

MAITRISER SON STRESS COMME UN ATHLETE

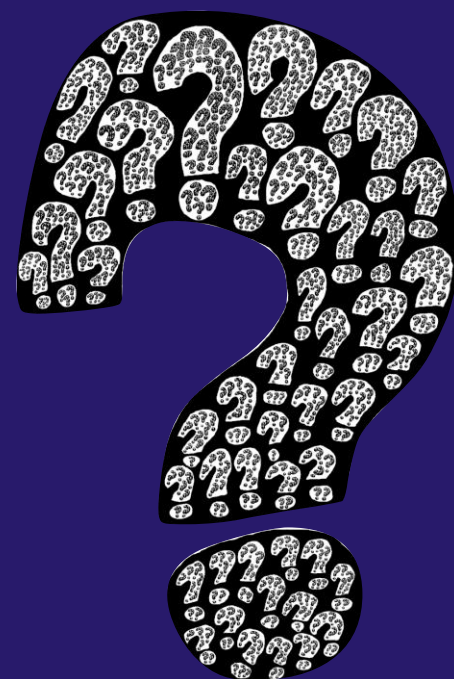




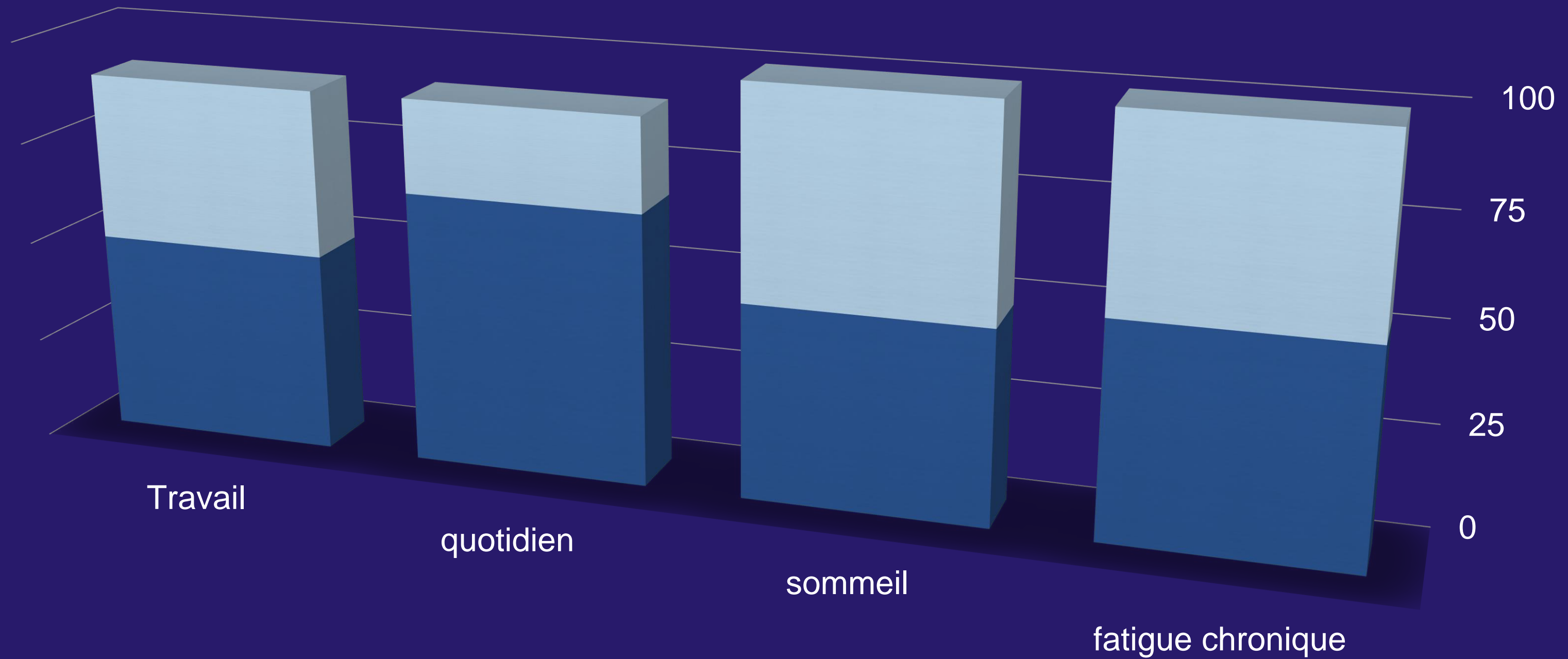
Sur une échelle de 1 à 10 à combien évaluez
vous votre niveau de stress au quotidien ?

