage dans les mains, à ressasser ce qui s'était passé.

J'aimais beaucoup mon père, et comme je m'asseyais souvent en silence dans le fauteuil en face de lui, cela me faisait mal d'être

témoin de sa douleur. Il n'était plus le modèle heureux et plein de vie que j'avais connu dans mon enfance. Mon père s'est éteint, jour après jour, tandis que j'essayais, en vain, de le ramener à la vie.

Le dernier jour de mars 1991, alors que je m'apprêtais à aller chercher mon frère à l'aéroport, il a insisté pour m'accompagner. Cela ne lui ressemblait pas du tout, car il n'aimait pas les lieux bondés. J'ai sauté sur cette occasion de le sortir de l'obscurité de ce salon. J'ai passé tout le temps du trajet vers l'aéroport et de l'attente de l'arrivée de mon frère à le distraire avec des histoires. Il n'a pas prononcé un seul mot. Au contraire, il est resté assis en silence, comme s'il attendait quelque chose. Lorsque mon frère est arrivé, il s'est levé et l'a serré dans ses bras. Puis il a dit : « C'est fini, nous avons terminé. Je suis prêt à rentrer chez moi. »

Ce sont les derniers mots qu'il a prononcés. Je ne savais pas à l'époque qu'il parlait d'une autre maison, loin de la douleur de la dépression dont il avait souffert pendant si longtemps. Sur le chemin du retour, mon frère et moi avons rattrapé le temps perdu et ri en nous racontant plein de petites histoires, mais papa s'est tu. Lorsque nous sommes arrivés à la maison, il s'est dirigé vers son fauteuil et s'est assis comme s'il attendait calmement quelque chose. Lorsque mon frère aîné est arrivé avec sa famille, papa les a tous serrés dans ses bras et les a embrassés. Lorsqu'ils ont quitté la pièce pour saluer maman, il s'est allongé sur le sol avec une expression de calme que je n'avais pas vu sur son visage depuis longtemps. Je n'ai rien dit. Je pensais qu'il s'étirait le dos, mais une minute plus tard, il a fait une crise cardiaque. Il m'a regardé dans les yeux pendant que je le tenais dans mes bras, et il a quitté ce monde silencieusement.

J'ai passé toute la nuit dans sa chambre à réfléchir. Je ne savais pas si je devais être triste de le perdre ou heureux de le voir libéré du stress et de la dépression qui le rongeaient. Les semaines suivantes, j'ai repris mon train-train habituel, sans me rendre compte de la gravité de son départ. Récemment, j'ai réalisé qu'au cours des années passées à ses côtés dans son état dépressif, je m'étais inconsciemment fait une idée du véritable ennemi de l'humanité. J'ai

désigné cet ennemi comme étant le stress qui a coûté à mon père son bonheur et la dépression qui l'a éloigné de moi.

Le stress est l'ennemi. Je me suis juré que si j'en avais les moyens, je ferais tout ce qui était en mon pouvoir pour que personne n'ait jamais à endurer ce que mon père a subi. Ma mission, *OneBillionHappy*, a été lancée à cette époque – le jour où mon père a quitté ce monde. Je me suis efforcé d'être à la hauteur de cette promesse lorsque j'ai brisé le cœur d'Aya et, plus de vingt ans plus tard, le départ de mon fils m'a incité à laisser tout le reste derrière moi et à concrétiser cette mission.

Permettez-moi maintenant de céder le clavier à une autre guerrière acharnée contre le stress, Alice.

Pas de fêtes dans ma jeunesse

J'ai eu la chance de grandir entouré d'une famille, auprès de parents unis et heureux. Mon père était un homme d'affaires qui avait créé des entreprises prospères dans l'immobilier et les énergies renouvelables. Il travaillait dur, mais veillait à être présent pour nous donner tout l'attention et l'amour qu'un enfant mérite. Ma mère est aussi bienveillante et attentionnée qu'une mère peut l'être. Elle nous consacrait tout son temps et je me suis toujours sentie en sécurité et aimée en grandissant. Même lorsque mon père a appris qu'il avait un cancer du rein – à l'époque, j'avais trois ans –, mes parents ont si bien dissimulé la situation que ni ma sœur Georgina ni moi n'avons su ce qui se passait.

Jusqu'à mes dix-neuf ans, j'ai vécu une vie facile et sans problème, globalement, mais les temps allaient changer.

