

## 5. LA GESTION DU STRESS ET DES BLOCAGES

S'ASSURER DE GARDER LE CONTRÔLE  
ET MIEUX GÉRER LES SITUATIONS

# AVERTISSEMENTS



- Cette formation ne comporte aucune solution miracle;
- Vous êtes susceptibles d'être exposés à des éléments nouveaux et méconnus mais également à un grand nombre de connaissances que vous possédez déjà;
- Il se pourrait qu'à la suite de cette formation vous ayez énormément d'espoir que les choses se transforment pour vous mais qu'aucun changement ne se produit dans les semaines et mois qui vont suivre;

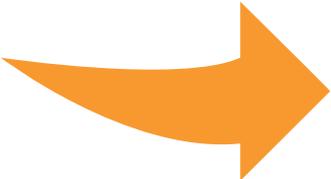
**Nous préférons vous en avertir**

# POURQUOI CES MISES EN GARDE

Chaque jour,  
nous faisons les  
mêmes actions  
et prenons les  
mêmes décisions  
en espérant  
obtenir un  
résultat différent

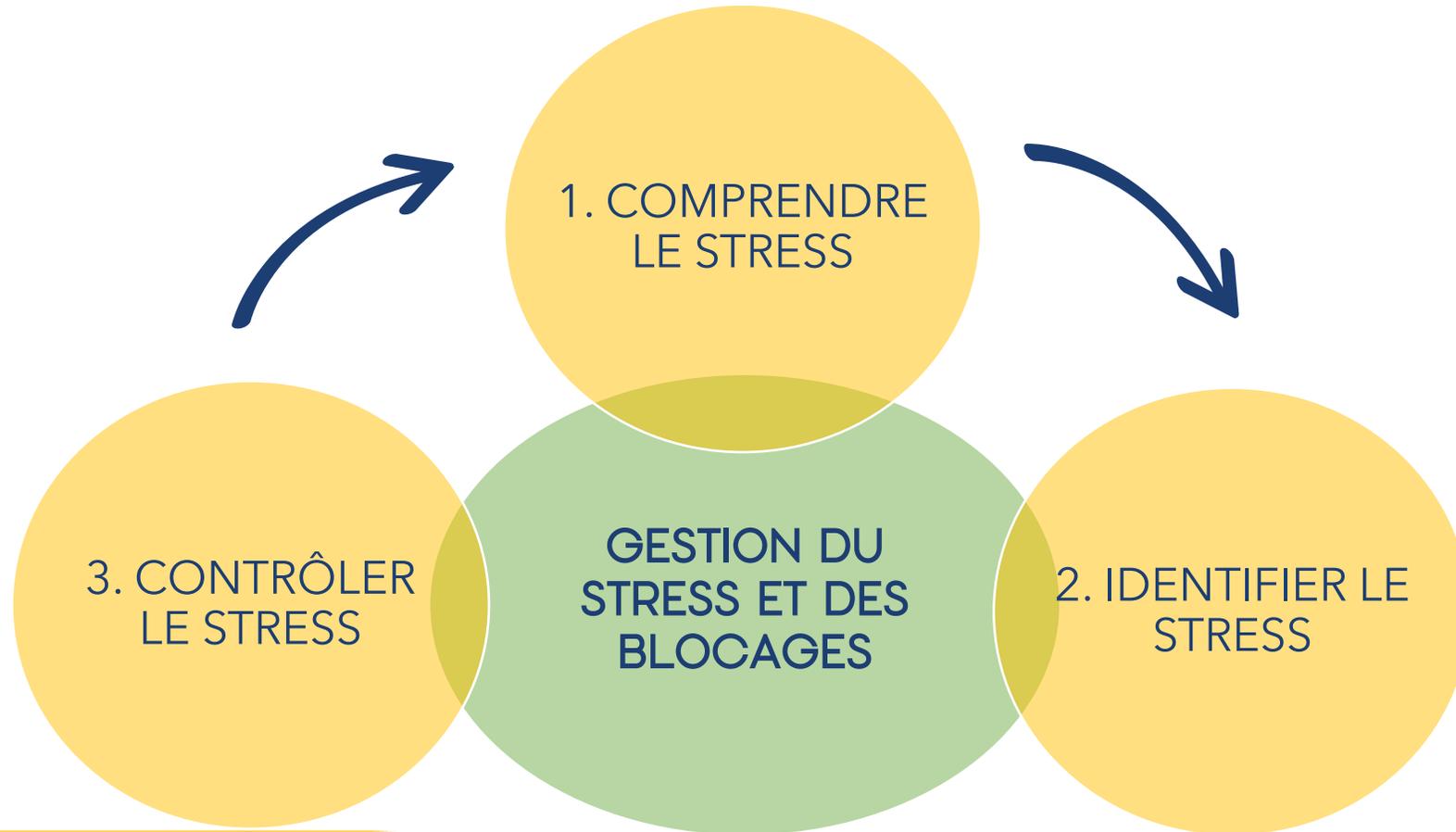
Malgré que nous  
ayons la meilleure  
recette au monde,  
nous préférons  
rester sur place et  
éviter de sortir de  
notre zone confort

