

REVUE DE PRESSE



Souad Filal & Ghita Filal

COMPRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Souad Filal & Ghita Filal

Stressé ? Sors ton Joker !

ou la pleine conscience
de notre génie intérieur

INCLUS



+



Stressé ? Sors ton Joker !



de boeck



Avec ou sans Joker, j'ai été très intéressé par cette démarche à plusieurs entrées, véritablement complexe, pour traiter le stress et la dépression, à partir de l'émouvante expérience qu'a vécue Ghita avec l'aide de Souad. Je forme tous mes vœux pour la sortie de cet ouvrage qui correspond à un si grand besoin aujourd'hui.
Edgar MORIN

Ce livre nous initie à l'art de solliciter et libérer tous nos petits génies intérieurs, à la suite de leur Roi (que vous découvrirez...). Derrière la simplicité et la chaleur du style, il y a beaucoup de justesse et de bon sens dans tous les conseils prodigués ici par Ghita et Souad Filal.
Christophe ANDRÉ

Ce livre est une véritable célébration de notre génie intérieur, apte à autoréparer le corps et l'esprit à tout moment de la vie.

Démarche holistique, *Stressé ? Sors ton Joker !* se déploie à travers 50 ressources efficaces et 130 exercices destinés à :

- prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress ;
- restaurer un meilleur équilibre de notre écosystème intérieur en mobilisant les capacités d'autoguérison intrinsèques à chacun ;
- s'outiller d'un point de vue physique, mental, psychologique, organisationnel, énergétique et spirituel pour mieux piloter le stress en pleine conscience au lieu de le subir.

Ainsi, au-delà de l'épanouissement personnel via un programme de pilotage du stress, cet ouvrage est un concept novateur qui vise un projet de développement personnel, social, civique, éthique, donnant à chacun la possibilité de libérer le meilleur de soi individuel et collectif à travers une qualité de présence à soi et au monde.



Depuis trente-cinq ans, **Souad FILAL**, psychosociologue, se consacre à la recherche-action afin d'apporter sa contribution à un management plus humaniste au sein des organisations. Elle a créé en 1987 Delta Management, cabinet-conseil en ressources humaines, et intervient auprès des entreprises et des particuliers pour une meilleure gestion du stress et prévention des risques psychosociaux.



Psychologue du travail, consultante au sein de Delta Management, **Ghita FILAL** accompagne les entreprises et les particuliers dans le domaine du recrutement, des ateliers emplois, des bilans de compétences et de la prévention des risques psychosociaux. Elle est formatrice en gestion du stress et en gestion des conflits par la Communication Non Violente.

ISSN : 1373-024X

ISBN : 978-2-8041-8621-0



9 782804 186210

www.deboeck.com



Livre de **Développement Personnel** fruit d'un travail de **Recherche/Action**, disponible dans **les pays francophones en librairie et à Delta Management**, il contient :

- ✓ Un éclairage sur **les mécanismes du stress**
- ✓ Les bienfaits de **50 Jokers/Ressources**
- ✓ **130 exercices** pour pratiquer les Jokers
- ✓ **1 CD** de relaxation et de techniques de **protection énergétique** et d'**ancrage**
- ✓ **50 cartes Jokers gagnants**, détachables avec la **photo du Joker en action** et son **résumé**
- ✓ **Témoignages personnels** des auteures psychologues
- ✓ **Appréciations** d'Edgar Morin et Christophe André



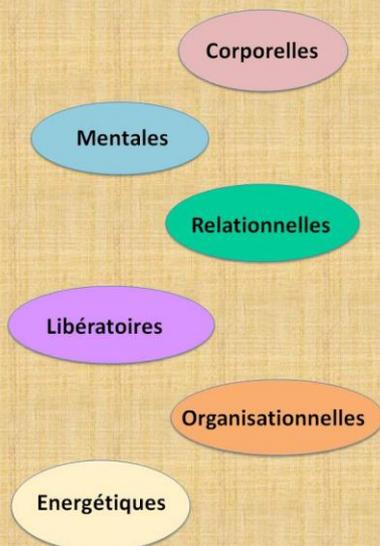
*Au fil des pages, **Joker, Héros du Mieux-Vivre** vous accompagne pour vous révéler davantage **votre génie intérieur***

Rejoignez la **Communauté des Amis du Joker** sur la page



Pleine conscience de notre génie intérieur

Notre approche plurielle du Mieux-Vivre se fait à travers l'exploration et la pratique des ressources



Accompagnement par les auteures psychologues :

- **Consultations et ateliers personnalisés pour un Mieux-Vivre*** : (enfants, adolescents, adultes, couples, familles)

Avec disponibilité et suivi entre les séances

- **Séminaire : "Déployer son Génie intérieur !"** (pour entreprises et particuliers)

Les consultations se font habituellement **au cabinet mais elles peuvent se faire **à distance** (☎ ou ☎ Skype) pour des raisons géographiques (national, international), de santé, ou de préférence pour un anonymat total.*

www.delta-management.net

Tel : (+212)6.60.25.59.68 (Casablanca)

SOMMAIRE

Magazines

Santé Plus	6
Management&qualité	9
Famille Actuelle	10
Psychologies magazine	12
Femmes du Maroc	13
Stratégie Management.....	14
VH Magazine.....	19

Journaux

Le Matin	21
L'Economiste.....	22
Libération.....	23
L'Opinion.....	27

Sites internet

Docti News.....	34
DimaBladna.....	35
PSYCHOLOGIES.COM - Psychologies Magazine (France) ...	38

Stressé? Sors ton Joker! parmi les meilleurs livres et ouvrages de référence consacrés au thème Gestion du stress choisis par la rédaction de Psychologies Magazine (France)38

Présentation du Cabinet Delta Management et des auteures Souad Filal et Ghita Filal39

Affiche en librairie.....40

Magazines

*Source OJD

MAROC N°31

Le mensuel préféré des marocains*

santé+

Partenaire

FÉVRIER 2015 | 20 DHS

BMCI
GROUPE BNP PARIBAS

Les aliments qui donnent une belle peau

Ghita & Souad Filal
L'équipe Anti-Stress

12 vertus des pelures d'orange

Les remèdes maison pour cheveux bouclés

Comment raffermir les poitrines flasques ?

Les bienfaits du thé



Les meilleurs SPAS du Maroc
Détente • Massage • Relaxation • Anti-stress

MIEUX VIVRE SA VIE EN 8 RUBRIQUES

FÉVRIER 2015
www.santeplusmag.com
20DHS € 36 C 4,5 TND





« STRESSÉ ? SORS TON JOKER ! »

Marie-Pier Boucher



C'est à la suite d'une dure épreuve et d'un long travail de recherche et d'action qu'est né *Stressé ? Sors ton Joker !*, un ouvrage au sein duquel deux psychologues, Souad et Ghita FILAL, mère et fille, révèlent l'approche holistique qui leur a permis d'identifier les ressources les plus puissantes pour piloter le stress au lieu de le subir et par conséquent mieux vivre. **Elles partagent ainsi les techniques et les exercices qu'elles ont mis au point afin de permettre à tout un chacun de structurer sa réponse de manière consciente, efficace et adaptée face aux stresseurs de la vie quotidienne.**

D'où vous vient l'idée de ce livre ?

Soud Filal: En 2005, ma fille Ghita – coauteure du livre – a vécu une dépression due à un cumul de stress et d'épreuves difficiles lors de sa dernière année d'études de psychologie en France. Je l'ai accompagnée dans sa guérison en essayant de la reconnecter petit à petit à ses ressources intérieures en éveillant et stimulant ses sens.

- **L'odorat :** par le biais d'exercices de respiration et d'identification d'huiles essentielles ;
- **Le goût :** en concoctant des petits plats auxquels je prenais soin d'intégrer des aliments frais, antioxydants et dopants aux saveurs particulières afin de l'aider à retrouver l'appétit ;
- **L'audition :** par l'écoute de la musique et la pratique de la darbouka ;
- **Le toucher :** grâce au bricolage, au massage et au jardinage. Je pressentais que le fait de triturer manuellement la terre, semer, bêcher, arroser et tailler, de même que le fait de pétrir et malaxer la pâte à pain, la pâte à pizza et le sfouf ou bien de nager dans l'océan serait libérateur pour ma fille et allait ranimer sa vitalité, éteinte par la dépression.

Ces manières d'établir une connexion entre les sens de ma fille et les petits gestes du quotidien ont effectivement réussi à libérer Ghita de l'enfermement et du ressassement des épreuves subies. Ma fille a donc retrouvé sa pleine santé, son optimisme et sa joie de vivre. En fait, stimuler les sens en douceur et dans une sorte de recueillement silencieux pour entrer en amitié avec soi-même a pallié aux limites de la parole qui, dans le cas de Ghita, était sans effet thérapeutique. Nous avons rédigé ce livre afin de rendre nos techniques accessibles à tous. Les lecteurs auront ainsi accès à une cinquantaine de ressources, en plus de 130 exercices pour les aider à mieux piloter leur stress afin qu'ils se sentent moins vulnérables et pleinement acteurs de leur vie. Autrement dit, nous souhaitons partager les messages d'espoir qui sont ressortis de cette traversée. Pour ce faire, nous avons complété nos expérimentations par un travail de documentation sur la gestion du stress. Cela nous a également permis de parfaire le séminaire que nous animions depuis une dizaine d'années au sein de certaines entreprises, en plus des consultations/ateliers pour les particuliers. À quoi cela servirait-il d'avoir survécu au stress si l'on doit garder pour soi les clés de cette résilience ?

Quelles sont les valeurs ajoutées de votre livre par rapport à ceux ayant le même thème ?

Ghita Filal: Les valeurs ajoutées de notre livre se résument ainsi : « Sors ton Joker ! » est un nouveau concept. Il provient d'une expérience personnelle, soit une détresse psychologique liée au stress. L'authenticité de ce témoignage exposant les étapes progressives ayant mené à la guérison constitue une véritable source d'inspiration et d'espoir qui aidera tous lecteurs à renouer avec le vivant en soi. Les techniques que nous préconisons ne coûtent pratiquement rien et ne présentent aucun risque ou effet secondaire néfaste. Bien au contraire, leur pouvoir de résilience est positivement contagieux. Elles sont par ailleurs applicables aussi bien dans le cadre de la vie personnelle que professionnelle. Notre livre se fonde sur une approche holistique, soit 50 techniques libératoires : corporelles, mentales, relationnelles, organisationnelles et spirituelles. Elles sont toutes actualisées selon les dernières

découvertes de la médecine classique et alternative, de l'ergonomie, de la psycho-sociologie, des relations humaines et des neurosciences. Chaque technique est illustrée d'exercices afin d'accompagner le lecteur dans le travail qu'il doit effectuer sur soi, pour un total de 130 exercices.

Notre ouvrage est conçu avec une diversité de supports. Un CD comprenant des pièces de relaxation sur le thème de la gratitude, des techniques d'ancrage et de « protection énergétique » ainsi qu'un jeu de cartes détachables synthétisant chaque technique est offert en complément. A la fois pratique par son format, ludique et pédagogique, ce jeu de cartes permet au lecteur de sentir qu'il détient réellement les solutions entre ses mains. Ainsi, il ne perd pas de vue les 50 ressources mises à sa portée qui lui permettront d'adopter l'attitude la plus pertinente face à ses stressseurs.