LE STRESS

UN CONCEPT
FLOU POUR
LA MAJORITE DES GENS

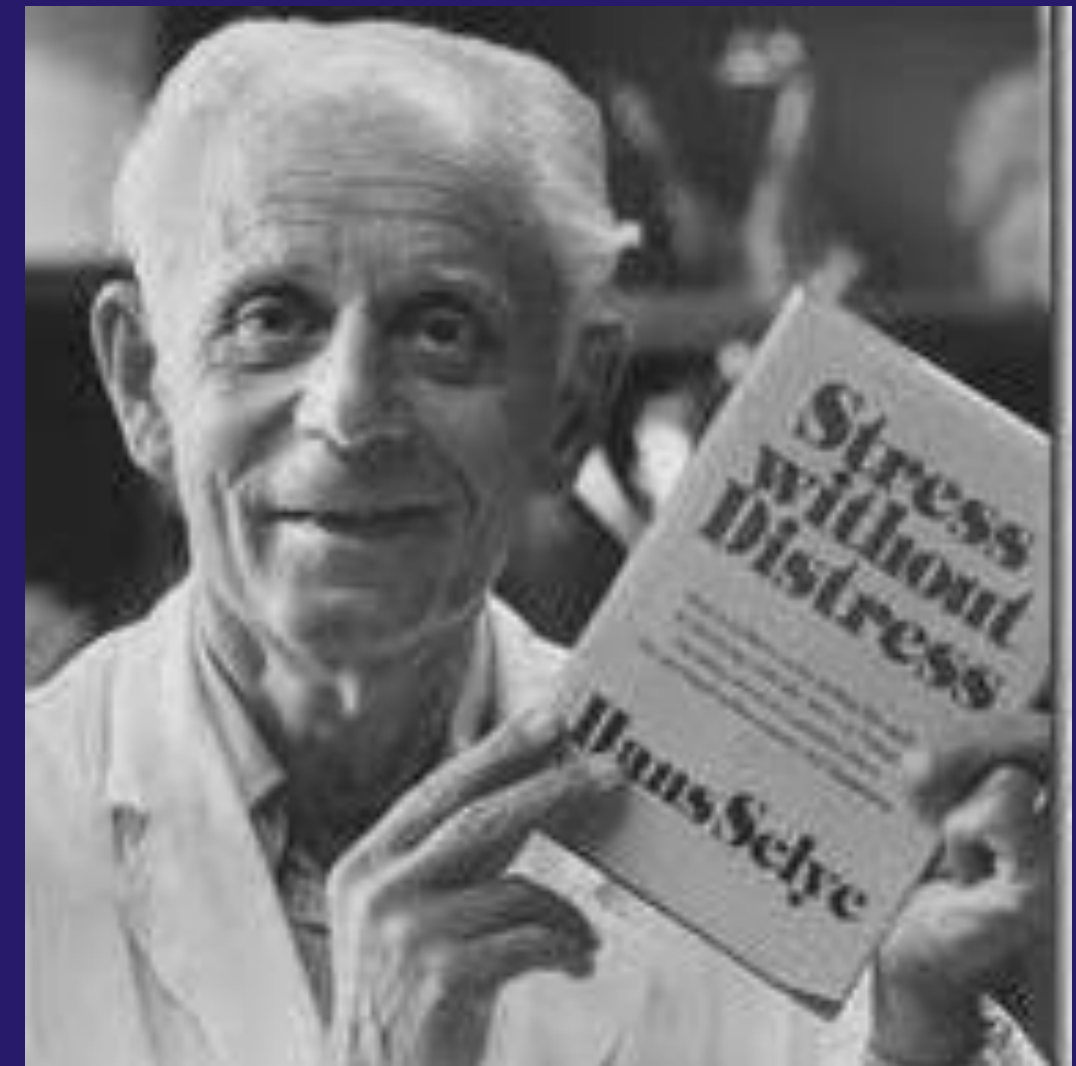


QUELQUES CHIFFRES



« Chacun y est soumis, chacun en parle, et pourtant très peu ont prit jusqu'à maintenant la peine de tenter de savoir ce qu'est vraiment le stress en son sens propre... »

