

MODULE 1

SORTIR RAPIDEMENT DU STRESS

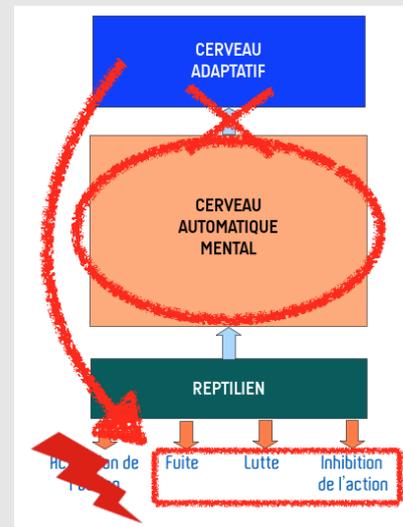
Je note mon type de Stress Récurrent

LE MÉCANISME DU STRESS

Le stress se déclenche lorsqu'une pensée inadaptée à une situation apparaît dans le cerveau automatique (*pensées issue des conditionnements punition/récompense que nous avons reçus*).

A ce moment-là, notre cerveau adaptatif envoie un signal au cerveau reptilien pour lui demander de déclencher un signal d'alarme : le stress.

Les manifestations du stress au niveau des sensations physiques (anxiété, confusion mentale, contraction, tension ou découragement) sont là pour nous inviter à prendre du recul et changer notre point de vue sur ce que nous vivons.



LES TROIS TYPES DE STRESS

Stress de fuite => Anxiété ou angoisse, les membres s'agitent, rougir, transpirer, avoir les mains moites, avoir des trous de mémoire ou de la confusion mentale

Stress de lutte => Impatience puis colère, colère, mouvements brusques, regard noir, voix forte ou silence glacial, tendu en avant, pour impressionner l'autre et satisfaire un besoin.

Stress d'inhibition => Découragement, soupirs, plus d'énergie, sentiment que la tâche à accomplir est trop importante.

LES RÉPONSES AU STRESS

- **Stress de fuite** => Bouger, sortir de la pièce ou de la situation anxiogène
- **Stress de lutte** => Exprimer le besoin ou diminuer l'importance du besoin
- **Stress d'inhibition** => Se valoriser, demander un coup de main.

POUR TOUT STRESS => La Respiration : respirer en portant l'attention sur la sensation de l'air chaud qui rentre et frais qui ressort au niveau de la gorge.



Vidéo sur l'exercice sur le Stress - mes notes

L'audio sur la respiration du vendredi - mes notes

L'apprentissage de la semaine - mes notes

Fin du module 1 ! ;-)

Continuez de pratiquer ce WE parce que ce sont des outils qui vous aident dans toutes les situations et tous les environnements !

On se retrouve dès lundi pour le module 2 !

Soyez prêt ! ;-)

Votre équipe Formation

Pensez à sauvegarder ce fichier !