Pour réveiller le génie de chaque lecteur, toutes les techniques présentées sont incarnées et illustrées par un personnage que nous avons dessiné et surnommé Joker. A la fois magique et humain, il suscite l'identification à un héros captivant qui murmure au lecteur les idées pour mieux vivre, que celui-ci relie à sa pleine conscience pour surfer avec plus d'aisance sur les vagues du stress quotidien. Il y a quelque chose de magique dans l'injonction « Sors ton Joker ! » à l'instar de « Sésame, ouvre-toi ! » ou de la formule arabe « Choubik Loubik koulchi bine idik ! », car elle est susceptible d'éveiller la curiosité, l'intérêt et l'adhésion du lecteur. En effet, l'allusion au Joker fait tout de suite penser à une combinaison gagnante et donc à une réussite, à une issue salvatrice.

Notre approche a été reconnue par Edgar Morin (sociologue émérite et directeur de recherche au CNRS) et par Christophe André (psychiatre psychothérapeute) qui ont tous deux témoigné de sa pertinence et de son utilité en quatrième de couverture. Nous en sommes d'ailleurs très touchés et honorés.

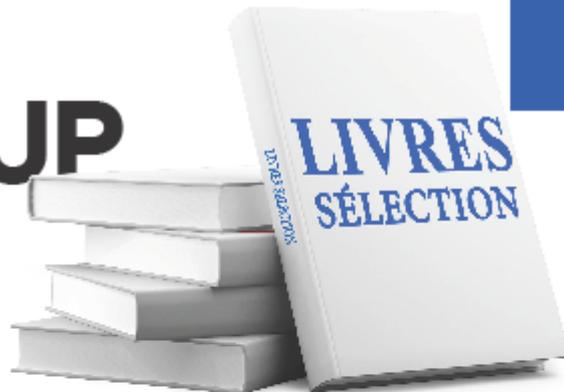
Comment une société qui ne lit pas pourrait s'intéresser à votre livre ?

Soud Filal: Les 50 cartes illustrées et détachables à la fin du livre synthétisent chaque technique mise en situation par le Joker. Ainsi présentées, ces cartes offrent l'avantage pour tous ceux qui n'aiment pas lire d'aller à l'essentiel et de capter les messages fondamentaux. Par ailleurs, le CD inclus dans l'ouvrage comblera les personnes plus sensibles aux messages audio qu'à la lecture.

De plus, le séminaire que nous animons sur deux jours, par lequel nous offrons une approche personnalisée pour chaque participant (diagnostic du stress, expérimentation des techniques et plan d'action), tout comme les ateliers/consultations sont également des alternatives pour les personnes n'ayant pas d'intérêt pour la lecture. Etant donné qu'il est important pour nous de pouvoir mettre l'ensemble des techniques et conseils que nous préconisons à la portée du secteur éducatif (enseignants et élèves), hospitalier (personnel soignant et patients), carcéral (pour faciliter une meilleure réinsertion des prisonniers) et associatif (pour faciliter la résilience des enfants de la rue, des femmes victimes de violence, des personnes aux pensées suicidaires, etc.) nous projetons de créer des versions plus ludiques de ce livre, soit en bande dessinée, en petits films pédagogiques soit en pièces de théâtre. Les profits obtenus par les droits d'auteurs de notre livre contribueront à la conception d'un centre de traitement du stress et de la dépression où les personnes démunies seront gracieusement prises en charge.

Février 2015

NOTRE COUP DE COEUR



NOTRE GÉNIE INTÉRIEUR AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE ET DE LA PERFORMANCE

Après dix années d'animation de séminaires «Mieux piloter le stress» et quatre années de recherche-action et d'écriture, **Souad et Ghita FILAL**, deux psychologues, co-auteurs du livre «Stressé ? Sors ton Joker !» ont élaboré une démarche novatrice et systémique où se déploient les 50 ressources les plus puissantes que chacun d'entre nous abrite dans son corps, son esprit, son cœur...pour augmenter nos capacités de :

- Prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress;
- Restaurer un meilleur équilibre de notre écosystème intérieur en mobilisant nos aptitudes mentales, physiques et relationnelles;
- Vivre dans une plus grande conscience chaque acte du quotidien et libérer notre énergie créatrice et les multiples talents qui sommeillent en nous.

Surnommé Joker, le très sympathique personnage qu'elles ont inventé, à la fois génie et humain, nous prend par la main et nous invite à un fabuleux voyage intérieur d'exploration et de découverte de ces forces insoupçonnées. Il nous livre au fil des pages le sésame qui permet de devenir plus éveillé, rester ancré sur terre pour faire face de la manière la plus adaptée possible à toutes les sollicitations, perturbations, agressions auxquelles nous sommes exposés dans nos différentes sphères de vie, moment après moment. Autrement dit un sésame pour devenir un héros ordinaire des temps modernes.

Se reconnecter à sa propre source énergétique, tisser des liens dans l'intelligence du cœur, ouvrir les yeux sur le beau et le bon de la vie, délivrer la vitalité contrariée, polir le diamant intérieur, telles sont, entre autres, les pistes salvatrices que Souad et Ghita Filal mettent à notre portée à l'aide de précieux outils qui mènent à la pleine conscience de cet autre soi-même.



Depuis trente cinq ans, Souad FILAL, psychosociologue, se consacre à la recherche/action afin d'apporter sa contribution à un management plus humaniste au sein des organisations. Elle a créé en 1987 Delta Management, Cabinet Conseil en Ressources Humaines, et intervient auprès des entreprises et des particuliers pour une meilleure gestion du stress et une valorisation des ressources psychologiques et sociales.



Psychologue du travail, consultante au sein de Delta Management, Ghita FILAL accompagne les entreprises et les particuliers dans le domaine du recrutement, des ateliers emplois, des bilans de compétences et des consultations psychologiques et thérapeutiques. Elle est formatrice en gestion du stress et en gestion des conflits par la Communication Non Violente



• 50 techniques/ressources

- corporelles
- mentales
- relationnelles
- organisationnelles
- libératoires
- spirituelles

• 130 exercices

• un CD de relaxation, de techniques de protection énergétique et d'ancrage

• 50 cartes Jokers gagnants détaillables présentant le résumé de chaque technique/ressource

Managementquiltés 85

Coup d'œil
livres

«Stressé ? Sors ton Joker!®»
Les forces d'auto-guérison sont en nous

Véritable invitation à plonger dans son génie intérieur pour y puiser les clés nécessaires pour gérer, piloter et vaincre son stress, «Stressé ? Sors ton Joker!®» vous aidera à vaincre la maladie du siècle. Explications.

Amal Ghali

Après dix années d'animation de séminaire «Mieux piloter le stress» et quatre années de recherche-action et d'écriture, Souad et Ghita Filal, deux psychologues, mère et fille, co-auteurs du livre «Stressé ? Sors ton Joker!®» (Editions De Boeck) ont élaboré une démarche novatrice et systémique où se déploient les 50 ressources les plus puissantes que chacun d'entre nous abrite dans son corps, son esprit, son cœur...pour augmenter nos capacités de surfer sur les vagues du stress !

Surnommé Joker, le très sympathique personnage qu'elles ont inventé, à la fois génie et humain, nous prend par la main et nous invite à un fabuleux voyage intérieur d'exploration et de découverte de nos forces insoupçonnées d'auto-guérison et de renforcement de notre vitalité. Souad et Ghita Filal nous expliquent que leur livre s'adresse à différents publics de lectorat, et répond aussi à des besoins spécifiques :

- Dans l'enseignement «Stressé ? Sors ton Joker!®» est un allié précieux, pour les élèves-étudiants comme pour le corps enseignant dont le métier peut exposer au burnout.
- Il aide l'enfant à renforcer sa confiance en lui et à prendre conscience de ses forces intérieures afin de lui permettre d'y recourir chaque fois qu'il sent une menace, une épreuve personnelle, situationnelle, relationnelle.
- Dans la famille, l'ouvrage active l'éveil de la conscience et la dynamique d'amour dans les liens familiaux. Face à l'augmentation alarmante des divorces, dus en partie à un cumul de stress, une perte de patience, et des difficultés de dialoguer, «Stressé ? Sors ton Joker!» donne les moyens de cultiver une communication plus saine tout en invitant chacun à occuper sa juste place.
- Dans le domaine médical et paramédical, «Stressé ? Sors ton Joker!®» donne des outils fiables aux personnes malades en les connectant directement à leurs capacités de guérison et à activer leur potentiel de vivance, en particulier dans le traitement de la dépression et dans la prévention du suicide, du fait que les 50 jokers visent à rappeler de manière constante l'existence de ressources à la portée de chacun, permettant de voir et d'agir de la manière la plus positive, (notamment Joker Au Secours ! qui peut s'avérer très utile pour éviter un geste fatal) comme ils peuvent aider le personnel médical et paramédical à se prémunir contre le stress, l'épuisement, le burnout auxquels il est exposé et être ainsi plus efficace dans l'accompagnement des patients.
- Dans les entreprises, l'ouvrage vise à mieux piloter le stress en situation de travail. «Nous l'avons expérimenté et perfectionné depuis plusieurs années sous forme de séminaire au sein d'entreprises marocaines (du PDG à l'ouvrier) avec des appréciations très positives des participants qui - devenus plus conscients de leurs ressources multiples - apprennent à les appliquer dans la vie de tous les jours (tant en prévention qu'en situation de faire face), et à trouver plus de sens dans leur travail», expliquent les deux psychologues.

Croire on son génie intérieur
L'approche développée par cet ouvrage peut contribuer à sensibiliser les citoyens au beau qu'ils ont en eux, à leur génie intérieur, précieux, qu'ils peuvent entretenir et ce par des programmes éducatifs (à la

COMPRENDRE
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Souad Filal & Ghita Filal

Souad Filal & Ghita Filal

Stressé ? Sors ton Joker !
ou la pleine conscience de notre génie intérieur

INCLUS
CD AUDIO
+
50 cartes JOKERS détachables pour mieux piloter le stress

de boeck

28 www.familleactuelle.ma

radio, à la télé, et par tout média approprié) qui permettraient de développer le sens du partage, de la gratitude, de la compassion, sensibiliser au souci des autres et de l'environnement et ainsi renforcer la dynamique d'élevation de conscience citoyenne. De même que « Stressé ? Sors ton Joker! » donne des clefs puissantes pour devenir pleinement acteur de sa vie, sortir d'une position d'assistanat vis-à-vis des institutions étatiques, et vivre une citoyenneté plus engagée, plus responsable, plus mature.

« Stressé ? Sors ton Joker! » peut également

contribuer, dans le cadre de l'insertion ou réinsertion sociale, à une meilleure intégration ou réintégration de ceux qui sont « en marge » de la société : chômeurs, femmes battues, enfants de la rue, enfants dans les orphelinats, sans abris, prisonniers, alcooliques, drogués, séropositifs... et ce par des actions citoyennes et de vulgarisation, dans l'objectif de les amener à prendre conscience de leur génie intérieur et ressources intrinsèques pour faire face aux épreuves qu'ils rencontrent... Autant dire que cet ouvrage est la clé, face à la maladie du siècle qui est le stress.

«50 Jokers sont inconditionnellement à notre service pour vivre mieux»



Entretien avec Souad et Ghita Filal, psychologues

Votre livre peut-il être considéré comme un outil pour l'auto-thérapie ?

Avec notre approche plurielle (50 techniques, 130 exercices, CD, cartes détachables), ce livre donne des outils fiables à l'être pour structurer sa réponse face au stress d'une manière consciente, efficace, adaptée, sachant que la structuration de la réponse au stress est un processus qui est en construction permanente et appelle un effort d'adaptation, d'accommodation, d'assimilation et de vigilance constante. Sors ton Joker! donne les moyens de DEVENIR COMPÉTENT pour piloter le stress au lieu de le subir (en tout cas d'en souffrir moins).