Nous espérons  
entendre ou obtenir  
une solution miracle  
qui réglera nos  
problèmes et défis  
sans mettre d'effort  
et sans avoir à  
changer quoi que  
ce soit



Que ferez-vous à la suite de cette formation afin de changer les choses et vous assurer d'obtenir des résultats différents?

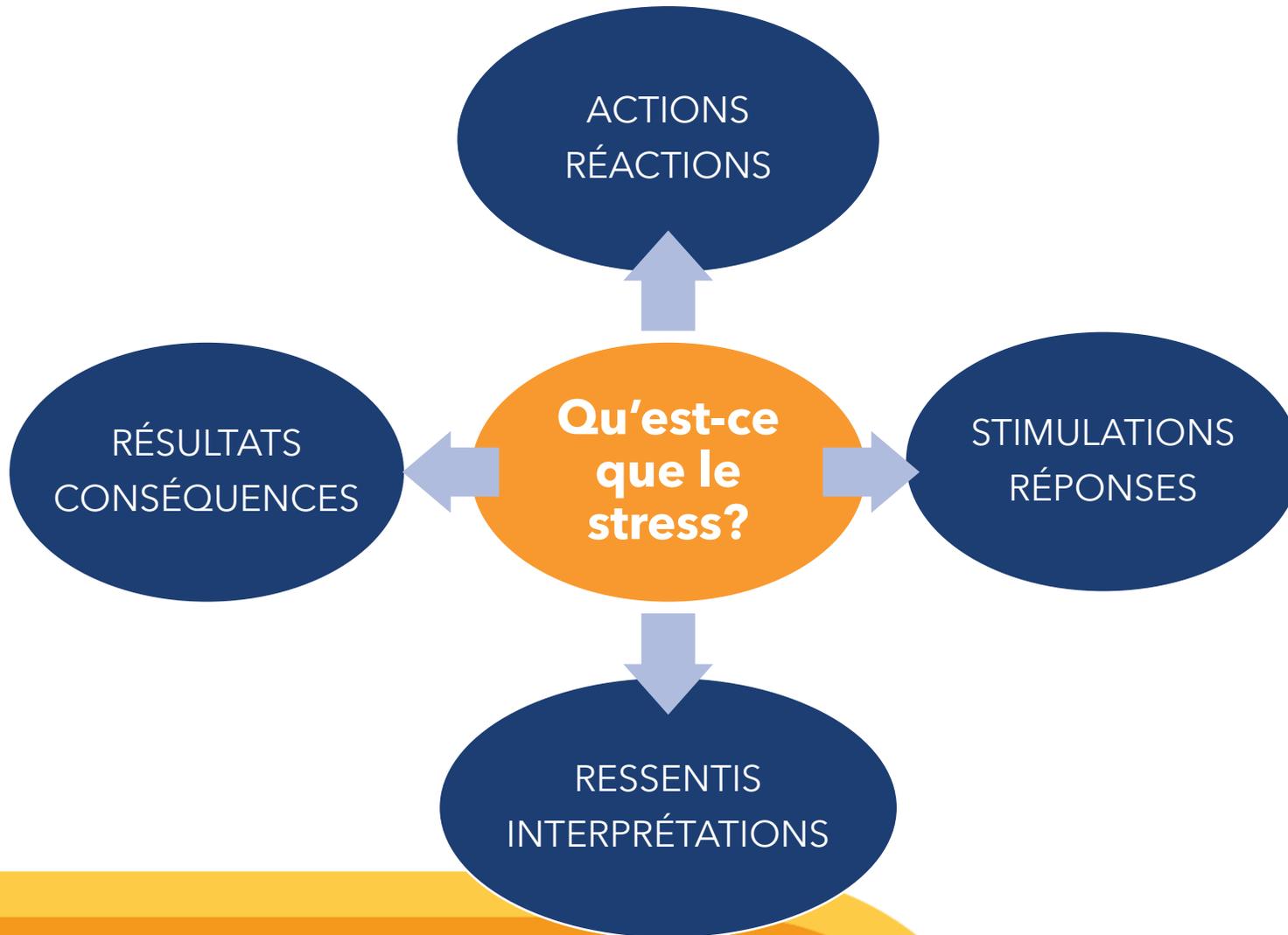
# 3 ÉTAPES CLÉS POUR UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DES BLOCAGES



