

Fatigués d'être des super- héros ?

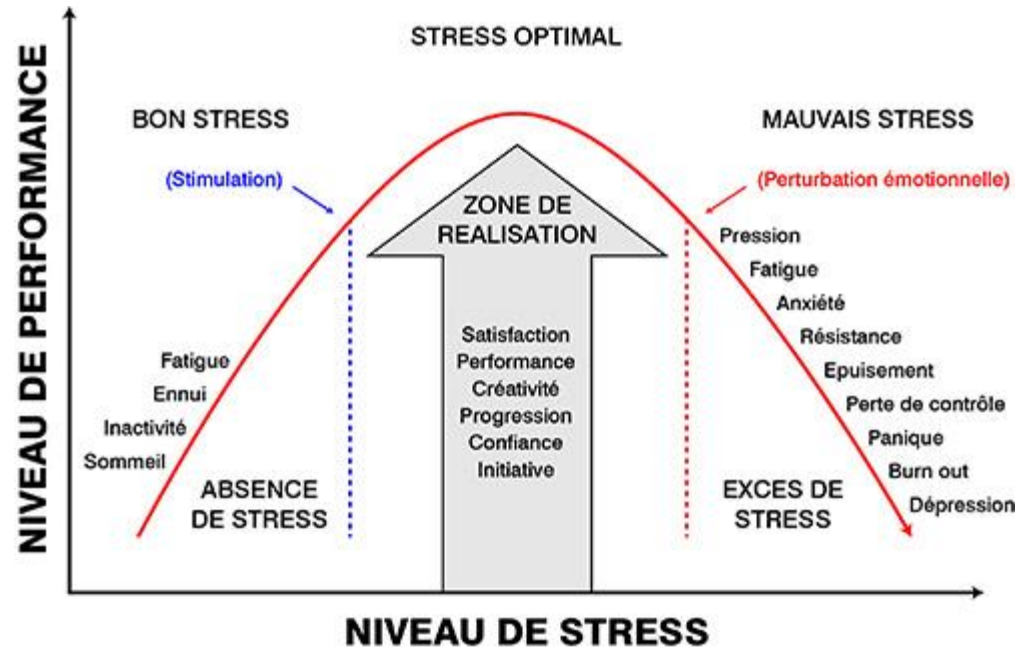
Comment faire avec son stress...

Conférence AFTE

Carole Deschandol- Yumany

Séquence 1 : qu'est ce que le stress ?

Du stress optimal au stress excessif



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Qu'est ce que le stress ?

- « Une réponse aspécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite » (Dr Hans Selye, 1920)
- « Est généré par toute situation évaluée par l'individu comme consommant ou excédant les ressources dont il dispose et mettant ainsi en danger son bien-être » (Lazarus & Folkman, 1984)

Notre gestion du simple et du complexe

Dans les 5 à 6000 décisions prises quotidiennement, qui est aux commandes ?

SITUATIONS SIMPLES ET CONNUES

Le pilote automatique :