Quelles que soient nos limites, il convient de se rappeler les infinies possibilités enfouies en nous et mises en lumière par le Joker pour 50 d'entre elles. Au-delà des traumatismes, conditionnements, croyances, fatigue, vulnérabilité, peur, et toutes les contraintes, réelles ou imaginaires, notre part active dans la construction de l'apaisement intérieur reste féconde, et nous pouvons toujours redémarrer

à zéro, pour nous «désanesthésier», éveiller et mettre en œuvre nos fabuleuses capacités d'auto-guérison, de résilience.

Est-il facile de maîtriser le stress et de neutraliser ses sources ?

Il n'est pas facile de maîtriser le stress si nous ne sommes pas pleinement conscients des ressources dont nous disposons pour le piloter et comment les activer. Le stress fait partie de la vie ! On ne peut le neutraliser, mais on peut apprendre à renforcer nos ressorts pour mieux surfer sur les vagues du stress ! Par ailleurs, le stress ne rend malade que s'il s'accumule sans pouvoir être ni évacué ni résorbé par un processus de régénérescence.

Durant le laps de temps qu'il nous est donné de vivre les hauts et les bas, le profond et le léger, le rire et les larmes, 50 Jokers sont constamment et inconditionnellement à notre service pour vivre mieux, dans une conscience plus éveillée, plus élargie, dans la vigilance de prévention et réparation de notre santé physique, mentale, relationnelle, spirituelle qui sont fortement liées, beaucoup plus intimement qu'on ne le croit. Leur décalage engendre souffrance, leur alignement génère mieux-être et joie de vivre ! C'est à cet objectif fondamental de restaurer, renforcer et préserver notre puissance axiale qu'œuvre chaque Joker sous la direction du chef d'orchestre : Joker Stop Respire !

Véritable célébration de notre génie intérieur, apte à auto-réparer le corps et l'esprit à tout moment de la vie, ces Jokers permettent un gain d'autonomie dans la manière

de faire face aux stressés sans pour autant faire de nous des blindés contre le stress. Personne n'est à l'abri d'un incendie, mais si nous connaissons par exemple les issues de secours, si nous disposons d'un extincteur chargé, si nous savons l'utiliser, si nous avons une combinaison qui protège du feu comme celle des pompiers, si nous connaissons le numéro des pompiers, si notre téléphone est bien chargé (en batterie et en solde), si nous nous sommes entraînés aux gestes qui sauvent, si nous avons bien pratiqué la respiration et la maîtrise de soi, alors toutes ces ressources internes et externes nous permettront si un incendie se présente d'avoir plus de chances de nous en sortir vivant en tant qu'acteurs avertis que si nous n'avions aucune de ces ressources.

Pensez-vous qu'il soit possible de sortir de la dépression par soi-même, en utilisant l'approche que vous préconisez ?

En général quand on traverse une dépression, on n'a pas trop envie de lire. Donc l'aide de l'entourage est extrêmement précieuse pour impulser la volonté de changement et stimuler la part active dans le processus d'auto-transformation de la souffrance. Le soutien est extrêmement précieux et l'accompagnement par un thérapeute, un proche un ami, un conjoint, est nécessaire avec parfois le recours aux antidépresseurs. C'est important d'agir vite, de ne pas sous-estimer la dépression... De même que le cumul de stress mène à la dépression, c'est le cumul d'actions thérapeutiques, entre autres les reconstructions sensorielles, qui mène à la guérison.

Novembre 2014

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Stress/Gestion-du-stress/Livres/Stresse-Sors-ton-joker>



© De Boeck

Stressé ? Sors ton joker !

Souad et Ghita Filal
De Boeck

Souad et Ghita Filal, psychologues (et mère et fille), savent de quoi elles parlent : étudiante, Ghita a sombré dans une grave dépression due au stress. Sa mère, Souad, l'a aidée à s'en sortir grâce à l'aromathérapie, la natation, le jardinage... Nombreuses sont les causes de stress : travail, vie de couple ou familiale... Or, si le bon stress nous aide à avancer et nous donne de l'énergie, le mauvais, lui, nous fatigue et peut nous mener à la chute.

Partant de leur vécu, les auteures ont élaboré une méthode qui s'appuie sur nos capacités de guérison à travers nos petits génies intérieurs, nos « jokers » : joker Rire, Dodo, Pardon... Chaque chapitre détaille les moyens à mettre en oeuvre : relaxation, massages, shiatsu, emotional freedom techniques (EFT), méditation... Une petite bible pleine d'humour, de savoir et de gentillesse.

Prix 25,00 €

psycho

“Stressé ? Sors ton JOKER !”

Le stress touche de plus en plus de personnes dans toutes les sphères de la vie sociale. Souad et Ghita Filal nous suggèrent quelques recettes novatrices afin de se “zénifier” l’existence et aborder son quotidien avec un zeste de sérénité. Lumière sur une nouvelle méthode originale pour piloter son stress et s’engager sur la route d’une guérison durable.

PAR GHIZLAINE BADRI

LA PRISE DE CONSCIENCE ET L’ÉVEIL DES SENS

En 2005, Ghita Filal subit un cumul de stress à l’origine d’une dépression. Face à cette épreuve bouleversante, Souad Filal, sa mère, entreprend un travail de psychothérapie sensorielle pour l’extirper de cette descente vertigineuse vers les gouffres profonds de l’inconscient. À travers une approche systémique, illustrée par une série d’exercices subtils, les co-auteurs de “Stressé ? Sors ton Joker !” invitent les lecteurs à faire appel à leur “génie-intérieur” afin de s’auto-guérir et puiser dans leurs ressources profondes pour se reconnecter à leur moi.

À travers 50 ressources efficaces et 150 exercices destinés à prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress, Ghita et Souad Filal, grâce à un fil conducteur bien mené, nous aident à retrouver notre “sève de vie” par le biais des “tsahyflus”. Ce terme est issu du langage “na’vi” utilisé dans le film “Avatar”, auquel les co-auteurs ont choisi de recourir pour exprimer l’alchimie qui s’opère lors de la connexion

entre deux entités vivantes humaines, animales ou végétales.

Le “tsahyflu” agit comme un connecteur qui vitalise les liens, éveille les sens et la conscience. Cette énergie subtile interagit sur le même vibrato qu’un autre être, pour capter sa sève intérieure, et se diffuse d’une âme à une autre. Ces reconnexions multiples permettent de panser les blessures profondes, ce qui nous amène naturellement à retrouver pleine santé, optimisme et joie de vivre.

LA MÉTHODE “JOKER”

Joker est un sympathique personnage que Ghita et Souad Filal ont inventé pour accompagner le lecteur dans sa quête intérieure. À la fois génie et humain, il nous invite à un voyage des sens, de l’esprit et du cœur pour regarder au fond de nous-mêmes et faire connaissance avec nos forces insoupçonnées. Ce voyage initiatique conduit au sésame tant convoité pour détruire les mauvaises énergies qui polluent notre espace intérieur et contribuent à accentuer les symptômes du stress quotidien. *

“Avec ou sans Joker, j’ai été très intéressé par cette démarche à plusieurs entrées, véritablement complexe, pour traiter le stress et la dépression à partir de l’émouvante expérience qu’a vécue Ghita avec l’aide de Souad. Je forme tous mes vœux pour la sortie de cet ouvrage qui correspond à un si grand besoin aujourd’hui.” Edgar Morin

COMPREDRE



Stressé ?
Sors ton Joker !

ou la pleine conscience
de notre génie intérieur

de boeck

78 • FEMMES DU MAROC • NOVEMBRE 2014



Stratégie Management aout-septembre

Sommaire

N° 90 - Août / Septembre 2014

Leader

6 Souad et Ghita Filal

Assez de subir le stress, pilotez-le !

Mère et fille auteurs du premier ouvrage marocain sur la gestion du stress.

12 Rewind

Actualité

16 Somaca chez PSA: Simples rumeurs ou plan ourdi ?

PSA au contrôle de la Somaca: c'est ce qu'avancent de nombreux médias face à la baisse de régime de l'usine de Ain Sebâa.

Acteurs

18 Hakima El Haite

Une femme de fer à l'ambition dévorante. Son but, structurer le secteur de l'environnement.

Acteurs

22 Ismael Belkhayat

A 30 ans à peine, il aura été consultant, directeur business development, fondateur d'un incubateur web...

Acteurs

26 Philippe Broutin

Même pas besoin d'antisèches, les chiffres et les comparatifs, il les a en tête et n'a aucun problème à les avancer...

Stratégie

28 Samsung Maroc: Plus marocain, plus performant

En embrassant de la culture locale, le géant coréen a pu rebondir.

34 Arkinvest Group: Un saoudien bientôt parmi les grands marocains

Après l'ouverture effective fin 2014 de quatre restaurants, Arkinvest investit l'évènementiel et le management hôtelier.

38 Aswak Assalam: Fidéliser pour revenir dans la course

Si la grande distribution a lancé plusieurs cartes de fidélité au succès limité, Aswak Assalam renouvelle l'expérience en mettant sur la table 40 millions de dirhams.



6 Leader
Souad et Ghita Filal: Assez de subir le stress, pilotez-le !

42 Transfert d'argent:

Barid Cash vient défier les majors !

Avec des tarifs très agressifs et un réseau d'agences des plus denses, Barid Cash dispose de tous les atouts pour terrasser la concurrence.

44 Saâd Lamjarred: Les ressorts d'une véritable machine à cash

Le chanteur a été propulsé au top des charts dans le monde arabe avec Enty, un tube lancé à «0 dirhams».

Succès/Dérapage

46 Atelier du Chef by Lamacom:

En finir avec l'image low cost!

Après un premier essai dans la distribution en propre, Lamacom récidive avec le magasin haut de gamme Atelier du Chef, qui marie cours de

cuisine, produits premiums et RP.

Sur le ring

48 Atlas Voyages vs Transatour :

Le mastodonte et le challenger

Face à un ennemi commun, le Web, Atlas Voyages, numéro 1 du secteur, et Transatour, le n°2, se démènent pour rester dans la course, malgré des forces de frappe déséquilibrées.

50 News Maroc

54 News Monde

57 Dossier

Innovation dans l'agroalimentaire: Séduire le consommateur à n'importe quel prix

Autres éditions du groupe Success Publications en kiosque



EconomieEntreprises n° 173



LES 500 2013

LEADER SOUAD ET GHITA FILAL COAUTEURS*

*COAUTEURS
DE «STRESSE?
SORS TON
JOKER! OU
LA PLEINE
CONSCIENCE
DE SON GÉNIE
INTÉRIEUR»

BIOEXPRESS

1979

Souad Filal obtient son
Diplôme en Psychologie,
de l'Université de
Toulouse-le-Mirail.

1987

Souad Filal fonde Delta
Management, cabinet
conseil en management

1991

L'incontrôlable désir, aux
éditions EDDIF

2003

Offrande ou la grâce
d'aimer, aux éditions de La
Lumière

2005

Ghita Filal obtient son
Diplôme de Psychologue
du travail de l'Université
de Toulouse-le-Mirail

2014

Souad et Ghita Filal
coécrivent «Stressé ? Sors
ton Joker ! », aux éditions
de boeck

Assez de subir le stress, pilotez-le !

Mère et fille, cogérantes d'un cabinet de conseil en management, se sont lancées dans la rédaction du premier ouvrage marocain sur la gestion du stress. Objectif: permettre à tout un chacun, à travers ce livre, de le dompter. Surprenant et édifiant à la fois.

↔ **Propos recueillis par Nysrine Laqsiouar**

Votre livre comporte à la fin une série de cartes et un CD. Pensez-vous que ces trois éléments soient réellement suffisants pour permettre à vos lecteurs de venir à bout du stress/dépression ?