# COMPRENDRE LE STRESS



# COMPRENDRE LE STRESS



**3 dimensions**

**Psychologique**

+

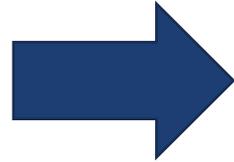
**Physiologique**

+

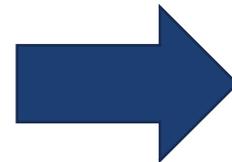
**Comportementale**

# QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE LE STRESS?

Situation  
Événement



Interprétation  
Perception



Réactions  
Réponses au stress



**Le stress est lié à une situation, à un contexte ou à un événement mais c'est surtout une question de perception et d'interprétation.**

# POUVEZ-VOUS RECONNAÎTRE VOTRE STRESS?

- **Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez été stressé.e?**
- **Comment vous saviez que c'était du stress?**
- **Vous souvenez-vous de ce que vous ressentiez?**



**Le stress que l'on vit au quotidien provoque une réaction similaire dans votre cerveau à celle que nos ancêtres auraient pu vivre lorsqu'ils se faisaient poursuivre par un mammouth!**

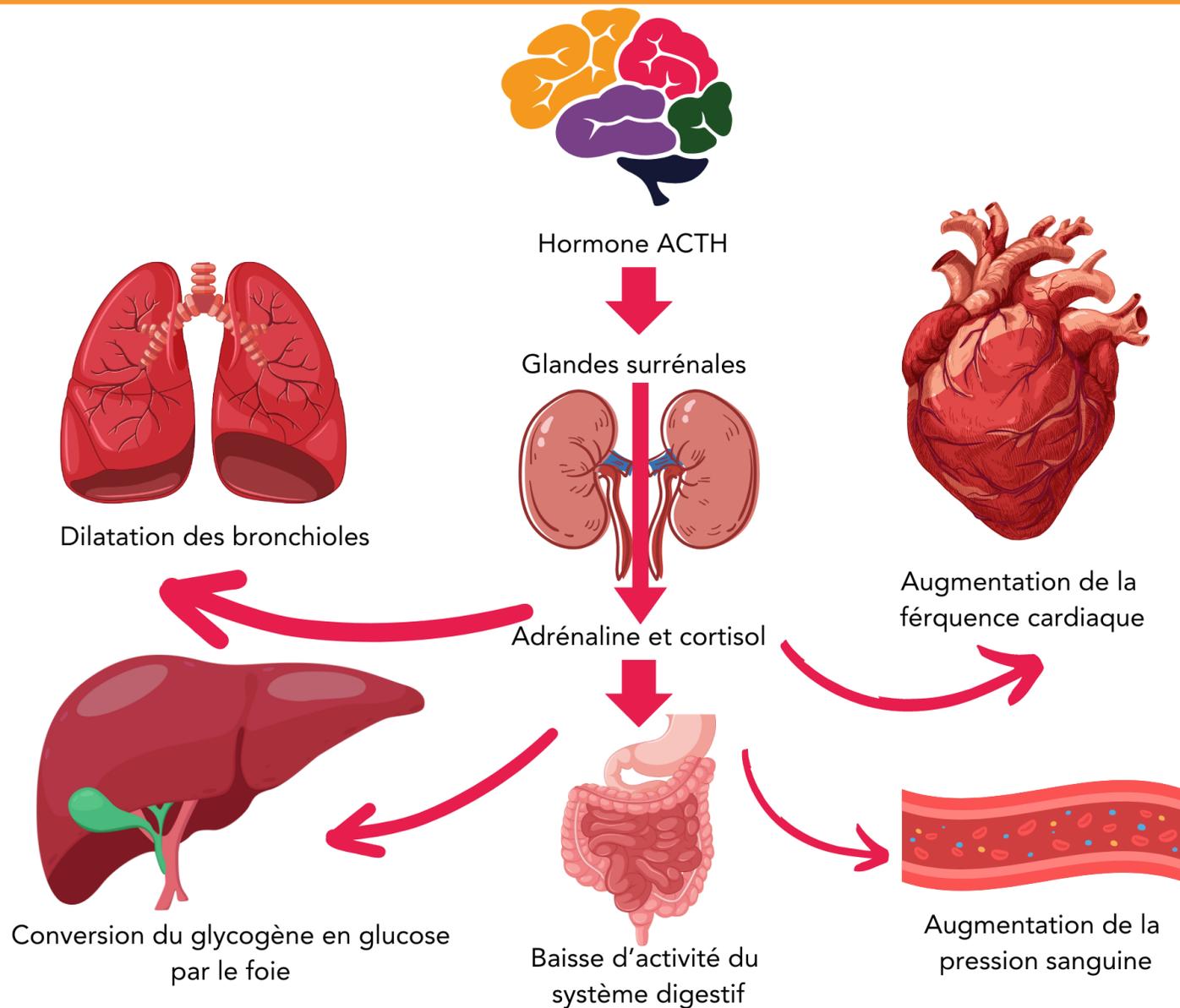
# LA RÉPONSE AU STRESS



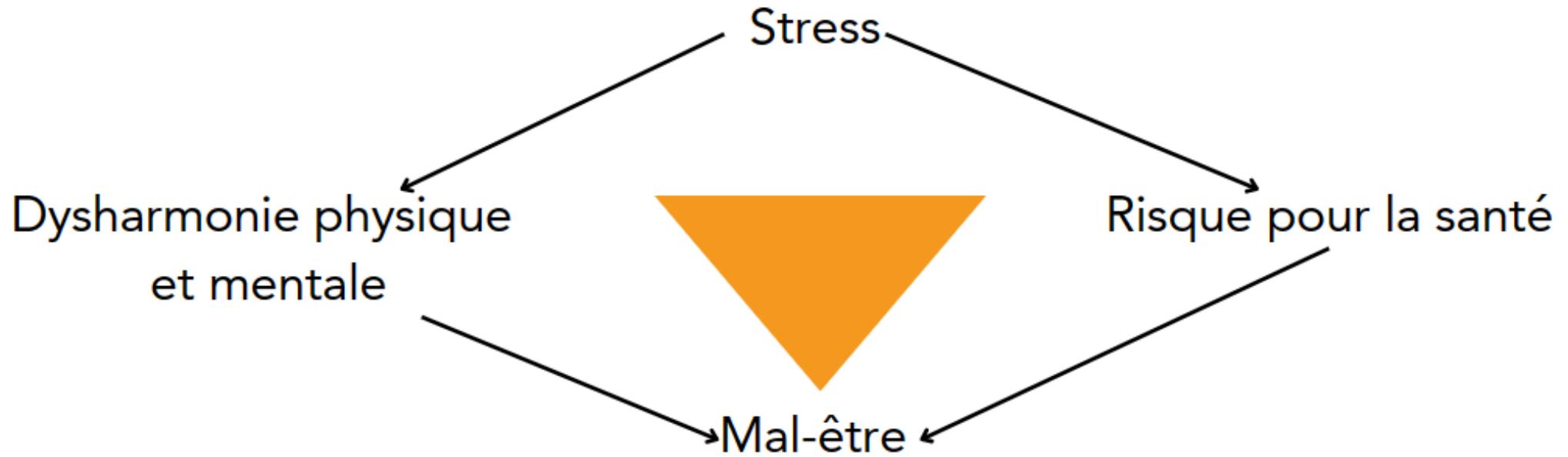
**MOBILISATION DE L'ÉNERGIE**



**SE PRÉPARER À SE DÉFENDRE, À COMBATTRE, À FAIRE FACE AUX SITUATIONS STRESSANTES**

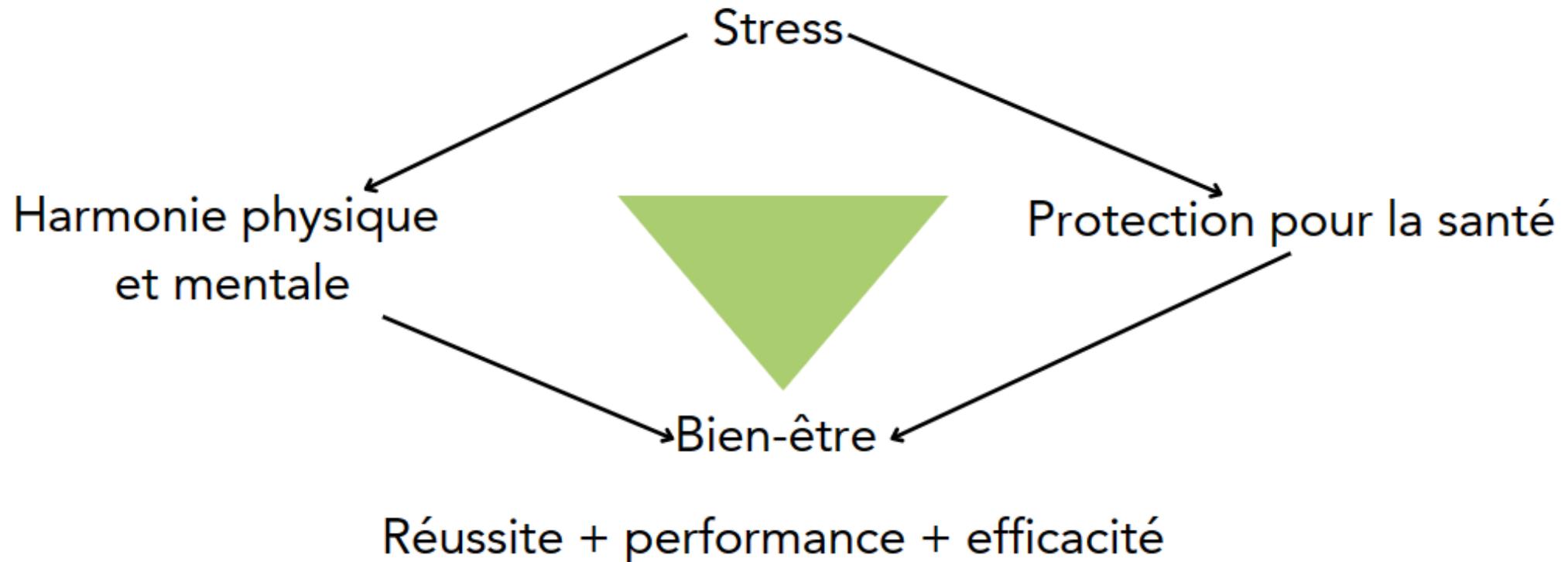