- **Fiable, rapide, itératif**
- **Gère des routines**



Réponses réflexes automatisées,
vision focalisée et émotionnelle

SITUATIONS COMPLEXES ET INCONNUES

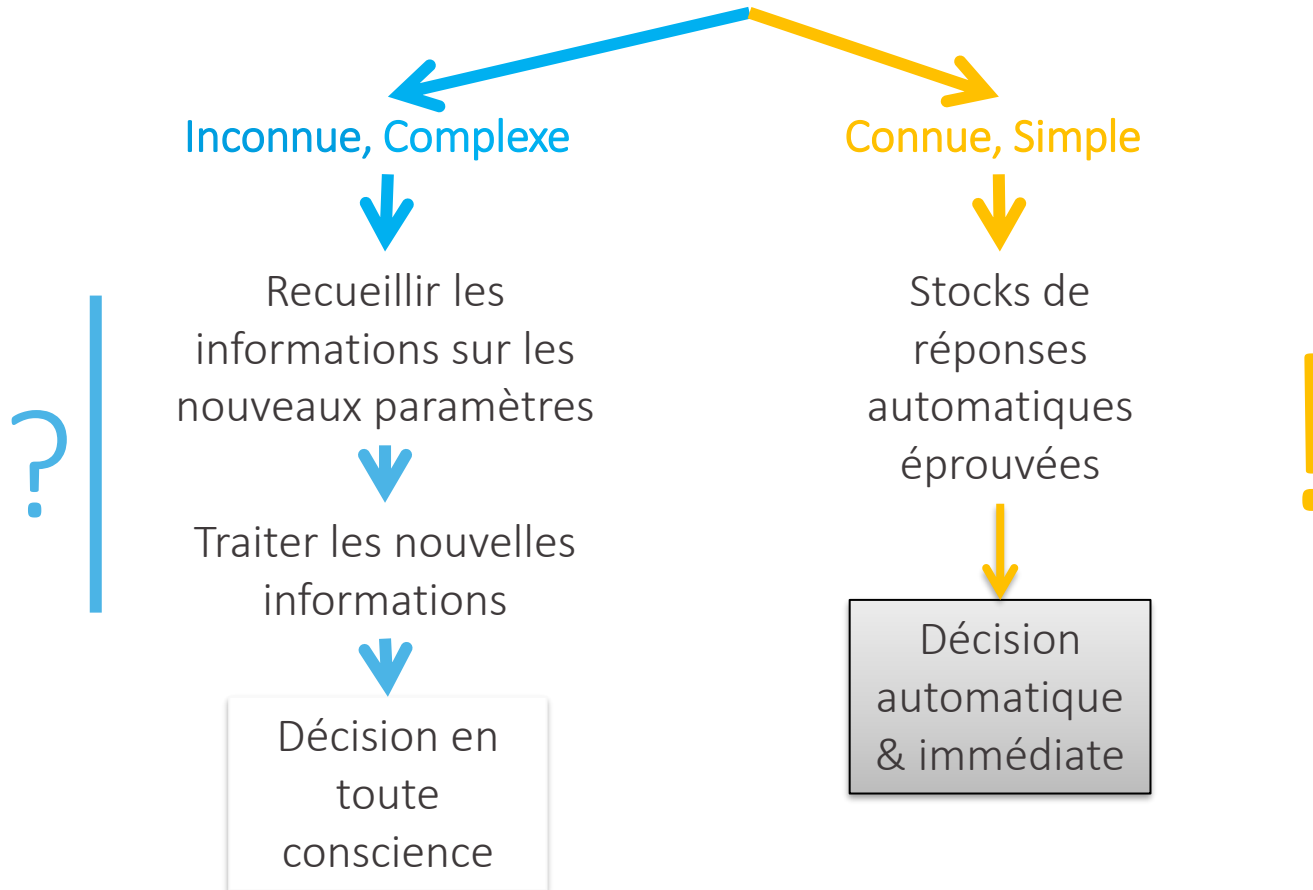
Le pilotage manuel : indispensable

- **Adapté, intuitif, vigilant, en temps réel**
- **Gère l'inconnu, le complexe**