Hans SELYE (1907-1982)



HANS SELYE



Connaissez-vous la définition du stress ?

**« LE STRESS EST UN PROCESSUS
D'ADAPTATION DE NOTRE ORGANISME QUI SE
PRODUIT CHAQUE FOIS QU'UNE PERSONNE
DOIT FAIRE FACE À UNE SITUATION OU ELLE
PERÇOIT (RESSENT OU CONSTATE) UN ECART
ENTRE SA CAPACITE DE REPONSE ET
L'EXIGENCE DE LA SITUATION ».**

**EXIGENCE
DE LA SITUATION**



STRESS

RESSOURCES



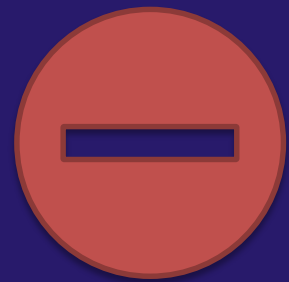
LE COPING

4 STRATEGIES SPECIFIQUES



MODIFIER LA SITUATION

LACHER PRISE



SE RESIGNER

S'ACHARNER

LES AGENTS STRESSEURS POUR LE CORPS :

LE STRESS PHYSIQUE

LE STRESS CHIMIQUE

LE STRESS EMOTIONNEL

LE STRESS POSITIF

LE STRESS AIGU

LE STRESS CHRONIQUE

LES 3 PHASES DU STRESS



Phase d'alarme



Phase de résistance



Phase d'épuisement

NOS 4 REACTIONS FACE AU STRESS :

- LA FUITE
- LE COMBAT
- SE CACHER
- SE FIGER

L'épopée terrestre de l'Homo sapiens

Michel Michaut



Nous sommes des animaux, nous nous adaptons à l'environnement par le mouvement
Toute menace perçue déclenche une mobilisation d'énergie pour les muscles.

LES AGENTS STRESSEURS MODERNES NE REQUIERENT
PAS UNE ADAPTATION MUSCULAIRE MAIS UNE
ADAPTATION CORTICALE.

Pourtant c'est comme ça que nous fonctionnons encore!



FOCUS

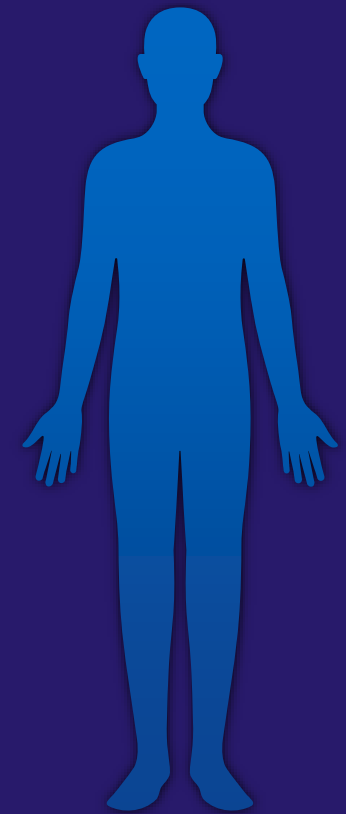
TEMPS



ENVIRONNEMENT



CORPS



Quiz 1

Selon vous, pour 5 minutes de stress et de colère, combien de temps faut-il à votre corps pour retrouver un état d'équilibre physiologique ?

A- 10 minutes

B- 30 minutes

C- 1 heure

D- 5 heures

E- 2 jours

Réponse Quiz 1

Selon vous, pour 5 minutes de stress et de colère, combien de temps faut-il à votre corps pour retrouver un état d'équilibre physiologique ?