# STRESS INCOMPRIS ET SUBI



Échec + difficultés + déséquilibre

# STRESS COMPRIS ET GÉRÉ



# IDENTIFIER LES CAUSES ET LES MANIFESTATIONS DU STRESS



# LES INGRÉDIENTS DU STRESS

C

## CONTROLABILITÉ

Ressentir que nous n'avons pas ou peu de contrôle sur la situation

I

## IMPRÉVISIBILITÉ

Quelque chose d'inattendue se produit ou nous ne pouvons pas savoir à l'avance ce qui va se produire

N

## NOUVEAUTÉ

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté auparavant

É

## ÉGO MENACÉ

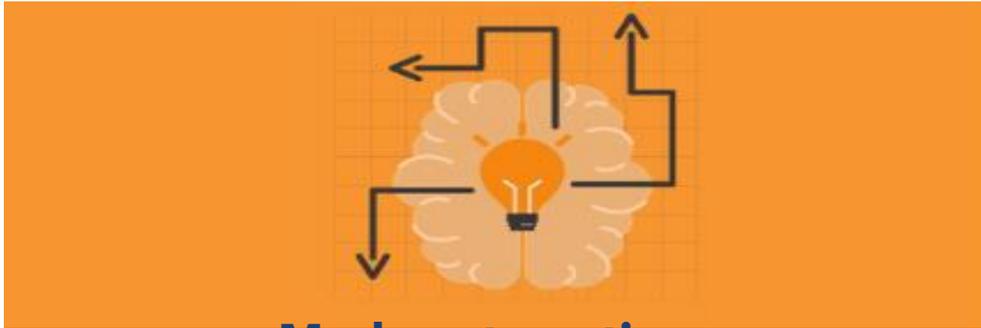
Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités ou vous doutez de vous-même.