SF : A propos de la dépression, je pencherais vers un «non». Puisque, faut-il le rappeler, la dépression est aussi une maladie du corps et de l'esprit. Cependant, outre le livre qui peut aider à s'en sortir, un accompagnement et un suivi médical sont parfois nécessaires, voire indispensables. Par ailleurs, il faut savoir qu'on ne peut pas venir à bout du stress et on ne peut pas non plus le combattre, puisqu'il est bel et bien présent. L'idée du livre est de délivrer des conseils et des techniques pratiques que l'on peut utiliser au quotidien pour pouvoir mieux piloter son stress. On n'aura plus de «réaction» face au stress mais des «réponses»: on est davantage dans une réponse consciente et plus mesurée. Ces pratiques aident, dans une certaine mesure, -je tiens à le préciser-, à se prémunir d'une éventuelle dépression liée au stress. Le CD comporte, quant à lui, trois pistes: une première que l'on ne conseille pas d'écouter en voiture, puisqu'elle invite à la relaxation et au relâchement. Les 2ème et 3ème parties «Ancrage comme un arbre» et «Protection énergétique» sont plus des exercices de recentrage et de réorientations sur soi.

GF: S'agissant maintenant de la formalisation en cartes, il faut savoir que la démarche que nous avons adoptée nous a permis de mettre en exergue 50 ressources que nous avons, mais aussi 130 exercices qui nous permettent au quotidien de nous prémunir dans un sens de ce stress, que nous expliquons

de manière largement détaillée dans le livre. Les 50 cartes comprises dans le livre ne sont qu'un simple rappel sous forme de tout petits résumés des 50 ressources que comporte l'ouvrage, une sorte de rappel mémo technique vers lequel on peut revenir à tout moment. Il est aussi important de dire à ce niveau que notre volonté pour l'avenir est de pouvoir mettre ces techniques et conseils à la portée de tous : écoliers, personnes démunies... L'argent récolté des droits du livre servira d'ailleurs à financer le projet d'un centre pour le traitement de la dépression où les personnes démunies seront gracieusement prises en charge.

Pourquoi avez-vous utilisé le concept de Joker pour illustrer vos cartes et vos fameuses ressources, alors que le joker est souvent utilisé comme solution de dernier recours ?

SF: Il ne s'agit pas du joker de dernier recours, mais du joker d'un jeu de carte, qui nous permet de trouver plus facilement la solution et donc de gagner. D'autant plus que dans le livre, il symbolise ce génie intérieur qui est en chacun de nous, et qu'il nous suffit uniquement d'être conscient de sa présence pour faire appel à lui. Et au regard du personnage en soi, résolument plus ludique et sympathique, la mise en œuvre et la pratique des exercices recommandés se fait plus aisément. Par ailleurs, nous gardons en tête aussi cette volonté de pouvoir mettre à la portée de tous l'ensemble de ces techniques, et ce personnage, bien qu'il soit aux couleurs nationales, parle en effet à une multitude de catégories.

“
On ne peut pas venir
à bout du stress et on
ne peut pas non plus
le combattre”



Pour l'écriture de ce livre, vous êtes-vous basées sur des cas d'entreprises marocaines ?

SF: Nous avons opté pour une démarche de recherche/action, qui s'appuie essentiellement sur la recherche théorique qui nous a d'abord permis de développer les différentes techniques. Nous nous sommes d'ailleurs inspirées de beaucoup de penseurs et d'écrivains, la bibliographie, -assez conséquente-, en est la preuve. S'agissant du côté action, et donc la partie la plus pratique du livre, la démarche a été différente. D'une part nous avons repris les différentes techniques utilisées pour aider Ghita (ndlr : fille de Souad Filal et coauteur de l'ouvrage) à sortir de sa fameuse «période down», mais pas seulement. En effet, nous animons depuis un peu plus de quatre ans un séminaire qui s'étale sur deux jours, et ce via notre cabinet Delta Management. Le séminaire que l'on a démarré quasiment en même temps que la rédaction, et qui s'appelle désormais «Stressé? Sors ton Joker!», nous aura permis durant ces quatre années de perfectionner nos méthodes, techniques et les exercices que comporte le livre. A travers ces séminaires, nous avons réajusté, réorienté et amélioré

ces techniques grâce aux échanges et aux retours que nous avons eus de la part des participants.

Quel état des lieux faites-vous du stress dans les entreprises marocaines aujourd'hui ?

SF : Le stress touche absolument toutes les entreprises marocaines quel que soit le secteur d'activité, la taille et la structure de l'entreprise. Une caractéristique qui concerne tous les niveaux de la hiérarchie. D'ailleurs, ni les PME ni les sociétés étatiques ni les filiales des multinationales ne sont épargnées.

Outre le stress que l'on rencontre en entreprise, il ne faudrait pas oublier qu'il y a un stress qui émane aussi de la vie au quotidien, hors de la vie professionnelle. Le stress existe donc partout, encore faut-il être conscient de son existence au sein de sa structure et d'essayer de minimiser d'une part ses causes mais aussi ses conséquences.

Justement, y a-t-il une prise de conscience au niveau des entreprises marocaines de l'existence du stress ? Si oui, comment y font-elles face et comment le gèrent-elles ?

S.F: Si aujourd'hui cette prise de

“
C'est le middle management qui souffre le plus des éléments «stresseurs»”

conscience ne concerne pas toutes les entreprises, de plus en plus de firmes en prennent conscience, notamment avec l'évolution et le développement du souci de la responsabilité sociétale des entreprises ainsi que la prévention des risques psychosociaux dans le travail, dont nous faisons une de nos spécialités. En ce sens, cette prise de conscience dépend d'une part de la personnalité du dirigeant et de son souci quant au bien-être de ses employés et collaborateurs, mais aussi de l'implication et de la personnalité du DRH de la firme. En effet, ce dernier joue un rôle particulièrement important dans la conscientisation du top management par rapport à la problématique du stress et de ce qu'il peut engendrer: conflits, absentéisme dans les rangs des employés, présentéisme (le fait d'être présent dans l'entreprise mais sans accomplir de mission ou son travail), démotivation,...

GF: Après la prise de conscience du stress qui règne au sein de l'entreprise, le top management a dès lors une multitude de possibilités pour y faire face. Le séminaire que l'on propose est à titre d'exemple une des solutions à la portée de l'entreprise. Ce séminaire que je co-anime avec ma mère et qui s'étale sur 2 jours coûte par exemple 10.000 dirhams (en co-animation) pour des groupes ne dépassant pas 8 personnes. Je mentionne à titre d'exemple la MDJS, qui du temps de son ancien DG, a commandé le séminaire pour toutes ses ressources, du DG au coursier.

Outre la volonté d'en faire profiter tous les collaborateurs, l'objectif était de les conscientiser quant à l'importance du pilotage du stress, et pour que tous ces employés parlent le «même langage». Par ailleurs, certaines entités ont même sponsorisé notre ouvrage, comme l'OCP, Richibond, Managem, Centrale Automobile Chérifienne... des entreprises qui ont été intéressées par la thématique et par l'apport qu'un tel ouvrage et qu'une telle recherche peut apporter à l'entreprise au niveau national, voire plus.

Quels autres outils ces entreprises utilisent-elles et quels budgets consacrent-elles pour contrer ce stress ?

GF: Outre cette solution, que les entreprises budgétisent pour toute l'année et qu'elles prévoient lors de l'élaboration des plans de formation pour les employés, il y a en effet d'autres outils. On peut en effet évoquer le recrutement d'un coach en interne, lui recommander et parfois régler une thérapie chez un psychologue/psychologue du travail, l'organisation de team building... Et depuis que nous avons publié notre livre, beaucoup d'entreprises, sans forcément commander le séminaire, achètent des livres pour les redistribuer à leurs collaborateurs au sein de leurs structures respectives.

Et à quel niveau de management le stress se fait-il le plus ressentir ? Et comment chacun d'eux arrive à le gérer ?

SF: Au regard de ce que nous avons eu l'occasion de voir, et sans généraliser, c'est le middle management qui souffre le plus des éléments stressés. Et pour cause : ils ont des objectifs de résultats et ont des comptes à rendre au top management, outre la gestion de leurs équipes au quotidien. Les membres du top management en revanche, bien qu'ils souffrent aussi d'éléments stressés, du fait qu'ils ont plus de marge de manœuvre, notamment en termes de révision de leurs objectifs et de reports d'échéance, ne subissent pas le même stress que le middle management. Ils arrivent donc à mieux gérer ce stress et en sont moins affectés.

Justement comment peut-on aujourd'hui mieux gérer notre stress ?

SF: Il s'agit véritablement d'une hygiène de vie et aussi d'une pratique au quotidien des différents Jokers que l'on a à sa disposition. Comme le «Joker Stop ! Respire», qui permet de mieux oxygéner son corps et éliminer les toxines. On évoque aussi le «Joker Miam» qui nous pousse à pratiquer de manière consciente une bonne hygiène alimentaire, ou encore le «Joker Merci» qui pousse à l'éveil au contentement d'être vivant et accroît l'aptitude à apprécier le positif. D'ailleurs ces 50 ressources que nous avons énumérées se regroupent en 6 familles/catégories : corporelles, relationnelles, mentales, organisationnelles, de liberté et enfin de spiritualité.

Pensez-vous que votre ouvrage trouvera son public, vu l'aversion reconnue des Marocains pour la lecture ?

SF: A ma connaissance il n'y a pas d'ouvrage similaire au Maroc. Du moins, il n'y a pas de livre qui le traite de la sorte : avec une approche aussi holistique qui essaie de traiter la problématique dans sa totalité avec les fameuses 6 familles de ressources. Aujourd'hui, l'ouvrage est distribué dans les plus grandes librairies casablancaises et rabaties, au prix de 290 dirhams, (25 euros en Europe). L'éditeur, qui prévoit la distribution du livre en Europe à partir du mois de septembre, a préféré se concentrer et s'intéresser d'abord au marché marocain avant de s'attaquer au marché européen, francophone bien entendu.

GF: A propos de l'aversion qu'ont les Marocains pour la lecture, nous y avons en effet pensé. Nous avons d'ailleurs pour projet de vouloir faire profiter toutes les catégories de la société et nous voulons aussi décliner le livre en plusieurs versions, plus ludiques, pour les tout-petits dès l'école, et aussi pour les catégories défavorisées, souvent analphabètes.

ENCHIFFRES

4

ans d'écriture

130

exercices pratiques

50

cartes Joker représentant 50 ressources

290

dirhams: prix de vente

ville nichée sur les contretorts du Rif. Le mythique chanteur de Leïla et de Cocaine, entre autres immenses succès planétaires, en était tombé amoureux lors d'un de ses passages par Tanger. Fasciné par son calme, son charme désuet et la simplicité de la vie qui y règne, Clapton y a trouvé le havre de paix idéale qu'il recherchait, lui la célébrité mondiale en quête d'anonymat. Il aura fallu quelques années et la diligence d'un ami marocain pour dénicher la maison de rêves qui servira de refuge au Guitar héro et, assurément, de lieu où fêter dignement son 70ème anniversaire, le 30 mars 2015.

STRESSÉ? SORS TON JOKER



Coécrit par Souad Filal et Ghita Filal, respectivement, psychosociologue et psychologue de travail, *Stressé? Sors ton Joker!*, est paru aux Éditions De Boeck au mois de mai. C'est un guide thérapeutique fruit de l'histoire émouvante d'une mère qui a aidé sa fille à sortir de la dépression. Cette guérison a permis de révéler la notion du génie intérieur à l'œuvre dans le processus de résilience. A travers 50 ressources efficaces et 130 exercices, ce guide permet de prévenir et guérir les effets déstabilisants du stress et à restaurer un meilleur équilibre de notre écosystème intérieur en mobilisant les capacités d'auto-guérison intrinsèques à chacun et à s'outiller efficacement pour mieux piloter le stress en pleine conscience au lieu de le subir. Un concept novateur pour un développement personnel, social, civique, éthique donnant à chacun de nous la possibilité de libérer le meilleur de soi.