~~A- 10 minutes~~

~~B- 30 minutes~~

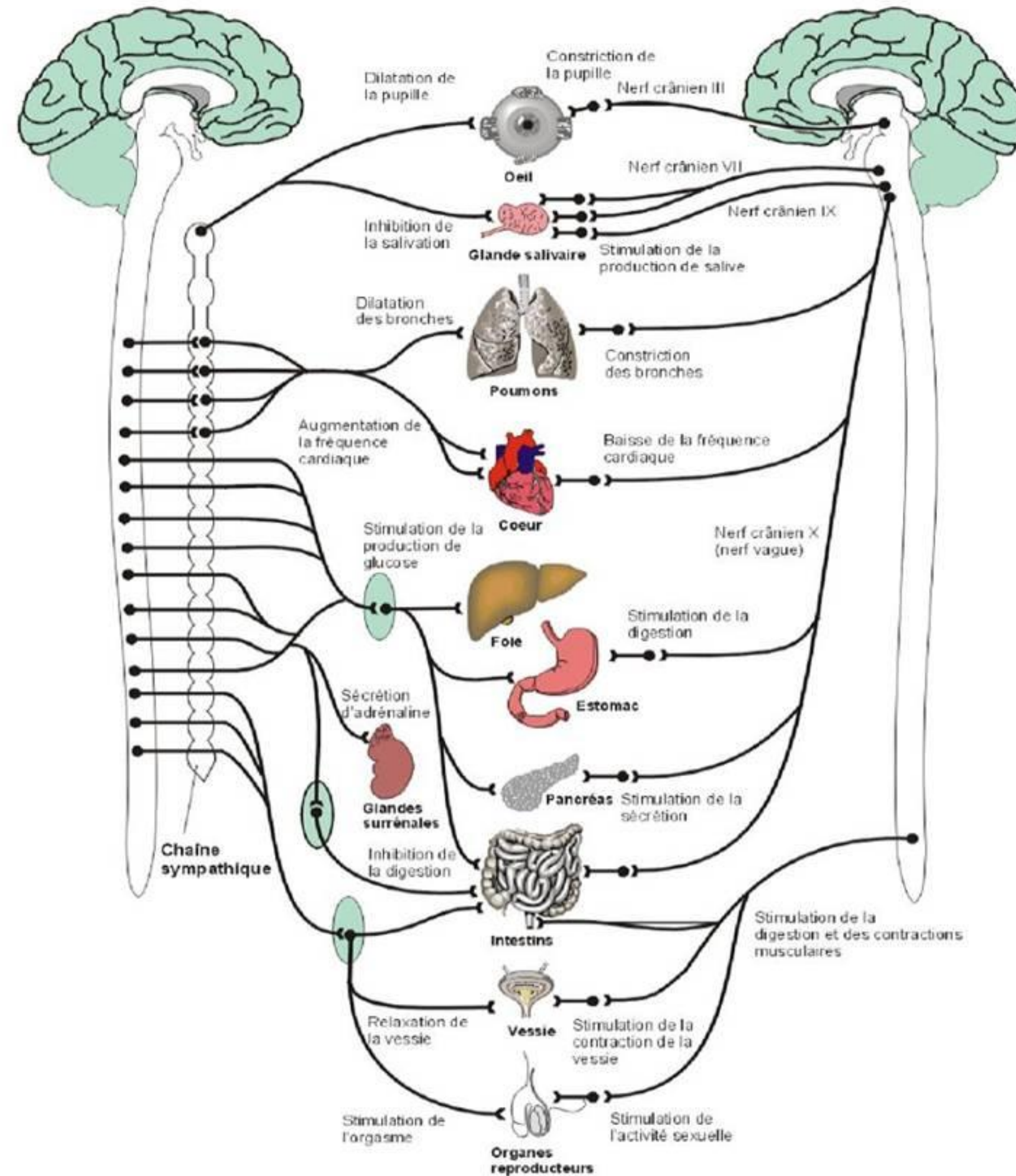
~~C- 1 heure~~

D- 5 heures

~~E- 2 jours~~

Système sympathique

Système parasympathique



Quiz 2

Selon vous, comment reprendre le contrôle de notre S.N.A ?
(Système Nerveux Autonome)