ARRÊTE DE TE FAIRE  
DU CINÉMA!!



\*Centre d'études sur le stress humain CESH,  
Sonia Lupien chercheure

## 2 FAÇONS D'ABORDER UNE SITUATION



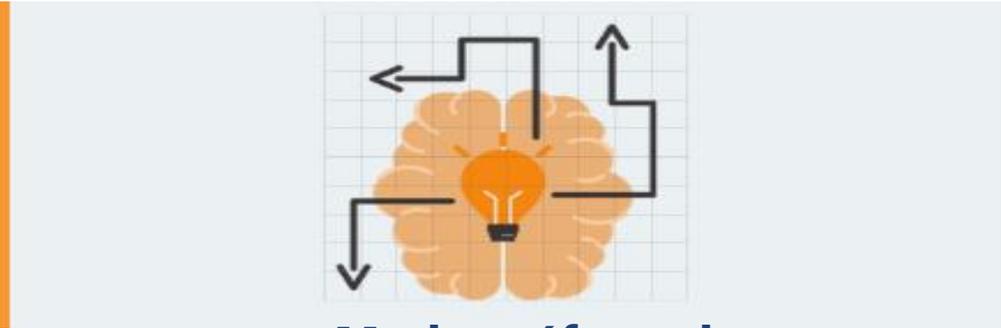
### Mode automatique

On applique des schémas appris face à une **situation simple et connue**, des tâches **maîtrisées** et **familières**.

On tente d'utiliser ce mode en premier face à une situation, de façon automatique et **naturellement sans réfléchir**.

Plus **facile, routinier, familier**, des habitudes ancrées, des modes de fonctionnement enregistrés.

**Zone de confort**



### Mode préfrontal

Nous tentons d'appliquer des **stratégies nouvelles et inédites**.

Ce mode nous permet de **s'adapter aux changements** et aux **situations nouvelles et complexes**.

Le cortex préfrontal ne se réfère pas au «avant» mais évalue les moyens d'actions disponibles et **élabore des stratégies nouvelles** face à la situation actuelle.

# LES MANIFESTATIONS DU STRESS

## PHYSIQUES

Sueurs, rythme cardiaque accéléré, fatigue, trouble du sommeil, raideurs musculaires, troubles digestifs...

## COGNITIVES

Attitude défaitiste, sentiment d'incompétence, manque de confiance, exagération, dramatisation, culpabilisation...