Journaux



Livre

Publié le : 24 mai 2014 - S.B., LE MATIN

«Stressé ? Sors ton Joker !»

<http://www.lematin.ma/supplement/emploi/2014/gestion-axee-sur-les-resultats-une-tendance-globale-des-entreprises-a-aller-vers-la-performance/livre-stresse-sors-ton-joker---/202877.html>

Au travail, comme dans la vie de tous les jours, les gens font face à un stress de plus en plus pressant et de plus en plus important.

Conscientes de cette réalité, et après avoir fait face à des situations de stress, deux psychologues Souad et Ghita Filal (mère et fille), présentent leur ouvrage «Stressé ? Sors ton Joker !», ou «le génie du pilotage du stress est en nous», mettant en exergue l'importance de chercher les solutions du stress à l'intérieur de soi.

Après quatre années de recherche-action, les auteurs du livre ont fait le constat suivant : l'homme possède une capacité pour réussir à sortir d'une dépression et qu'il lui faut «plusieurs clefs pour décadénasser la cuirasse forgée au fil du cumul de stress, de même qu'il faut une diversité de ressources pour faire face à la variété des stressseurs de la vie quotidienne», tiennent-elles à préciser.

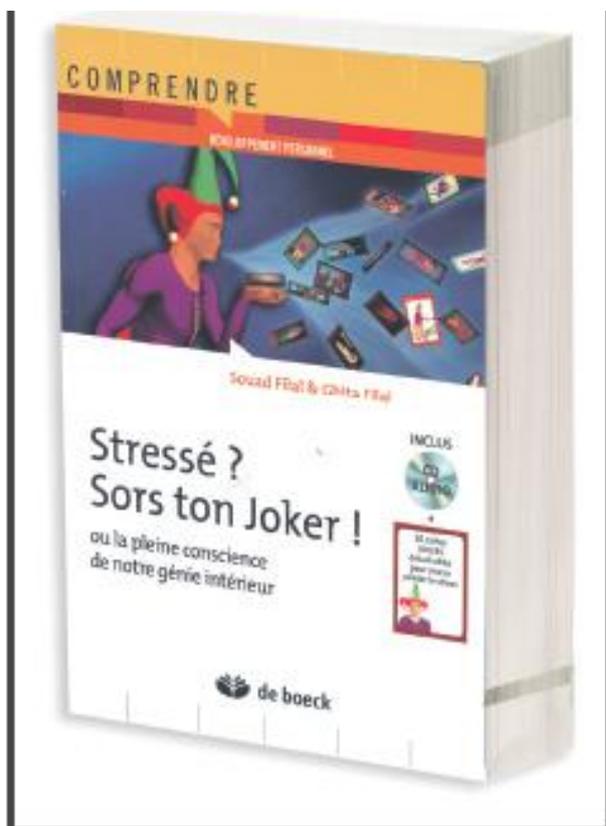
À partir de ce constat, et grâce à leur activité en tant que consultantes en gestion de stress, Souad et Ghita Filal se sont basées sur les ressources expérimentées appuyées par un travail de documentation et de recherche/action sur la gestion du stress «afin d'offrir aux lecteurs 50 ressources/techniques puissantes et 120 exercices pour mieux piloter le stress et se sentir pleinement acteurs de leur vie».

À ce propos elles expliquent «Nous avons inventé un personnage, à la fois Génie et Humain, qui incarne le héros de la gestion du stress. Surnommé Joker», et d'ajouter que ce personnage «nous prend par la main et nous invite à un fabuleux voyage intérieur d'exploration et de découverte de ces forces insoupçonnées. Il nous livre au fil des pages le sésame qui permet de devenir soi-même un héros du stress. C'est ce qu'exprime la photo de couverture qui révèle que les solutions sont en nous, portées par notre souffle». Ce livre représente une véritable invitation à plonger dans notre génie intérieur pour y puiser les clés nécessaires pour gérer, piloter et vaincre son stress

Édition N° 4286 du 2014/05/29

DES RECETTES POUR PILOTER SON STRESS

**50 CARTES JOKERS POUR ACTIVER SON GÉNIE PERSONNEL
COMMENT S'INSPIRER DE SA VIE PERSONNELLE POUR
ACCOMPAGNER CELLE DES AUTRES**



Edgar Morin à propos de «Stressé? Sors ton Joker!»: «J'ai été très intéressé par cette démarche à plusieurs entrées, véritablement complexe, pour traiter le stress et la dépression. Je forme tous mes vœux pour la sortie de cet ouvrage qui répond à un si grand besoin aujourd'hui»

Des parents trop intrusifs? Vous frôlez le surmenage et êtes agressés par les bruits de la vie quotidienne? Attention à ne pas se laisser englober par le stress permanent! Un ouvrage vient de paraître pour, justement, aider à mieux gérer la maladie du siècle. Les auteurs Souad et Ghita Filal, l'une psychosociologue et l'autre psychologue du travail, racontent leur expérience personnelle et professionnelle. «Stressé? Sors ton joker!» est un ouvrage de 500 pages paru aux éditions de boeck. 130 exercices sont proposés au lecteur pour mettre en application 50 jokers (prescriptions) destinés à prévenir ou guérir les effets du stress, à mobiliser les capacités d'autogénération de chacun ou encore à rendre accessibles les outils nécessaires pour un meilleur pilotage du stress.

Illustrations, tableaux, schémas explicatifs sont aussi prévus pour une meilleure compréhension ainsi de 50 cartes jokers détachables et un CD de relaxation.

Pour écrire ce livre, les auteurs se sont d'abord basées sur une expérience personnelle: la dépression de l'une d'entre elles. Elles identifient plusieurs facteurs liés au stress: les excès de colère, le harcèlement moral en milieu professionnel, l'isolement et la rupture ainsi que la disparition de deux «compagnons de route». Une fois ces facteurs, parmi tant d'autres, identifiés, la tâche est de trouver le remède adéquat pour ne pas s'abandonner au stress.

Pour cela, un personnage sympathique et original fait son apparition dans cet ouvrage didactique: le joker. «Dans un jeu de cartes, le joker donne plus de chances de gagner une partie. Nous avons utilisé ce personnage/génie pour le transposer dans la vie réelle. Nous l'avons humanisé en le mettant en scène dans des situations de la vie quotidienne», témoignent les deux auteurs de l'ouvrage.

Et ce joker, «héros de la gestion du stress», appartient à 6 familles: les jokers du corps, du mental, de la relation, de l'organisation, de la liberté et de la spiritualité. Ainsi, trouve-t-on des jokers originaux comme le joker Etreinte.

Si vous ne saviez pas que l'étreinte avait des bienfaits biologiques et psychologiques, ce livre vous l'apprend! «Quoi de mieux pour entamer la journée qu'une bonne étreinte?», se questionnent les auteurs. L'ouvrage préconise l'étreinte grand format: celle que l'on donne de tout cœur sans attendre d'occasion spéciale. Pour cultiver son génie intérieur, il serait alors préférable d'étreindre plus longtemps et plus souvent, choisir une journée de toucher affectif, quitte à l'inscrire sur un post-it à coller sur le frigo, le miroir, l'ordinateur, ou autre objet apparent. Ceux qui prenaient les adeptes du free hug pour des fous, reverront leurs avis...

Sanaa EDDAÏF

Libération

Monde

Société

Régions

Economie

Culture

<http://www.libe.ma/Souad-Filal-et-Ghita-Filal-Joker-le-genie-du-pilotage-du-stress-est-en-nous-a50699.html>

30 mai 2014

Souad Filal et Ghita Filal

Joker, le génie du pilotage du stress est en nous !



Suite à une dépression due à un cumul de stress et après quatre années de recherche-action, deux psychologues (mère et fille) - Souad et Ghita Filal - ont élaboré une démarche novatrice et systémique où se déploient les 50 ressources d'autoguérison que chacun d'entre nous abrite dans son corps, son esprit, son coeur... Surnommé Joker, le très sympathique personnage qu'elles ont inventé, à la fois génie et humain, nous prend par la main et nous invite à un fabuleux voyage intérieur d'exploration et de découverte de ces forces insoupçonnées. Il nous livre au fil des pages le sésame qui permet de devenir soi-même un héros du stress.

C'est ce qu'exprime la photo de couverture qui révèle que les solutions sont en nous, portées par notre souffle. Contrairement aux héros qui ont des pouvoirs surhumains tels que voler dans les airs (Superman) ou escalader des gratte-ciels (Spiderman), Joker incarne un héros universel qui vit des situations accessibles aux humains, ce qui permet à tout un chacun de s'y reconnaître et de renaître plus éveillé.

Le véritable exploit n'est pas d'escalader des murs ou de voler dans les cieux mais de rester ancré sur terre pour faire face de la manière la plus adaptée possible à toutes les sollicitations, perturbations, agressions auxquelles nous sommes exposés dans nos différentes sphères de vie, moment après moment. Se reconnecter à sa propre source énergétique, tisser des liens dans l'intelligence du cœur, ouvrir les yeux sur le beau et le bon de la vie, délivrer la vitalité contrariée, polir le diamant intérieur, telles sont, entre autres, les pistes salvatrices que Souad et Ghita Filal mettent à notre portée à l'aide de précieux outils qui mènent à la pleine conscience de notre génie intérieur.

Vient de paraître aux Editions De Boeck en mai 2014, « Stressé ? Sors ton Joker ! » de Souad Filal et Ghita Filal est livré avec un CD audio de relaxation et de techniques de protection mentale ainsi qu'un jeu de 50 cartes jokers détachables pour mieux piloter le stress au travail et dans la vie privée.

En vente en librairie et à Delta Management 46 bd A. Ben Kaddour- Casa – tel : 0522228325.

Les droits d'auteur financeront le projet d'un centre de traitement de la dépression où les personnes démunies seront gracieusement prises en charge.

4ème de couverture

"Avec ou sans Joker, j'ai été très intéressé par cette démarche à plusieurs entrées, véritablement complexe, pour traiter le stress et la dépression, à partir de l'émouvante expérience qu'a vécue Ghita avec l'aide de Souad. Je forme tous mes voeux pour la sortie de cet ouvrage qui correspond à un si grand besoin aujourd'hui." Edgar Morin

"Ce livre nous initie à l'art de solliciter et libérer tous nos petits génies intérieurs, à la suite de leur Roi (que vous découvrirez...). Derrière la simplicité et la chaleur du style, il y a beaucoup de justesse et de bon sens dans tous les conseils prodigués ici par Ghita et Souad Filal."

Christophe André

Ce livre est une véritable célébration de notre génie intérieur, apte à auto-réparer le corps et l'esprit à tout moment de la vie. Démarche holistique, « Stressé ? Sors ton Joker ! » se déploie à travers 50 ressources efficaces et 130 exercices destinés à : - Prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress ; - Restaurer un meilleur équilibre de notre écosystème intérieur en mobilisant les capacités d'auto-guérison intrinsèques à chacun ; - S'outiller d'un point de vue physique, mental, psychologique, organisationnel, énergétique et spirituel pour mieux piloter le stress au lieu de le subir. Ainsi, au-delà de l'épanouissement personnel via un programme de pilotage du stress, Sors ton Joker est un concept nouveau qui vise un projet de développement personnel, social, civique, éthique, donnant la possibilité à chacun de libérer le meilleur de soi individuel et collectif à travers une qualité de présence à soi et au monde.