- A- En s'hydratant mieux
- B- En respirant consciemment
- C- En se raisonnant
- D- En verbalisant ses problèmes

Réponse Quiz 2

Selon vous, comment reprendre le controle de notre S.N.A ?
(Système Nerveux Autonome)

~~A- En s'hydratant mieux~~

B- En respirant consciemment

~~C- En se raisonnant~~

~~D- En verbalisant ses problèmes~~

LA RESPIRATION CONSCIENTE PERMET DE REPRENDRE LE CONTROLE DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME.



LES ONDES CEREBRALES

Fréquences cérébrales

Gamma

36 Hz et +



Perception accrue,

apprentissage

Bêta

13 Hz - 36 Hz

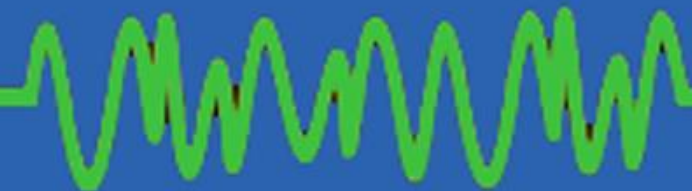


Etat éveillé et

normal de conscience

Alpha

8 Hz - 13 Hz



Physiquement et mentalement

détendu, éveillé mais somnolent

Thêta

4 Hz - 8 Hz



Méditation profonde,

rêves, sommeil paradoxal

Delta

0,1 Hz - 4 Hz



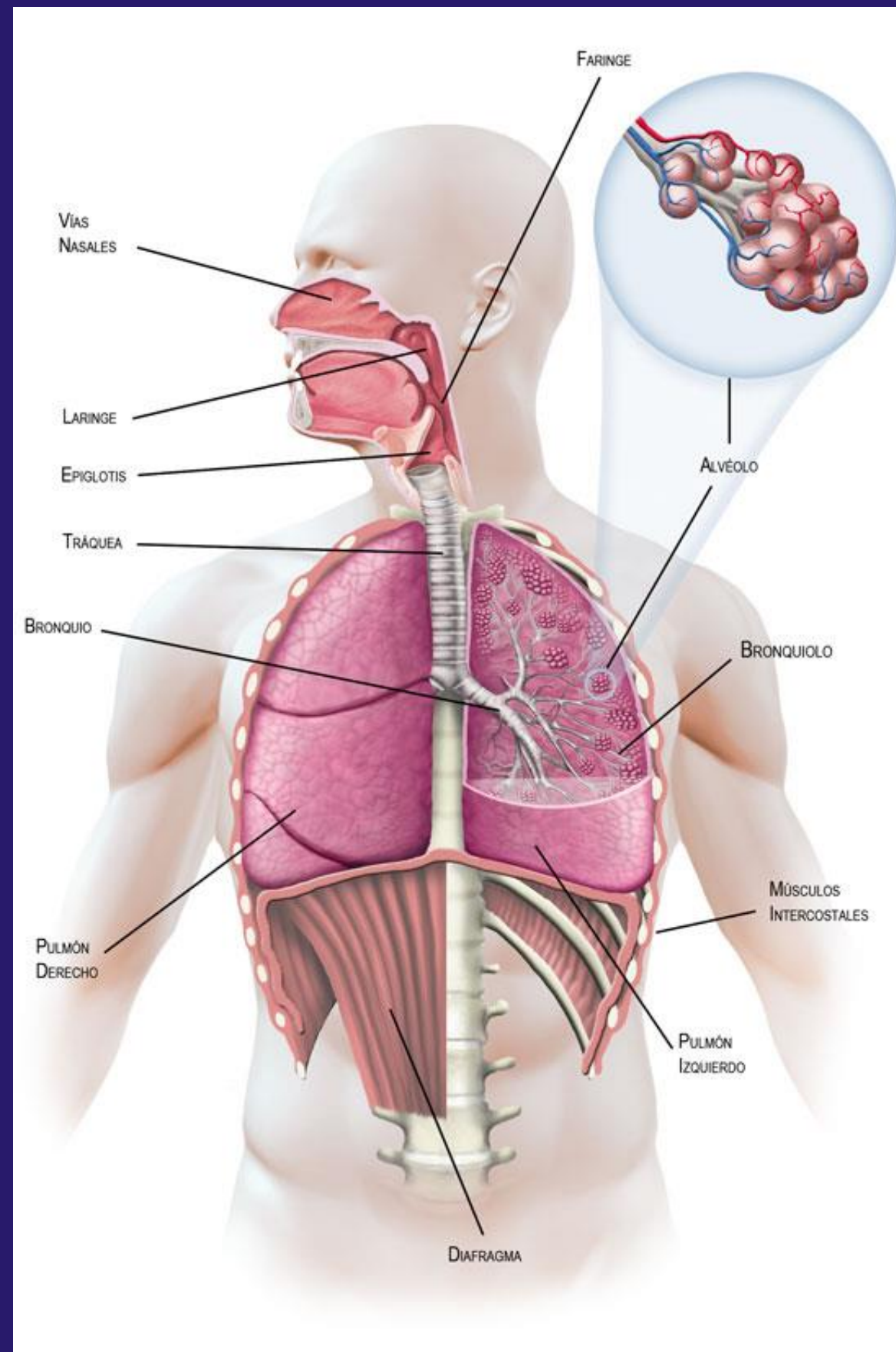
Sommeil profond (sans rêves)

