

Entretien



"C'est le chaos là-haut !" (Éditions Jouvence), fait référence au chaos qui guide souvent nos pensées et nos vies là-haut, dans nos têtes.

"Je souhaite que ce livre ne soit pas une simple lecture parmi d'autres, mais une véritable expérience... qu'il transforme votre existence, d'une manière ou d'une autre."



© photos J. Rombi

DR SANDRA STALLAERT "C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !"

Nos lecteurs connaissent bien cette praticienne qui anime de ses conseils précieux la page santé du Journal des Archipels. Son dernier livre "C'est le chaos là-haut !", fait référence au chaos qui guide souvent nos pensées et nos vies là-haut, dans nos têtes qui sont, comme c'est expliqué dans un style sympathique et facile à lire, reliées aux autres cerveaux placés dans nos intestins et surtout dans nos cœurs. Suite à la lecture détaillée de cet ouvrage (qui devrait être remboursé par les assurances sociales tant il est important pour la santé) nous avons choisi d'engager un entretien contradictoire. Voyage au cœur de nos corps.

Propos recueillis par Jacques Rombi

Le Journal des Archipels : Vous commencez votre ouvrage en soulignant combien le temps s'accélère et nous échappe. Combien, paradoxalement, tous les outils de communication modernes peuvent nous asservir et générer du stress dans une spirale infernale. La solution réside notamment dans

notre capacité à savoir freiner et prendre du temps pour soi. Mais comment faire quand on court après le temps ? C'est le cas de nombreux entrepreneurs passionnés par leur métier comme nous : comment s'arrêter et prendre du temps quand, dès le réveil (souvent très tôt) nous sommes déjà pressés et en retard ? **Doc Sandra Stallaert :** Déjà, il faut positiver avec ce genre de comportement car il est synonyme de passion et d'une vie bien remplie. Cependant, il faut rester vigilant car ce sont souvent les passionnés, les meilleurs éléments d'une entreprise ou d'une institution, qui font des arrêts cardiaques ou des burn out. Je cite mon exemple dans le livre, avec ce burn out qui a été salvateur et qui m'a permis de changer de voie pour engager une vie plus sereine tout en développant encore mieux ma passion pour la médecine, pour la bonne santé des autres... En tout cas, on peut conserver une vie hyper active à condition de respecter certains moments où le cerveau (et le reste) récupère : par exemple prendre le temps, dès le réveil, pour 5 minutes de réflexion positive : que vais-je faire de bien aujourd'hui ? On envoie un message à notre cerveau qui génère normalement une bonne énergie pour la journée entière.

JDA : La révolution numérique est merveilleuse, c'est une encyclopédie vivante, mais elle peut nous submerger. On le voit partout dans les rues, les gens ont les yeux rivés à leur écran, parfois même en marchant. Comment ne pas tomber dans l'addiction ? **ST :** Déjà, il faut savoir alterner. Les entrepreneurs passionnés ont souvent de nombreux mails à gérer tout en faisant autre chose. Leur cerveau fonctionne en arborescence, alors que d'autres fonctionnent en linéaire (ceux qui "vivent pour travailler" NDLR). Il faut s'y consacrer 2 à 3 heures puis alterner avec une autre activité (phoning, rendez-vous, etc.) puis y revenir plus tard. En bref, éviter de faire plusieurs choses en

simultané, faire une chose à la fois. Le numérique doit rester un outil comme un autre. Ce n'est pas à lui de gérer nos rythmes de vie mais à nous de le gérer avec efficacité... **JDA :** Il y a ceux qui travaillent pour vivre et d'autres, plus rares, qui vivent pour travailler. Pour les seconds, qui sont logiquement passionnés par leur métier, le risque est de se laisser entraîner par une sorte de fuite en avant. On court après le temps mais il va toujours plus vite et l'un des effets immédiats de ce rythme de vie se traduit par des troubles du sommeil qui peuvent avoir de graves conséquences. **ST :** C'est exactement ça. Tous les passionnés fonctionnent à l'adrénaline, à relever des défis au quotidien et à longueur d'années. Ce n'est pas mauvais en soi à condition de repérer certains signes comme des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes, des troubles digestifs, des maux de tête, de l'anxiété, une fragilité du système immunitaire, des palpitations, une fatigue persistante et savoir trouver l'équilibre quand on est à la limite. Je donne, tout au long du livre, des conseils pratiques simples qui reposent notamment sur notre respiration.

La respiration est fondamentale mais souvent négligée

En prenant très peu de temps dans une journée, quelques minutes suffisent, pour respirer et reposer un peu son esprit, le rythme change, le stress tombe, le cerveau fonctionne de manière optimale et tout se passe mieux. Concernant les troubles du sommeil, en effet cela peut avoir de graves conséquences. Pour certaines personnes 6 heures (elles ne sont quand même pas majoritaires) d'un sommeil réparateur suffisent, pour d'autres ce sera 7 ou 8 heures. Le manque de sommeil provoque un état de stress chronique, ce qui génère des hormones de stress en permanence (adrénaline et cortisol) et provoque un état inflammatoire



Pour Sandra Stallaert, on peut conserver une vie hyper active à condition de respecter certaines règles.

chronique et une accumulation de toxines dans le corps. Le foie, ce gros filtre, est ainsi souvent mis à rude épreuve à l'époque de la malbouffe, du stress ou de la sur-médication. Cette situation perturbe tout le fonctionnement du corps et dégrade la santé. Le corps se met en mode survie et ce sont tous les systèmes qui sont touchés : cardio-vasculaire, immunitaire, digestif, hormonal, etc. Il devient alors urgent d'engager une cure dite "détox" ou mieux encore un jeûne de 3 jours.

JDA : Vous abordez également dans ce livre nos relations avec les autres. Combien il est important de savoir se taire parfois plutôt que d'échanger de mauvaises paroles et de mauvaises énergies. Pourtant certaines professions nécessitent des échanges animés, interactifs, parfois compliqués et conflictuels. Comment y remédier ? **ST :** Simplement par l'écoute. Souvent, les gens n'écoutent pas

ce que vous leur expliquez et vous coupez la parole pour expliquer leur cas personnel. Il ne faut pas entrer dans ce jeu où souvent, in fine, chacun cherche à avoir le dernier mot. Savoir écouter, communiquer de l'empathie, s'intéresser à l'autre, et bien souvent ça marche et l'autre vous écoute à son tour. C'est positif à double sens. Mais c'est vrai que c'est difficile, beaucoup sont vraiment bornés et ne pensent qu'à relater leur expérience sans vous écouter... Autre chose de très important avec la parole : savoir se taire justement. Ça ne sert à rien de relater des épisodes qui ont généré du stress. Il faut en parler avec un proche quand on cherche une solution. Mais à quoi sert de revenir sur la mauvaise conduite d'un automobiliste ou sur le malpoli qui veut passer devant les autres ? En parler revient à générer encore du stress, la chimie de notre corps en est affectée et génère des hormones de stress (adrénaline et cortisol).