Après la crise des subprimes de 2008, mon père, comme beaucoup de gens qui avaient de l'argent immobilisé dans des investissements, commença à s'inquiéter pour la sécurité financière de son entreprise et de sa famille. Comme à son habitude, il pensait qu'il devait résoudre le problème lui-même et en porter seul le fardeau, de sorte que nous avions rarement conscience des difficultés. Mais je sentais une énergie différente. C'était la première fois que j'étais confrontée à une réelle inquiétude et au stress, voire à la souffrance, même s'il changeait de sujet lorsque

nous l'interrogeons. Nous perdions peu à peu notre sentiment de sécurité, première étape d'une longue série de facteurs de stress qui se mirent à m'envahir.

Je reconnaissais de moins en moins le père que j'avais connu. Il se mit à boire davantage et à rire moins. Il perdait sa légèreté et sa joie de vivre.

Peu de temps après, il a été contraint de placer la société qu'il avait mis des années à construire en redressement judiciaire.

La santé mentale de mon père souffrait de la pression supplémentaire causée par le risque de faillite de l'entreprise – la honte irrationnelle, le chagrin et l'inquiétude le rongeaient de l'intérieur. Comme il avait été élevé à une époque où « l'homme doit pourvoir aux besoins de sa famille », son identité fut brisée et je commençais à perdre le père que j'avais connu.

À contrecœur, il dut vendre ses biens personnels, y compris la maison familiale dans laquelle j'avais grandi. La vie était difficile, mais cela allait encore empirer.

Un soir, nous avons appris l'inquiétante nouvelle que Suzanne, ma demi-sœur aînée que j'aimais beaucoup, était atteinte d'un cancer. Femme incroyable, mère aimante et entrepreneuse, Suzanne vit sa vie changer du tout au tout. Mon père en fut profondément traumatisé. Non seulement il craignait de perdre son aînée ; mais il ne connaissait le cancer que trop bien, puisqu'il avait perdu sa propre sœur jumelle d'un cancer précisément à l'âge qu'avait Suzanne à l'époque, qui était aussi, par coïncidence, mère d'enfants du même âge. Ayant lui-même lutté contre le cancer, tout cela n'était que trop réel pour lui. Nous pouvions voir que sa profonde inquiétude pour sa fille, ainsi que le stress causé par la faillite de son entreprise et les difficultés financières, commençaient à l'épuiser. Comme nous tous.

Suzanne allait mieux, nous donnant l'espoir que le vent allait tourner, mais le cancer revint à la charge et nous l'avons vue supporter courageusement différents traitements. Sa force inébranlable vainquit le cancer une fois de plus, et elle en était aux premiers stades de la rémission. Nous étions tous soulagés jusqu'à ce que, sans crier gare, ce qui devait être un week-end de fête de famille se transforme en un nouveau cauchemar.

J'étais en route pour me rendre chez elle depuis Londres lorsqu'elle me téléphona pour me demander si je pouvais m'arrêter prendre notre père au pub du village. En entrant, j'ai trouvé mon père assis tranquillement, en train de boire un verre avec un ami de la famille. J'ai souri et je me suis approchée pour le serrer dans mes bras, mais il y avait quelque chose qui n'allait pas. Je me suis assise en demandant joyeusement : « Comment va Suzanne ? » Notre ami Nick me répondit : « Oh, mon Dieu ! Personne ne t'a dit ? »

Je me suis figée et j'ai été instantanément envahie par une sensation de nausée. Je scrutais le visage de mon père, en quête d'une réponse, tandis qu'il répondait tranquillement en regardant par terre : « Suzanne veut te l'annoncer elle-même. »

Plus tard, j'écoutai Suzanne, incrédule, m'informer que son cancer était non seulement réapparu, mais que les médecins lui avaient annoncé qu'il était en phase terminale. « C'est une blague, me suis-je dit. Comment peut-on être guéri un jour et en phase terminale le lendemain ? » Non seulement nous la perdions, mais je commençais à perdre confiance en la vie.

Alors que j'avais à peine vingt ans, je me suis mise à redouter de regarder mon téléphone parce que je craignais d'autres mauvaises nouvelles. J'étais rongée par une anxiété invouée. Au travail, je passais mes journées distraite, à m'inquiéter de la dépression croissante de mon père et de sa fuite dans l'alcool, à m'angoisser pour la douleur de ma sœur, à ressentir la souffrance de ma mère qui essayait de tenir le coup pour mon père, à m'inquiéter des difficultés financières et de la vente de la maison. Je m'inquiétais pour toute ma famille. Il est clair que mon travail en pâtissait, mais je m'en sortais quand même. En tant qu'assistante médicale, j'avais littéralement pour rôle d'épauler mes employeurs, et mes troubles de la concentration ajoutaient certainement au stress.

Et puis il y avait la pression sociale. Lorsque je voyais des amis, je souriais extérieurement, mais j'étais inerte intérieurement. Je restais silencieuse pendant qu'ils discutaient des préoccupations normales et stupides des jeunes de vingt ans qui venaient d'entrer dans la vie active. Je me sentais donc totalement déconnectée et seule. Un poids de plus qui venait s'ajouter à mon stress croissant.