récupération physique

LA SANTE



LA RESPIRATION



Breathing Exercises Benefits



LA RELAXATION FLASH





Conscience pleine ou pleine conscience ?

Quiz 3

Selon vous, combien notre conscience peut-elle gérer d'unités d'information à la seconde ?

- A- Environ 40
- B- Environ 1000
- C- Environ 5000
- D- Environ 200 000
- E- Plusieurs millions

Réponse Quiz 3

Selon vous, combien notre conscience peut-elle gérer d'unités d'information à la seconde ?

A- Environ 40

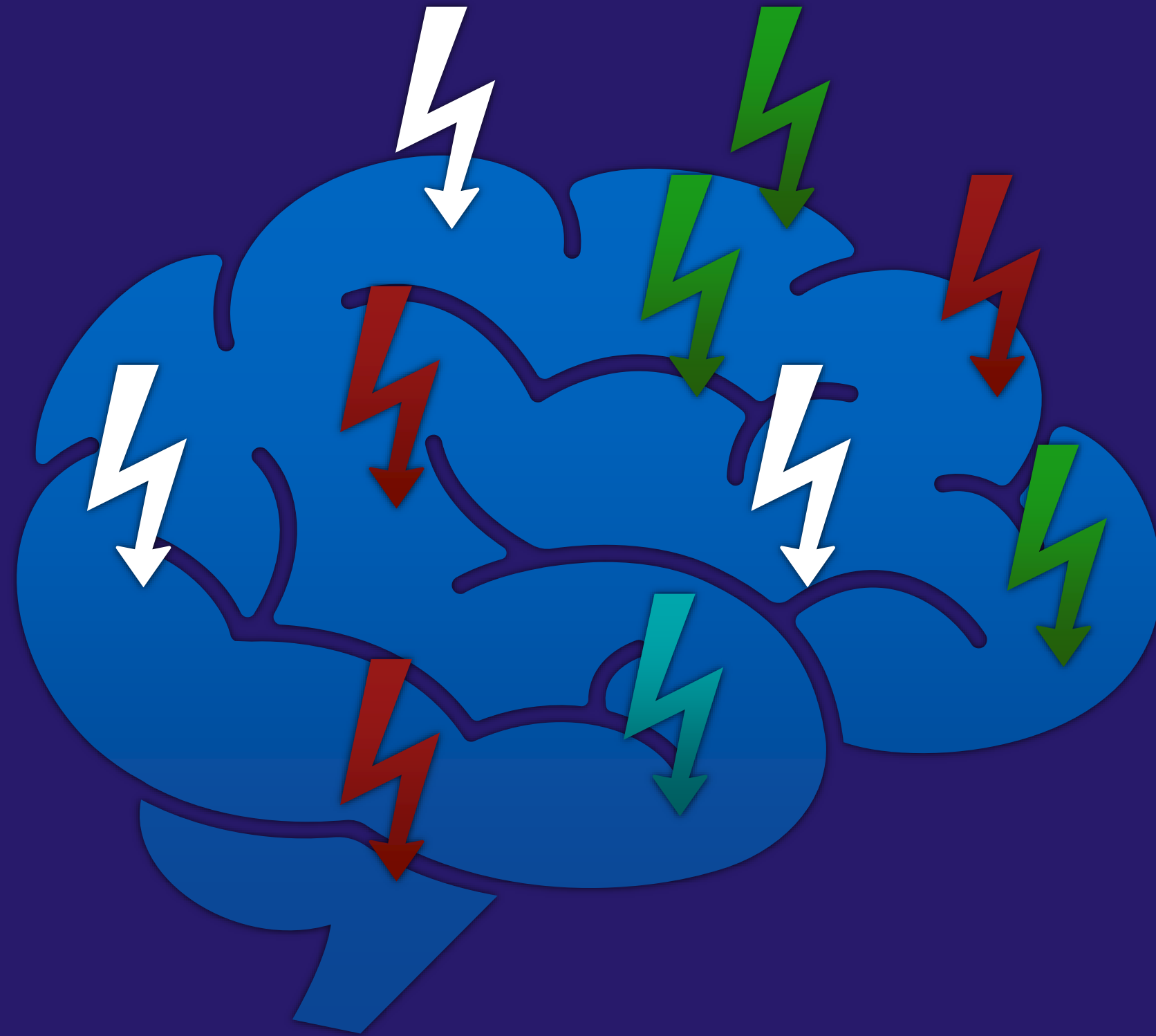
~~B- Environ 1000~~

~~C- Environ 5000~~

~~D- Environ 200 000~~

~~E- Plusieurs millions~~

APPRENDRE A LIBERER SA CHARGE MENTALE





Selons-vous, quelles sont les principales sources de charge mentale ?

REPONSES:



- Multitâche excessif et interruptions fréquentes.
- Gestion des emails et des communications constantes.
- Tâches non planifiées et imprévus.
- Manque de clarté sur les priorités et les responsabilités.
- Pression pour performer et respecter des délais serrés.

Techniques pour libérer sa charge mentale au quotidien :

Externaliser et organiser les tâches mentales :

- **Technique du “brain dump”** : Écrire toutes les tâches, idées et préoccupations sur papier pour libérer l’esprit.
- **Utilisation d’outils de gestion des tâches :**
- **Outil : Modèle de “brain dump” et check-list de tâches.**

Mettre en place des routines de gestion de la charge mentale :

- **Routine matinale et de fin de journée :**
- **Planification hebdomadaire :**

Stratégies pour réduire le multitâche :

- **Techniques de “batching”** : Grouper des tâches similaires pour minimiser les interruptions et augmenter la concentration.
- **Stratégies pour gérer les interruptions** : Techniques pour limiter les distractions (ex. pomodoro, créneaux sans interruption).



Pratiquer la pleine conscience pour alléger la charge mentale

Introduction à la pleine conscience (Mindfulness) :

- Comprendre comment la pleine conscience peut aider à réduire la charge mentale en se concentrant sur le moment présent.
- Exercice de pleine conscience pour recentrer l'esprit.

Pratiques de mindfulness spécifiques au travail :

- Micro-pauses de pleine conscience : Techniques pour intégrer des moments de pause consciente dans la journée de travail.
- Scanner corporel rapide : Technique pour identifier et relâcher les tensions mentales et physiques.



Développer des habitudes favorisant la réduction de la charge mentale

Automatisation et simplification des processus :

- Conseils pour automatiser les tâches répétitives (ex. utilisation de modèles d'email, outils de gestion automatique des calendriers).
- Simplification des processus de prise de décision pour réduire la surcharge cognitive (ex. décision basée sur des critères prédéfinis).