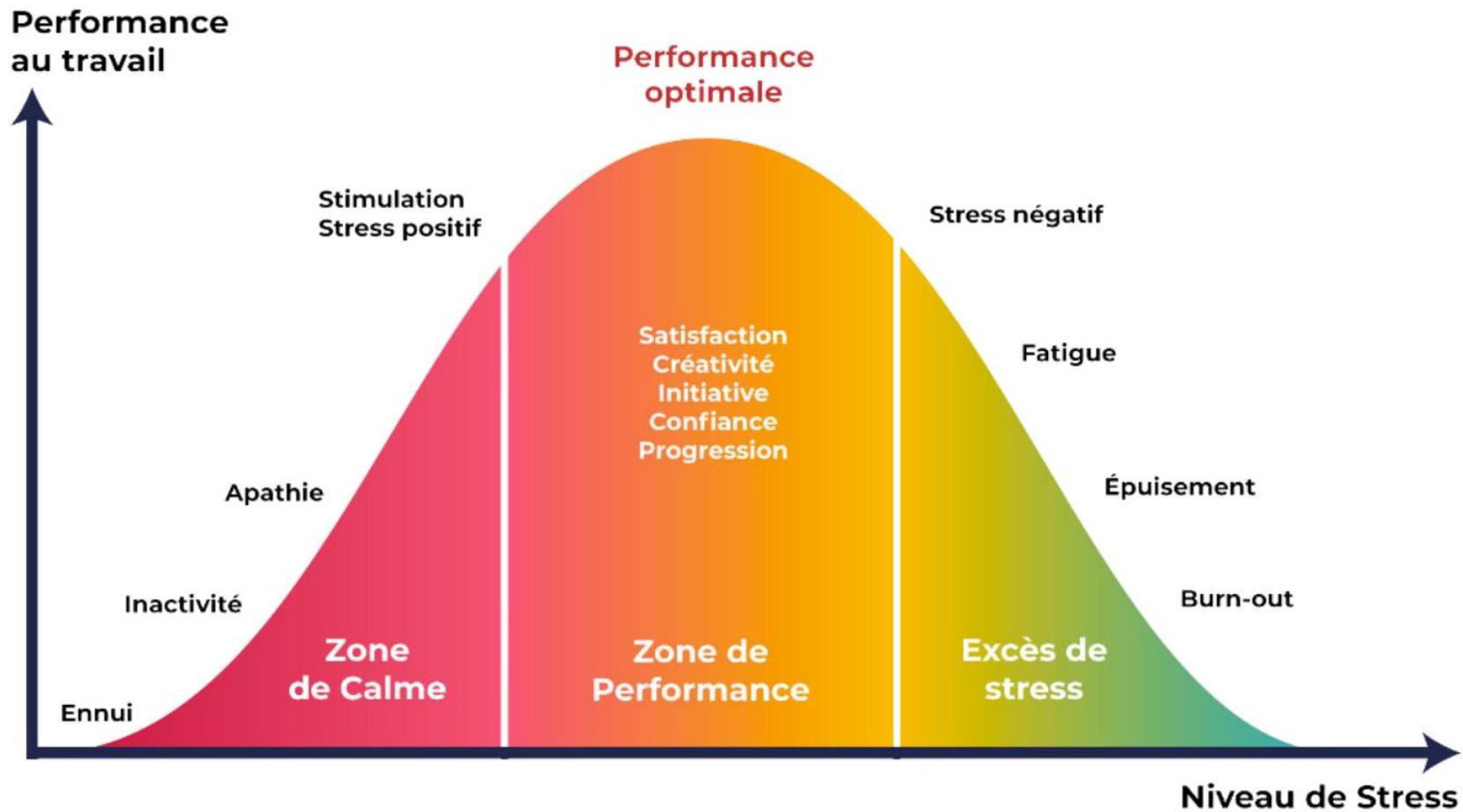
## ÉMOTIVES

Peurs, panique, doutes, colère, frustration, agressivité, impulsivité, dépression, anxiété...

## INTELLECTUELLES

Blanc de mémoire, difficulté de concentration, désorganisation, difficulté à raisonner, manque d'attention, sentiment de confusion...