Depuis trente cinq ans, Souad Filal, psychosociologue, se consacre à la recherche/action afin d'apporter sa contribution à un management plus humaniste au sein des organisations. Elle a créé en 1987 Delta Management, Cabinet conseil en ressources humaines, et intervient auprès des entreprises et des particuliers pour une meilleure gestion du stress et prévention des risques psycho-sociaux. Psychologue du travail, consultante au sein de Delta Management,

Ghita Filal accompagne les entreprises et les particuliers dans le domaine du recrutement, des ateliers emplois, des bilans de compétences et de la prévention des risques psycho-sociaux. Elle est formatrice en gestion du stress et en gestion des conflits par la Communication Non Violente.

http://www.lopinion.ma/def.asp?codelangue=23&id_info=39520

Entretien avec Souad et Ghita Filal, co-auteures de «Stressé Sors ton Joker»: «A l'intérieur du corps, du cœur et du mental, il y a des forces puissantes d'auto-guérison»

Propos recueillis par Saïd AFOULOUS

Souad Filal, psychosociologue depuis trente ans, se consacre à la recherche action et tient un cabinet-conseil en ressources humaines qui intervient auprès des entreprises et des particuliers pour une meilleure gestion du stress et prévention des risques psychosociaux. Sa fille Ghita Filal est psychologue du travail consultante en ressources humaines. Elles sont co-auteures de l'ouvrage «Stressé Sors ton Joker» un travail de recherche sur la gestion du stress effectué à partir du vécu et de l'expérience d'un séminaire organisé depuis 2006. Entretien.

L'Opinion: Que pouvez nous dire sur l'origine de votre ouvrage qui s'annonce comme une sorte de manuel pratique d'auto-thérapie

Souad Filal : C'est le fruit de quatre années de recherche action qui ont suivi toute une phase de cumul de stress. Ce cumul de stress a été à l'origine de la dépression de Ghita ma fille et co-auteure. Le livre, d'entrée de jeu, présente la genèse de cette dépression. Ghita y explique en détail les divers stress aigus et chroniques qu'elle a subis. Bien que ses fondations étaient solides, éducation équilibrée, milieu social ouvert sur le monde, réussite dans la scolarité, enfance et adolescence heureuse, relations familiales et amicales saines, ça ne lui a pas épargné de vivre cette dépression. D'ailleurs, c'est une des choses qu'on a compris, comme quoi personne n'est à l'abri d'une dépression, et ce malgré un patrimoine positif de vie. Lorsqu'on est tout le temps sur le qui-vive, car plongé dans la tourmente du stress, et



habité par ce qui est arrivé et ce qui risque d'advenir, l'organisme est complètement épuisé de faire l'effort pour s'adapter à la réalité perçue de plus en plus menaçante.

Quand on n'a pas la possibilité de se ressourcer, on finit par tomber dans la dépression. Mais la bonne nouvelle c'est que même quand on fait une dépression parfois lourde, il est possible d'en sortir. C'est cela justement l'objet de l'ouvrage qui met en évidence toutes les techniques que nous avons expérimentées par la suite dans le but de mieux piloter le stress au lieu de le subir.

L'Opinion: Comment vous démarquez-vous des coachings et autres PNL, qui proposent monts et merveilles : le dépassement des obstacles, la réussite dans la vie, l'accès au bonheur avec tous les dérapages qui peuvent en être induits sous la poussée du consumérisme et l'effet de mode

Souad Filal : Notre approche a été beaucoup plus intuitive au début, s'inspirant de mon expérience en hôpital psychiatrique et en Institut médico-pédagogique. De ce fait, je savais qu'en s'adressant au corps de la personne malade, il y avait plus de chance de la connecter à sa sève de vie, à ses ressources intérieures que si on s'adressait uniquement à son intellect par la parole. En tout cas pour Ghita j'étais convaincue qu'il fallait court-circuiter le langage pour la câbler directement à son corps, qu'il ne fallait plus que je m'adresse à son mental puisqu'il était saturé. Elle était comme «formatée» par toutes ses épreuves et quel que soit l'argument que je pouvais lui présenter, ce ne pouvait être qu'un discours qu'elle n'entendrait pas. Par conséquent, il fallait la reconnecter à une vitalité qui passe par le sensoriel : le nez, les yeux, les oreilles, la bouche, la peau, le goût. Avec ses sens, je l'amenais à explorer diverses situations pour la reconnecter au monde réel immédiat. Par exemple pour les odeurs je lui faisais sentir les huiles essentielles de lavande, romarin, eucalyptus, rose, jasmin, géranium, pin, patchouli... ensuite je les combinais pour qu'elle en devine la composition au fur et à mesure plus subtile.

Ghita Filal : C'est à partir de cela que je me retrouvais concentrée sur l'odeur que je sentais dans le présent et que je décrochais en quelque sorte du mental qui m'emportait loin. Il y avait des odeurs que je reconnaissais pour les avoir connues dans le passé et d'autres que je découvrais...

Souad Filal : La démarche c'est de faire en sorte qu'on se sente vivre ici et maintenant, et qu'on adhère au réel. Parce que pour le cas de Ghita, son esprit divaguait, il fallait le ramener à la réalité concrète. D'autres activités de reconnexion lui étaient proposées : des travaux de jardinage où elle triturait la terre, des activités de cuisine où elle pétrissait le pain, la pâte à pizza, le sfouf, des travaux de peinture, de vernissage, de bricolage, des baignades dans l'océan... etc. L'objectif, c'est qu'elle revienne à la maison de son être, que son esprit habite son corps à nouveau au lieu d'aller se perdre ailleurs. Il s'agit là d'un objectif fondamental. Il faut que le corps revive et on ne peut atteindre et stimuler cette vitalité corporelle autrement que par les sens. C'était ça notre trouvaille : reconnaître l'importance vitale d'avoir une prise directe avec le réel, dans l'immédiateté de la vibration. Basée d'abord sur l'intuition et l'observation empirique, notre approche se différencie de la PNL ou du coaching. Elle consiste à ouvrir ce qu'on appelle la cuirasse qui s'est formée pour protéger la personne de ce qu'elle pense être menaçant pour elle. Quand on pense qu'on est menacé on se forge un blindage physique et/ou mental. Malheureusement en se blindant contre ce qu'on pense être menaçant de l'extérieur, on se coupe du même coup de sa propre sensibilité intérieure. Ce qui fait que la personne perd l'appétit, le désir, l'enthousiasme, l'élan de vie, le goût de rire, la légèreté, le sens du beau, de l'empathie, la confiance en soi et en les autres, elle rumine des idées noires...

Ghita Filal : j'avais perdu confiance en moi-même, je n'arrivais plus à m'émerveiller de quoi que ce soit. Au cours des multiples tentatives de reconnexion avec le réel par l'intermédiaire du sensoriel et des activités diverses qui visaient à me libérer de mon mental, parfois je ne voyais pas l'issue et cela me mettait en colère, je demandais pourquoi tout cela, pourquoi m'astreindre à toutes ces activités ! Mais je finissais par faire confiance et accepter de faire sans être convaincue pour autant. Ce n'est qu'avec la pratique que peu à peu, la reconnexion à ma vitalité s'est opérée et que s'est profilée la sortie du labyrinthe. Toutes ces reconnexions sensorielles, on les a appelées les «tsaheylyus», en faisant allusion au film Avatar lorsque les habitants de la planète Pandora se connectent entre eux, ou avec des animaux, des végétaux, grâce à leur longue tresse et arrivent à ressentir, quelque chose de l'ordre de la vibration, qui se passe de mots. C'est la sensation à l'état brut.

L'opinion: Finalement il faut le soutien d'un mentor auquel on fait confiance pour sortir de la dépression

Ghita Filal : En effet c'est très important, j'avais l'aide et la proximité de ma mère qui passait plus de temps avec moi vu la nature complice de notre relation, mais j'avais aussi un soutien de mon père très présent. Oui, il faut le soutien de personnes en qui on a confiance pour pouvoir s'en sortir.

L'Opinion: Vous parlez aussi d'auto-guérison, ce qui voudrait dire que la personne même souffrante et affaiblie doit pouvoir se prendre en charge elle-même pour s'en sortir

Souad Filal : L'expérience nous a permis de nous rendre compte qu'effectivement les forces d'auto-guérison sont en nous. Le problème, c'est qu'on n'en est pas conscient et on ne sait pas comment les pratiquer. Par conséquent, la première étape de l'auto-guérison, c'est d'être conscient des forces de résilience en nous, les identifier et les reconnaître. La deuxième étape consiste à pratiquer. Régulièrement. C'est pour ça qu'après toute cette expérience, nous avons procédé, par recherche action, de manière à bien identifier en quoi consistent ces ressources. Nous les avons par la suite regroupées en familles. Ressources corporelles, mentales, relationnelles, organisationnelles, énergétiques, spirituelles. Puis nous avons mis au point des exercices pratiques pour s'entraîner à les utiliser. Pour ce faire, nous avons inventé un héros qui symbolise le génie intérieur et que nous avons appelé le Joker.

Cette appellation est due au fait que dans un jeu de cartes, le Joker permet d'avoir plus facilement la combinaison gagnante quelles que soient les cartes entre nos mains. Le Joker nous facilite l'accès au pouvoir d'autoguérison. D'ailleurs à la fin du livre, nous offrons une sorte de jeu de 50 cartes Joker qui reprennent chaque technique en la synthétisant et on y voit le héros, à la fois magique mais en même temps tellement humain, car il se trouve dans des situations de la vie quotidienne, comme tout un chacun.

L'opinion: Façon de dire que tout n'est pas perdu

Souad Filal : Oui, tout n'est pas perdu, on peut toujours s'en sortir. Nous avons d'abord repéré quelles sont les cartes Joker qu'il y a en nous et qu'on peut utiliser à tout moment. Nous en avons identifié 50, très puissantes. Nous leur avons donné des noms puisés dans le langage ressource. Le langage ressource est très simple mais son pouvoir évocateur est très fort. Il permet de se connecter immédiatement à la quintessence de ce qu'il évoque. C'est comme une injonction du style « Sésame, ouvre-toi ! » qui permet d'ouvrir le champ de la conscience et d'accéder à notre nature véritable au-delà de la souffrance vécue.

Ghita Filal : En fait, nous sommes parties de notre expérience de l'abîme de la dépression et de ce qui a permis d'en sortir. Et avant d'en arriver au livre, nous avons monté un

séminaire pour mieux piloter le stress afin de partager les fruits de notre traversée. L'animation de ce séminaire en entreprise a débuté en 2006 et se poursuit à ce jour. Mais dès 2009, nous avons pensé qu'il fallait en faire quelque chose qui puisse toucher un plus grand nombre de personnes. C'est à partir de là que nous avons commencé à écrire en puisant dans l'expérience vécue et en faisant, parallèlement une recherche documentaire approfondie dans des disciplines complémentaires de neurosciences, biologie, psychologie, ergonomie, art thérapie, spiritualité, développement personnel, approches énergétiques, médecines douces...etc. Car pour mieux maîtriser le stress, il est nécessaire d'adopter une démarche holistique qui englobe une pluralité d'approches. En gros, le travail de maturation a duré quatre ans, parallèlement à l'exercice de notre métier.

L'Opinion: Une des questions qui vient à l'esprit c'est comment convaincre de la pertinence de votre méthode de neutraliser le stress au quotidien ?

Souad Filal : D'abord, il faut qu'on prenne conscience qu'à l'intérieur du corps, du cœur et du mental, il y a des forces puissantes d'auto-guérison qui sont interdépendantes. Par exemple, quand on se coupe la main, tout de suite les cellules se passent le message pour qu'elles arrêtent le saignement et cicatrisent la blessure en un rien de temps, avant même qu'on ait fait quoique ce soit! De la même manière, nous avons dans notre mental des capacités à visualiser positivement la vie. Or souvent, on voit les choses sous un angle négatif.