Délégation efficace et travail collaboratif :

- Apprendre à déléguer des tâches de manière efficace pour réduire la surcharge mentale.
- Techniques pour favoriser la collaboration et l'entraide au sein des équipes.



LA VISUALISATION

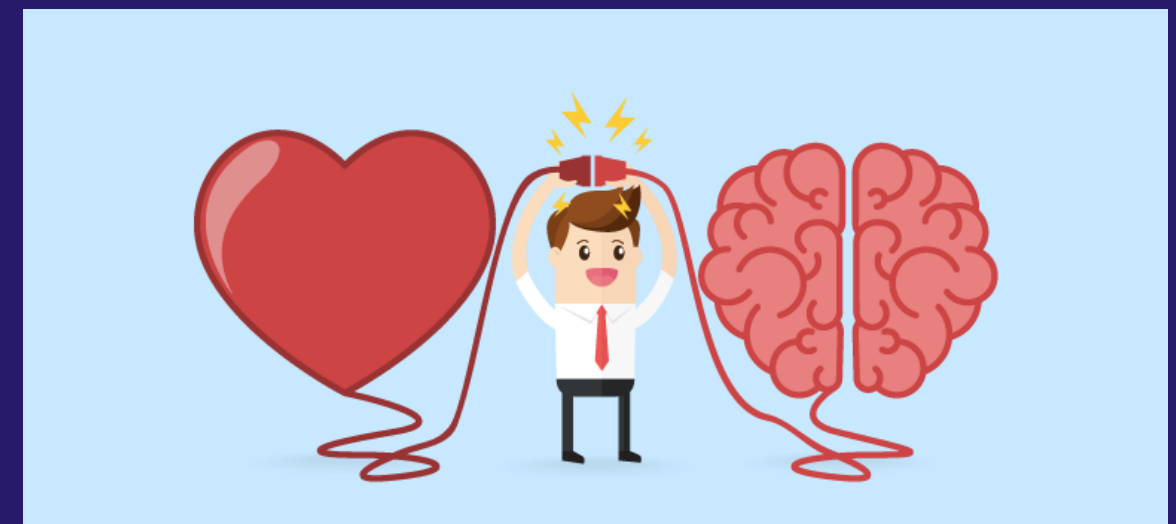
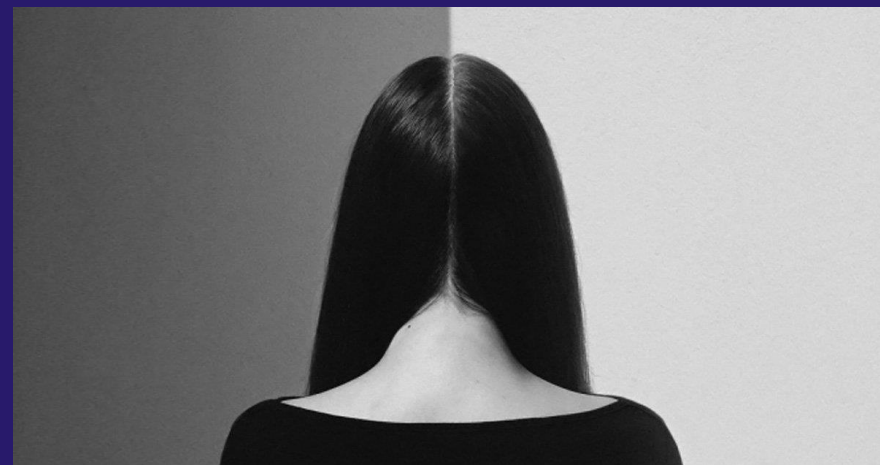



La visualisation

C'est cette capacité que nous avons de nous **représenter mentalement** un objet, un son, une situation et de **déclencher des effets physiologiques et des émotions** semblables à ceux qui se produiraient si on vivait **réellement la situation**.



LES MODALITES



A soft-focus photograph of a white tablecloth with a small blue polka-dot pattern. In the lower-left corner, there is a large, dense bouquet of dried lavender flowers. In the background, two lit candles are visible: one in a light-colored holder and another in a darker, possibly wooden, holder. The overall atmosphere is calm and serene.

Prendre du temps
pour soi

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?