Pour ne rien arranger, mon petit ami de longue date avait déménagé à Singapour. Comme je ne voulais pas avoir d'autres préoccupations à ce moment-là, je n'ai pas mis fin à notre relation avant qu'il ne parte. Même si je savais au fond de moi que nous n'étions plus faits l'un pour l'autre, je me suis accrochée à cette relation par peur et par désespoir, pour qu'une chose au moins dans ma vie demeure confortable et familière. J'ai tenté une relation à distance qui, de toute évidence, ne fonctionnait pas, qui s'étiolait progressivement et me causait encore plus de stress en raison de la date inconnue de son retour. Mes efforts n'ont pas été récompensés et se sont finalement soldés par une rupture, quelques mois seulement après la douloureuse disparition de Suzanne qui brisa sa famille, son mari et ses deux enfants, ainsi que notre famille élargie.

C'est au plus fort de la douleur de mon père, qui savait qu'il était sur le point de perdre son enfant adoré, qu'un procès a été intenté contre lui par des personnes que nous avions un jour considérées comme des membres de la famille, à cause d'une perte sur un placement réalisé des années auparavant. Ils s'en prirent injustement à lui au moment le plus horrible de sa vie, brisant ce qui restait de son esprit déjà en miettes.

Il n'avait ni la force mentale, ni les capacités financières d'engager les meilleurs avocats, ni les preuves dont il avait besoin à l'époque pour prouver son innocence (qui n'a été prouvée qu'à sa dernière heure). La bataille juridique s'éternisa, épuisant ses finances tandis qu'il noyait la dépression dans l'alcool pour tenter d'anesthésier sa douleur.

J'étais effondrée de voir mon père disparaître sous mes yeux. Je me sentais si seule. J'étais inquiète, en deuil et dans un état d'anxiété permanent. J'avais perdu foi en la vie que j'avais connue. C'est alors qu'est venue la dernière goutte d'eau qui a fait déborder le vase.

Nous étions rentrés à la maison depuis quelques jours seulement après les funérailles de Suzanne lorsque mon père dut être transporté à l'hôpital en ambulance. Le caillot qu'il avait dans la jambe se résorba, mais après lui avoir fait passer un scanner

complet, les médecins découvrirent que son cancer était réapparu, cette fois au pancréas et au poumon.

À ce stade, il était clair qu'il avait baissé les bras. Il refusa de soigner son cancer et n'avait aucune envie de passer plus de temps à l'hôpital. J'étais donc de nouveau là, à regarder mon père, mon héros et mon meilleur ami, qui ne voulait plus se battre. Moi, en revanche, j'ai refusé de capituler. J'ai exigé des réponses et un plan d'action, mais il balayait mes questions d'un revers de main, changeant de sujet. Il avait déjà pris sa décision. Il avait décidé de partir.

À ce stade, le deuil, sous toutes ses formes, occupait une place plus importante dans ma vie que la vie elle-même. J'ai fini par perdre le contrôle. J'essayais de trouver une issue qu'il ne m'appartenait pas de trouver. J'imaginai le pire, car coup après coup, j'étais désormais conditionnée à croire que la vie continuerait à me faire défaut. J'avais perdu la foi. N'ayant plus d'espoir, mon stress et mon anxiété avaient atteint leur paroxysme.

Bientôt, mon corps commença à s'épuiser et à ajouter son propre stress physique à la longue liste de mes maux. J'ai développé un grave syndrome du côlon irritable avec des symptômes si étendus que les médecins craignaient que je sois également atteinte d'un cancer du côlon. L'incertitude qui pesait sur ma santé amplifia naturellement le cercle infernal, causant toujours plus de stress. Et pour ne rien arranger, ma nouvelle relation amoureuse s'est terminée brusquement, me brisant le cœur au moment même où l'entreprise dans laquelle je travaillais quittait l'Angleterre. Mon licenciement m'a fait perdre le dernier brin de stabilité et de routine que m'apportaient mon travail et les personnes que je côtoyais tous les jours et que j'appréciais.

J'ai touché le fond. Toutes les émotions que je n'avais pas gérées et qui avaient été provoquées par ces deuils et ces stress successifs remontaient à la surface. Qu'a fait mon moi de vingt ans ? J'ai étouffé la douleur en sortant le plus possible. Je suis allée à toutes les fêtes organisées par mes amis. J'ai étouffé la douleur en buvant et en me droguant. Alors que tant de gens que je connaissais à l'époque faisaient la fête pour s'amuser, je le faisais par peur. Par peur de laisser ces émotions s'exprimer.