Ce n'est pas une fatalité ! Il est possible de changer notre système de représentation de la réalité. Il est possible de devenir plus souple, plus libre dans notre manière de penser, de percevoir, d'agir, de parler, de créer, de desserrer les limites imposées par le formatage subi afin de faire éclore nos talents enfouis.

Dans notre corps, il y a des forces de guérison très importantes et qu'on peut doper par une hygiène alimentaire, un bon sommeil, le sommeil est un puissant régénérateur d'énergie, une pratique régulière du sport, un éveil des sens, des massages, de la relaxation, de la musique, des techniques énergétiques comme le Chi Qong, le Do In qui est un auto-massage qui met en forme... Nous pouvons également par la seule force de notre esprit convertir toute expérience à priori négative en opportunité de grandir. Grâce à la pleine conscience que nous apprenons à cultiver moment après moment, nous pouvons réussir à adopter une manière d'être éthique qui préserve toute manifestation de vie humaine, animale, végétale. Nous pouvons apprivoiser nos multiples peurs, lâcher prise et vivre plus relié à des ancrages positifs. Oui, grâce à la neuroplasticité cérébrale, nous pouvons rééduquer notre esprit à tout âge !

Ghita Filal : Parmi d'autres éléments, le contact de l'eau par la mer, le bain, la douche. Souvent quand on prend une douche on n'est pas là, on est déjà en réunion, on ne sent ni le shampoing, ni la chaleur de l'eau, on stresse, on est ailleurs, on n'est pas dans l'instant présent.

L'Opinion: Donc ne pas vivre l'instant immédiat, avoir la tête ailleurs, c'est ça le stress ?

Souad Filal : Oui, d'une certaine manière, quand on est constamment projeté dans ce qui s'est passé, les regrets, l'amertume, la culpabilité ou dans l'angoisse du futur, comment il va se présenter, la crainte de ne pas avoir les moyens d'y faire face, se dire : « Je ne vais pas y arriver » avec une anxiété qu'on crée parfois nous-mêmes sans que cela soit justifié, tout cela génère du stress. A force de ressasser le passé et anticiper le futur, on ne vit pas notre seule richesse qui est l'ici et maintenant. Mais le stress est aussi au cœur du quotidien, quand on vit dans ses tripes les sollicitations diverses, les défis, les frustrations, le harcèlement, les difficultés, les imprévus...

L'Opinion: Vous parlez du stress comme un état qui a un rapport avec la respiration

Souad Filal : Le mot stress, on croit souvent qu'il vient de l'américain ou de l'anglais. En fait il vient du vieux français «estrece» qui est issu lui-même du mot latin «stringere» qui veut dire compresser, comprimer, serrer. Il y a une notion d'étroitesse qui renvoie à un sentiment d'étouffement, d'oppression. Pourquoi cet état d'oppression Quand on est bébé on a une respiration qui est ventrale. On respire à l'aise et le corps est parfaitement oxygéné. Au fur et à mesure qu'on grandit, qu'on est confronté aux impératifs de l'éducation, des conditionnements, des frustrations, des blessures, des menaces, des peurs, on commence à respirer non plus de manière ventrale mais thoracique, c'est-à-dire juste ce qu'il faut. Et quand on continue encore dans le stress, la respiration devient claviculaire. On n'est plus dans l'aisance de la respiration, on est dans l'effort pénible. On est donc vraiment en état d'oppression. Qu'est-ce que nous faisons pour revenir à cette bonne vieille respiration originelle

L'Opinion: En effet comment remonter la pente

Souad Filal : Le Joker «Stop ! Respire !» dans ce cas, c'est la clef des clefs sans laquelle il est impossible d'accéder aux autres ressources. Il faut d'abord retrouver cette amplitude de respiration ventrale par l'exercice. Cette respiration nous introduit au calme intérieur, par delà les remous des tempêtes de l'existence.

L'Opinion: En quoi consiste cet exercice ?

Souad Filal : Une des techniques de ce Joker est appelée 365 et elle consiste à faire trois fois par jour, matin, midi et soir six inspirations et six expirations qui durent chacune cinq secondes. Cela fait au total une petite minute, rien qu'une petite minute qui permet une inspiration ample et profonde qui agit de manière bénéfique sur le rythme cardiaque. Et le cerveau au lieu d'envoyer le signal pour produire de l'adrénaline et cortisol, adresse au contraire un signal signifiant que tout va bien qui fait sécréter des hormones qui apaisent.

Ghita Filal : Quand on respire bien, on est plus serein et quand on est plus serein on peut choisir, décider mieux de ce qu'on veut faire. On est moins sous l'impulsion et la réaction, on est sur le mode réponse juste parce qu'on est plus conscient, surtout si on respire par le ventre avec une profonde inspiration et expiration.

Souad Filal : Ce que vient de dire Ghita signifie qu'on passe du mode d'être inconscient de réaction en pilotage automatique, à un mode conscient. On passe de la réaction impulsive à la réponse adaptée. La différence entre les deux, c'est que j'ai pris conscience. Et la prise de conscience advient par cette bonne respiration. On ne peut pas agir directement sur les diverses fonctions du corps comme par exemple la circulation sanguine, la digestion, la transpiration... La seule fonction sur laquelle on peut agir, c'est la respiration et c'est elle qui va réguler toutes les autres progressivement. Elle est centrale et fondamentale. Toutes les techniques qui visent l'équilibre énergétique et le mieux-être sont basées d'abord sur le souffle, le travail sur la respiration. Nous disons souvent aux participants : « Si vous sortez de ce séminaire avec juste cet éveil de conscience qui fait qu'à chaque fois que vous êtes exposé à un stresseur, vous respirez en pleine conscience, eh bien, on aura gagné plus de 50% des objectifs du séminaire ! »

L'Opinion: Pensez-vous qu'il y a un coût du stress pour l'entreprise ?

Souad Filal : Absolument ! Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 50 à 60% des jours de travail perdus en Europe le seraient à cause du stress. Cela peut se constater de visu à travers le turn over, le taux d'absentéisme mais aussi le présentéisme avec des personnes qui sont présentes physiquement mais absentes mentalement. Sans oublier des conséquences plus graves comme les accidents de travail qui peuvent résulter d'un

cumul de stress, ou encore le sabotage, les difficultés de relations qui sont dues au stress aussi, les multiples problèmes de santé avec les dépressions, le suicide dont on parle peu. D'après l'OMS en 2020, le stress sera la première cause d'handicap au travail et en 2030 ce sera la première cause de mortalité dans le monde ! D'où l'urgence de prendre des mesures préventives.

Ghita Filal : Au Japon, le Karôshi qui est la mort par épuisement au travail est l'une des premières causes de mortalité. Dans les cimetières, des allées entières sont dédiées aux travailleurs de Toyota, Sony, Toshiba, Mitsubishi, où l'on voit des tombes de gens morts sur le lieu du travail, le cœur qui implose parce qu'ils enchaînent trois à quatre jours d'affilée. Nous, Dieu merci, on n'en est pas encore là mais le stress est cause de nombreuses maladies insidieuses et l'on se dit qu'il est possible d'arrêter ce fléau sans que ça coûte rien, zéro dirham à l'entreprise ! C'est là l'intérêt des méthodes que nous préconisons.

L'Opinion: Il semble que la préoccupation pour le problème de stress en entreprise soit exclusivement limitée aux cadres et dirigeants. Qu'en est-il des ouvriers ?

Ghita Filal : Si on pense plus au stress des cadres, c'est sans doute pour une question de budget. Il n'empêche qu'il y a aussi le stress des ouvriers. En France, pour ne prendre que cet exemple, un constat a été fait à propos des entreprises qui organisent des séances de Chi Qong sur les lieux de travail. Au sein de ces sociétés on a observé qu'il y a zéro accident de travail. Les accidents ont diminué complètement parce que les gens le matin prennent environ vingt minutes pour respirer, se concentrer et effectuer des étirements qui leur évitent des troubles musculo-squelettiques et autres tensions.

Souad Filal : Dans les entreprises où nous avons effectué des séminaires pour mieux piloter le stress, nous avons proposé de former des formateurs qui vont pouvoir coacher ces séances de Chi Qong. Il s'agit tout juste d'exercices d'étirements qui permettent de libérer l'énergie subtile, retrouver une axialité, une capacité de se concentrer et de devenir progressivement plus vigilant, plus conscient. Quinze à vingt minutes d'étirements, de la tête aux pieds suivant un protocole extrêmement simple mais quand on le suit tous les jours, le résultat est absolument fantastique sur le rythme cardiaque, la respiration, la digestion, la détoxification, la régulation thermique, les articulations qui s'assouplissent, le système immunitaire qui se renforce. Et tout ça coûte zéro dirham à l'entreprise, juste un quart d'heure d'exercice et les gens sont prêts à venir un quart d'heure avant parce qu'ils en récoltent des bienfaits et que ça crée en plus une ambiance fraternelle.

Ghita Filal : Pour résumer, notre approche vise à devenir plus conscient de ce que nous disons, de ce que nous faisons et pensons. Ce qui nous importe aujourd'hui, c'est ce message d'espoir : que tout le monde sache qu'il est possible de s'en sortir même dans les pires situations. Nous détenons des forces fabuleuses d'auto-guérison, à partir des 50 ressources que nous avons identifiées et que chacun abrite en soi. Chaque ressource est illustrée par le Joker qui la symbolise, l'explique dans un langage simple et invite à la pratiquer à travers des exercices à la portée de tous. Il y en a 130. Le livre comprend en outre un CD de relaxation et de techniques de protection mentale ainsi que 50 cartes Jokers détachables qu'on peut glisser dans le porte monnaie, histoire de se souvenir qu'on a les cartes entre nos mains pour ne plus subir le stress. Alors à nous de jouer ! Sortons nos Jokers !

Sites internet

13/6/2014

<http://doctinews.com/index.php/flash-sante/item/3368-stress%C3%A9-?-sors-ton-joker>



 www.maroc-osteopathie.com	Inscriptions Ouvertes	Prochaine session : Septembre 2014 Contactez-nous au 06 62 72 11 75	Maroc ostéopathie, Structure Franco-Marocaine vous propose une formation en ostéopathie
---	----------------------------------	--	--

[Flash](#)

« Stressé ? Sors ton Joker »

Un ouvrage dédié à la gestion du stress

Comment bien gérer son stress ? Telle est la question à laquelle tente d'apporter des réponses le nouvel ouvrage rédigé par Souad Filal et Ghita Filal, respectivement psychosociologue et psychologue du travail. Intitulé Stressé ? Sors ton Joker !, le livre, paru aux Editions De Boeck en mai 2014, propose de nombreux exercices destinés à prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress et à restaurer un meilleur équilibre de l'écosystème intérieur en mobilisant les capacités d'auto-guérison intrinsèques à chacun.

A travers une approche originale, mettant en scène un personnage imaginaire surnommé Joker, les deux auteures invitent le lecteur à un fabuleux voyage intérieur à la recherche de ses forces insoupçonnées et livrent, au fil des pages, le sésame qui lui permet de devenir lui-même un héros du stress. L'ouvrage est livré avec un CD audio de relaxation et de techniques de protection mentale ainsi qu'un jeu de 50 cartes Jokers détachables pour mieux piloter le stress au travail et dans la vie privée. Il est à noter que les droits d'auteur du livre financeront le projet d'un centre de prise en charge de la dépression où les personnes démunies pourront être gracieusement soignées.

N° 68 Juillet 2014

http://www.dimabladna.ma/index.php?option=com_flexicontent&view=items&id=9923



25 jun
2014

« *Stressé ? Sors ton Joker ! ©* », ou la pleine conscience de notre génie intérieur.