# LE STRESS: ALLIÉ DE LA PERFORMANCE



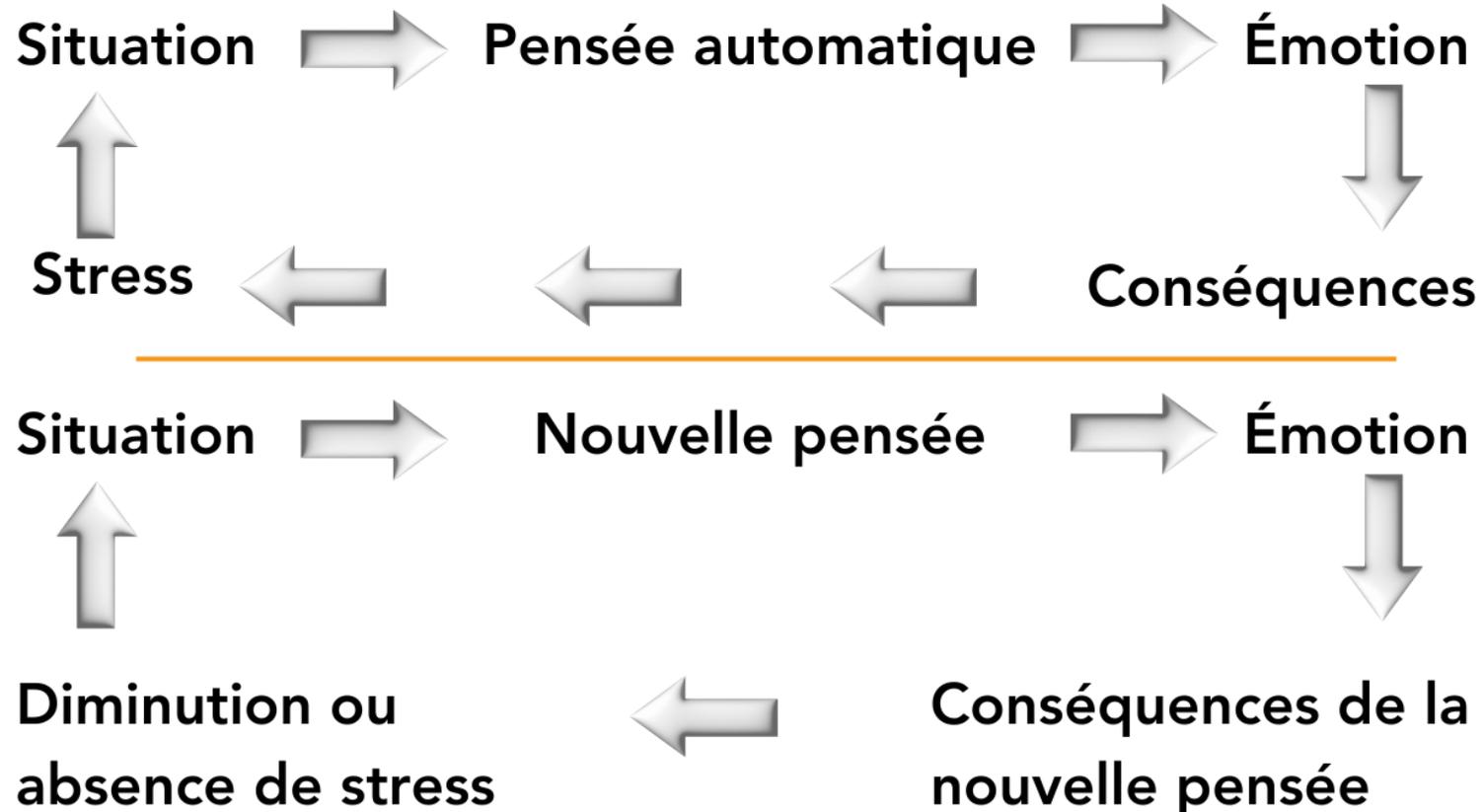
\*La courbe de Yerkes et Dodson

# TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX CONTRÔLER ET GÉRER SON STRESS



## PREMIER ASTUCE

## CHANGER SON RAISONNEMENT



## DEUXIÈME ASTUCE

# 6 ÉTAPES POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

1

Identifier les situations génératrices de stress dans notre vie

2

Identifier nos réactions émotives spontanées (émotions)

3

Identifier nos réactions cognitives spontanées (pensées, sentiments et interprétation spontanées de la situation)

4

Identifier nos croyances, nos valeurs et nos pensées irrationnelles et qui génèrent du stress

5

Identifier nos mécanismes de défenses inefficaces auxquels nous avons tendance à recourir spontanément (comportements)

6

Expérimenter différentes stratégies et techniques pour reprendre le contrôle

## TROISIÈME ASTUCE

# DÉVELOPPER 6 FACULTÉS COGNITIVES CONTRE LE STRESS (CORTEX PRÉFRONTAL)

1

### RATIONNALITÉ

Analyser la situation en mettant les émotions de côté

4

### SOUPLESSE D'ESPRIT

Se remettre en question, revoir nos idées et nos croyances

2

### RELATIVITÉ DES POINTS DE VUES

Tout problème est relatif

5

### NUANCE

Affiner notre perception de l'environnement

3

### CURIOSITÉ

S'ouvrir et se tourner vers la nouveauté

6

### DÉVELOPPEMENT DE L'OPINION PERSONNELLE

Prendre position et s'affirmer

LORSQUE TU CHANGES TA FAÇON DE VOIR LES  
CHOSSES, LES CHOSSES QUE TU REGARDES  
CHANGENT.

- DR. WAYNE DYER

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ  
FACEBOOK POUR DES TRUCS, DES  
CONSEILS ET POUR NOS ÉVÉNEMENTS