Par : [Mouna Lahrach](#)

Dans toutes les sphères de la vie quotidienne, les gens font face à un stress de plus en plus important. Conscientes de cette réalité, pour l'avoir crucialement vécue, une mère et sa fille, toutes deux psychologues, Souad et Ghita Filal ont coécrit l'ouvrage « *Stressé ? Sors ton Joker ! ©* » Né d'une expérience personnelle douloureuse, ce livre montre l'importance de chercher les solutions au stress en soi.

En 2005, Ghita, la fille de Souad Filal a vécu une dépression due à un cumul de stress et d'épreuves difficiles lors de sa dernière année d'études de psychologie en France. Souad, l'a accompagnée dans sa guérison en essayant de la reconnecter petit à petit à « *ses ressources intérieures* », à « *sa sève de vie* » par des « *tsaheylys* ». Ce terme, souvent présent dans le livre, est issu du langage « *na'vi* » utilisé dans le film « *Avatar* », auquel les co-auteurs ont choisi de recourir pour exprimer l'alchimie qui s'opère lors de la connexion entre deux entités vivantes, humaines, animales ou végétales.

L'éveil des sens, le début de la guérison

Le « *Tsaheyly* » vitalise le lien en éveillant les sens et la conscience pour communiquer l'indicible vibration, la vitalité intime de l'être qui se met sur la même longueur d'onde qu'un autre être pour capter et transmettre cette énergie subtile de profondeur à profondeur, d'âme à âme. Ces reconnexions multiples, expérimentées à tâtons et relatées dans le deuxième chapitre sous forme de dialogue, ont finalement réussi à libérer Ghita de l'enfermement de sa dépression et lui ont permis de retrouver sa pleine santé, son optimisme et sa joie de vivre. « *Nous avons fait le constat qu'il faut une pluralité de cordes à son arc pour réussir à sortir d'une dépression et qu'il faut plusieurs clés pour décadénasser la cuirasse forgée au fil du cumul de stress, de même qu'il faut une diversité de ressources pour faire face à la variété des stressors de la vie quotidienne* », explique Souad Filal. Les deux femmes ont alors souhaité partager avec un plus grand nombre, les messages d'espoir de cette traversée. Elles se sont basées sur les techniques expérimentées qu'elles ont complétées par un travail de documentation et de recherche sur la gestion du stress dans le cadre de leur métier de consultant, afin d'offrir aux lecteurs 50 ressources/techniques, accompagnées de 130 exercices pour mieux piloter le stress et se sentir pleinement acteurs de leur vie.

Face aux menaces, frustrations, contraintes, challenges et défis qui nous interpellent, les Filal proposent dans leur livre des techniques pouvant nous prémunir du stress et nous aider à nous adapter aux différentes situations qui nous interpellent. Les techniques préconisées par ces psychologues sont autant corporelles, organisationnelles, relationnelles, mentales, énergétiques que spirituelles. Elles constituent des clés qu'elles appellent des Jokers, pour exprimer la force libératrice qu'elles peuvent procurer dans toutes les situations de stress.

Un fabuleux orchestre de 50 artistes.

Six grandes familles composent l'orchestre des 50 Jokers afin d'aider les personnes à mieux piloter le stress sachant qu' « *on ne peut ni l'annuler ni l'annihiler, mais on peut le piloter* », explique Souad Filal : « *Le stress est là, on ne peut faire autrement et il s'impose à nous. Mais les cinquante variantes du joker ont été regroupées en compétences du corps, du mental, de la relation, de l'organisation, de la liberté et de la spiritualité pour réussir à y faire face en pleine conscience* », poursuit-elle. « *Durant quatre années, les Jokers, peu nombreux au début, nous ont accompagnées et sont devenus, au fil de la recherche, plus nombreux – un orchestre de cinquante artistes ! – à chacun sa spécificité, tous unis pour célébrer le génie créateur en nous, célébrer la vibration qui nous porte à prendre soin des forces d'auto-réparation qui sont bel et bien enfouies en chacun de nous, célébrer la symphonie de l'auto-guérison* ».



Souad Filal et Ghita Filal en Joker

Chaque Joker, explique Ghita Filal, est une graine d'éveil que chacun peut s'approprier car elle est à l'intérieur de soi. « *La première étape est d'en prendre conscience et de l'arroser de douceur, car c'est par le travail sur soi dans la douceur, que sera délivré l'élixir pour mieux apprivoiser le stress. Il faut mettre aussi de l'espace en soi, pour se détendre intérieurement grâce à une respiration consciente. Les forces vives qui nous habitent sont alors révélées et fécondées par un effet de synergie. Nous devenons au fur et à mesure, pleinement conscients de*

toutes les précieuses ressources qui sont en nous et autour de nous, et auxquelles nous pouvons recourir, pour traverser le quotidien, avec plus d'ancrage et de confiance. Bien entendu, c'est la pratique qui permettra d'atteindre le changement que nous souhaitons insuffler à notre façon de vivre les choses. »

Les Filal accompagnent aussi les particuliers et les entreprises à travers un séminaire qui vise à mieux piloter le stress au lieu de le subir, et qui reprend le concept de leur livre « *Stressé? Sors ton Joker! ©* ». Dans une démarche personnalisée à chaque participant (diagnostic du stress, expérimentations des techniques, et plan d'action individuel), ce sont deux journées à chaque fois immensément riches en émotion, en partage, en prise de conscience... De même qu'elles proposent des consultations individuelles au sein de leur cabinet Delta Management. Ainsi, au-delà de l'épanouissement personnel via un programme de pilotage du stress, cet ouvrage est un concept novateur qui vise un projet de développement personnel, social, civique, éthique, donnant à chacun la possibilité de libérer le meilleur de soi individuel et collectif à travers une qualité de présence à soi et au monde.

Paru aux Editions De Boeck en mai 2014, *Stressé ? Sors ton Joker ! ©* est livré avec un CD audio de relaxation et de techniques de protection mentale ainsi qu'un jeu de 50 cartes Jokers détachables pour mieux piloter le stress au travail et dans la vie privée.

Stressé? Sors ton Joker! parmi les meilleurs livres et ouvrages de référence consacrés au thème Gestion du stress choisis par la rédaction de Psychologies

The screenshot shows the mobile interface of the Psychologies.com website. At the top, there's a navigation bar with the URL 'www.psychologies.c' and various utility icons. Below this is a search bar and a menu with categories like 'Moi', 'Thérapies', 'Couple', 'Famille', 'Beauté', 'Bien-être', 'Nutrition', 'Travail', 'Culture', and 'Planète'. A prominent banner reads 'Découvrez nos conseils et consultez nos annonces partenaires!'. The main content area is titled 'Livres Gestion du stress' and lists several articles with book covers:

- Stressé ? Sors ton joker !** by Souad et Ghita Filal. Description: 'Souad et Ghita Filal, psychologues (et mère et fille), savent de quoi elles parlent : étudiante, Ghita a sombré dans une grave dépression due au stress. Sa mère, Souad, l'a...'.
- Gérer son énergie**. Description: 'Vous n'en pouvez plus et vous vous sentez au bout du rouleau ? Beaucoup d'entre nous ressentent aujourd'hui cet épuisement autant physique qu'émotionnel. Naturopathe et...'.
- J'arrête de stresser !**. Description: 'Vos nuits sont agitées et à tendance plutôt blanche ? Votre dos est en vrac ? Le moindre effort équivaut à gravir une montagne ? Sûrement êtes-vous sujet à un bon trop...'.
- SuperStress**. Description: 'Vous vous sentez dépassé ? Ecartelé entre vos obligations professionnelles, familiales, amicales et amoureuses ? Vous souffrez d'insomnies, de maux de dos et d'estomac ? Vous...'.
- Au secours, mon enfant est stressé !**. Description: 'Les enfants détestent le changement et la pression du temps. Si le vôtre a souvent mal au ventre, s'énervé pour un rien, dort mal, cet ouvrage vous aidera à en...'.
- Vaincre fatigue, stress, déprime et protéger son cœur**. Description: 'Après son best-seller "Et si ça venait du ventre ?", Pierre Pallardy présente les bases de sa méthode antistress : alimentation, respiration, sommeil, sports...'.
- Réussir sans se détruire**. Description: 'Après avoir fait le point sur nos connaissances en matière de stress, un psychiatre et un médecin du travail en entreprise détaillent tous les facteurs de stress susceptibles...'.
- Pour en finir avec l'emprise du stress**. Description: 'Notre résistance au stress est-elle conditionnée par notre histoire familiale ? Sous la forme d'un guide pratique, Bernadette Picazo, psychologue clinicienne, coach et...'.
- Le stress**. Description: 'C'est quoi le stress et comment le gérer ? Les réponses à vos questions...'.

On the right side of the page, there are several promotional banners and sections:

- Recettes de Grand-...**: 'Les meilleurs astuces, recettes et trucs de grand-...'.
- RESTEZ CONNECTÉ À PSYCHOLOGIES**: Social media icons for Facebook, Twitter, Google+, Instagram, and LinkedIn.
- PSYCHOLOGIES MAGAZINE**: 'OFFRE D'ABONNEMENT EN NOVEMBRE -50%'.
- Une inquiétude permanente ?**: 'Parlons-en...' with a 'Parlons-en...' logo.
- PANNES SEXUELLES**: 'Parlons-en...' with a 'Parlons-en...' logo.
- VOUS RECHERCHER UNE FORMATION ?**: 'Christine Lorand Formation personnelle de Ta et de nombreux stages (la relation...'.
- A VOTRE AVIS ?**: 'Les sextos vous : ...'.

Présentation du Cabinet Delta Management et des auteures Souad Filal et Ghita Filal

DELTA MANAGEMENT

Cabinet Conseil en Ressources Humaines crée en 1987 par Souad Filal, Psychosociologue - Consultante, Delta Management accompagne les entreprises et les particuliers, dans leur stratégie de progrès à travers diverses prestations : recrutement ; conseil RH ; formations ; bilans de compétences ; ateliers emploi ; gestion du stress ; prévention des risques psychosociaux ; consultations de psychologues (sphère professionnelle/sphère personnelle).



Souad Filal, psychosociologue, se consacre depuis trente-cinq ans, à la recherche/action afin d'apporter sa contribution à un management plus humaniste au sein des organisations. Elle a créé en 1987 Delta Management, Cabinet conseil en ressources humaines, et intervient auprès des entreprises et des particuliers pour une meilleure gestion du stress et prévention des risques psycho-sociaux. Elle est par ailleurs conférencière et a publié cinq ouvrages dans des domaines variés de socioanalyse, de spiritualité, de poésie, de génie intérieur mais qui relèvent d'une même quête : vivre plus consciemment, reliée à l'essentiel.



Ghita Filal est psychologue du travail – consultante au sein de Delta Management. Elle accompagne les entreprises et les particuliers dans le domaine du recrutement, des ateliers emplois, des bilans de compétences et de la prévention des risques psycho-sociaux. Elle est formatrice en gestion du stress et en gestion des conflits par la communication non-violente et a publié de nombreux articles dans le domaine du management des ressources humaines. "Stressé? Sors ton Joker! ©" est son premier livre co-écrit avec Souad Filal. Elle est en outre praticienne en thérapies systémiques pour les jeunes et les adultes en situation de mal-être.

COMPRENDRE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Souad Filal & Ghita Filal

Stressé? Sors ton Joker!
ou la pleine conscience de notre génie intérieur

INCLUS CD AUDIO

50 cartes détachables pour mieux gérer le stress

de boeck

*Longue et belle Vie
à votre
Génie intérieur!*

Souad & Ghita
FILAL

SORS TON JOKER!®

Stressé? Sors ton Joker! ® Souad Filal & Ghita Filal - Editions De Boeck
www.delta-management.net/Joker

© Tous droits réservés