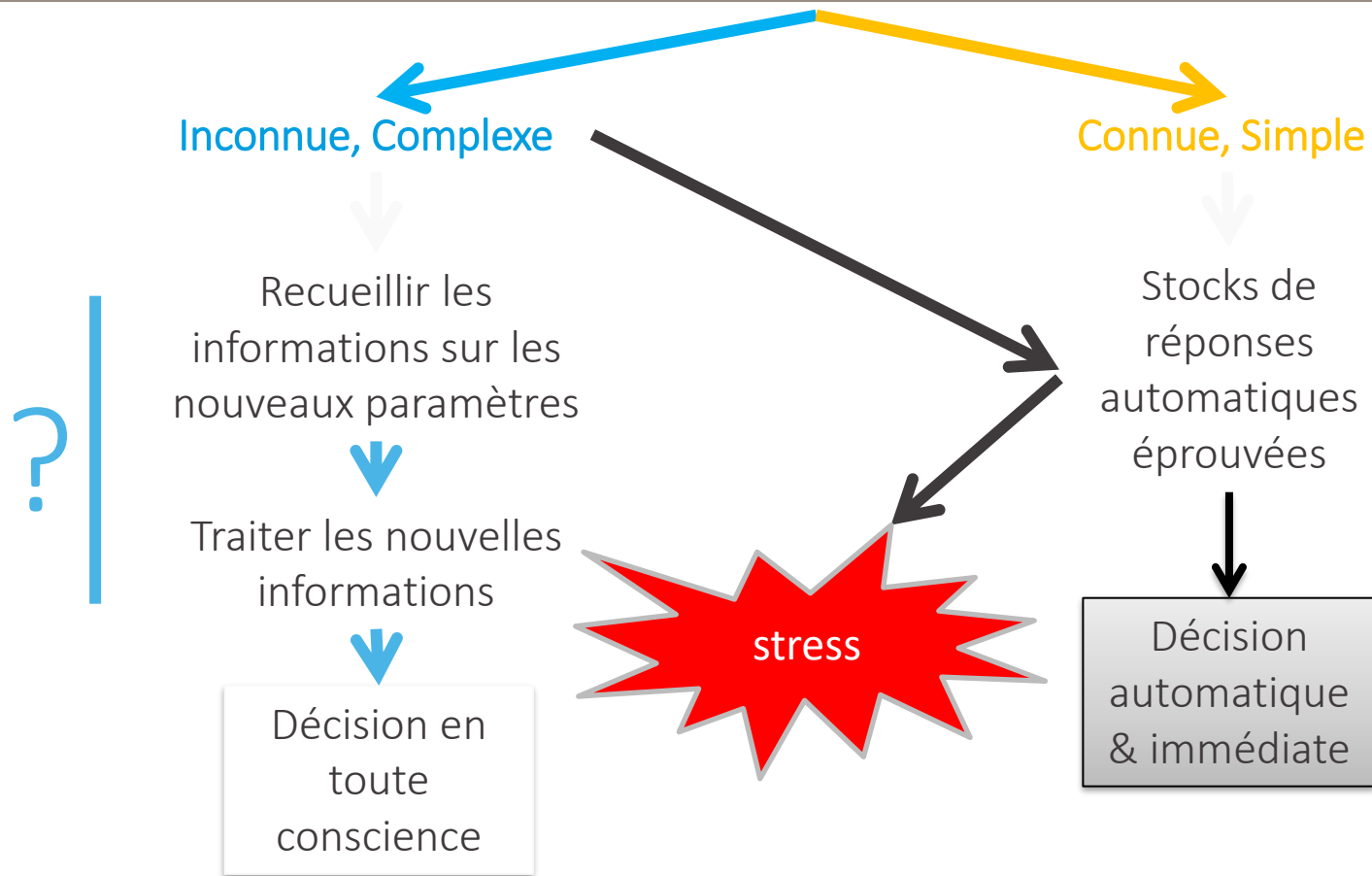


Réponses réfléchies, contextualisées,
vision élargie, calme

Situation



Situation



Physiologie du stress : l'adrénaline

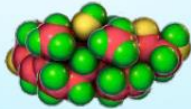
Accélération rythme cardiaque
Hausse de la pression artérielle
Dilatation des bronches
Dilatation des pupilles



L'action de l'adrénaline ne dure que 2 minutes, mais si les décharges répétées sont rapprochées ...

L'adrénaline est volatile. 80 % part via l'expiration

Physiologie du stress : le cortisol



Augmente la synthèse du glucose par le foie

Bloque le processus inflammatoire

Inhiber le système immunitaire

Elève le taux de cholestérol et de triglycérides => épaissi le sang

Inhibe la production d'hormones sexuelles

Inhibe la formation osseuse et l'assimilation du calcium par l'intestin

Destruction des protéines

L'action du cortisol dure 6 heures dans le corps !!!

En cas de stress chronique, les surrénales s'épuisent
et il n'y a plus de production de cortisol !

www.yumany.eu - 18/04/2022

Réaction instinctive en cas de stress



La Fuite

Anxiété, agitation

La Lutte

Susceptibilité, colère



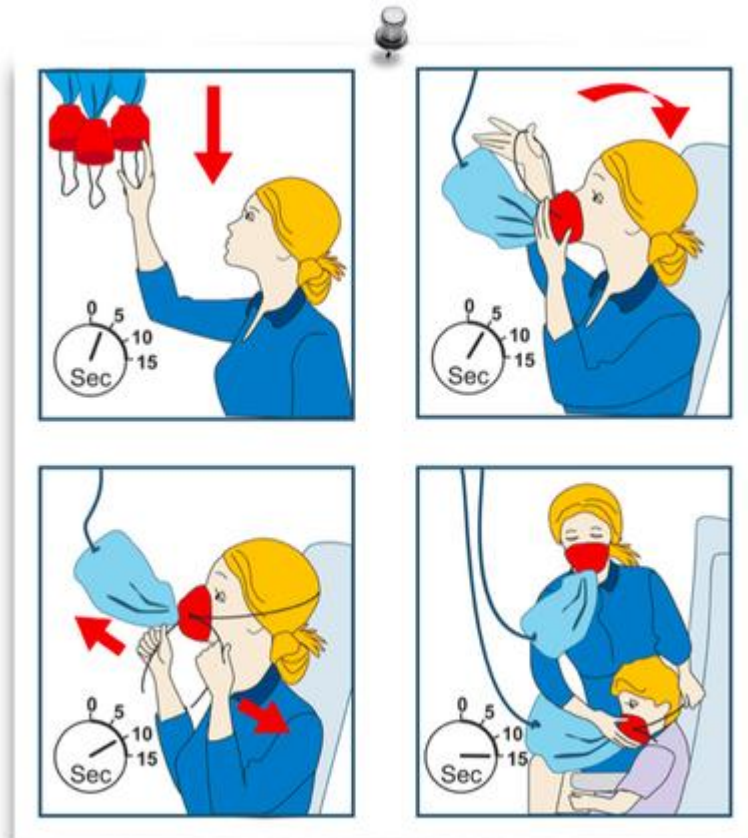
L'inhibition

Abattement,
découragement

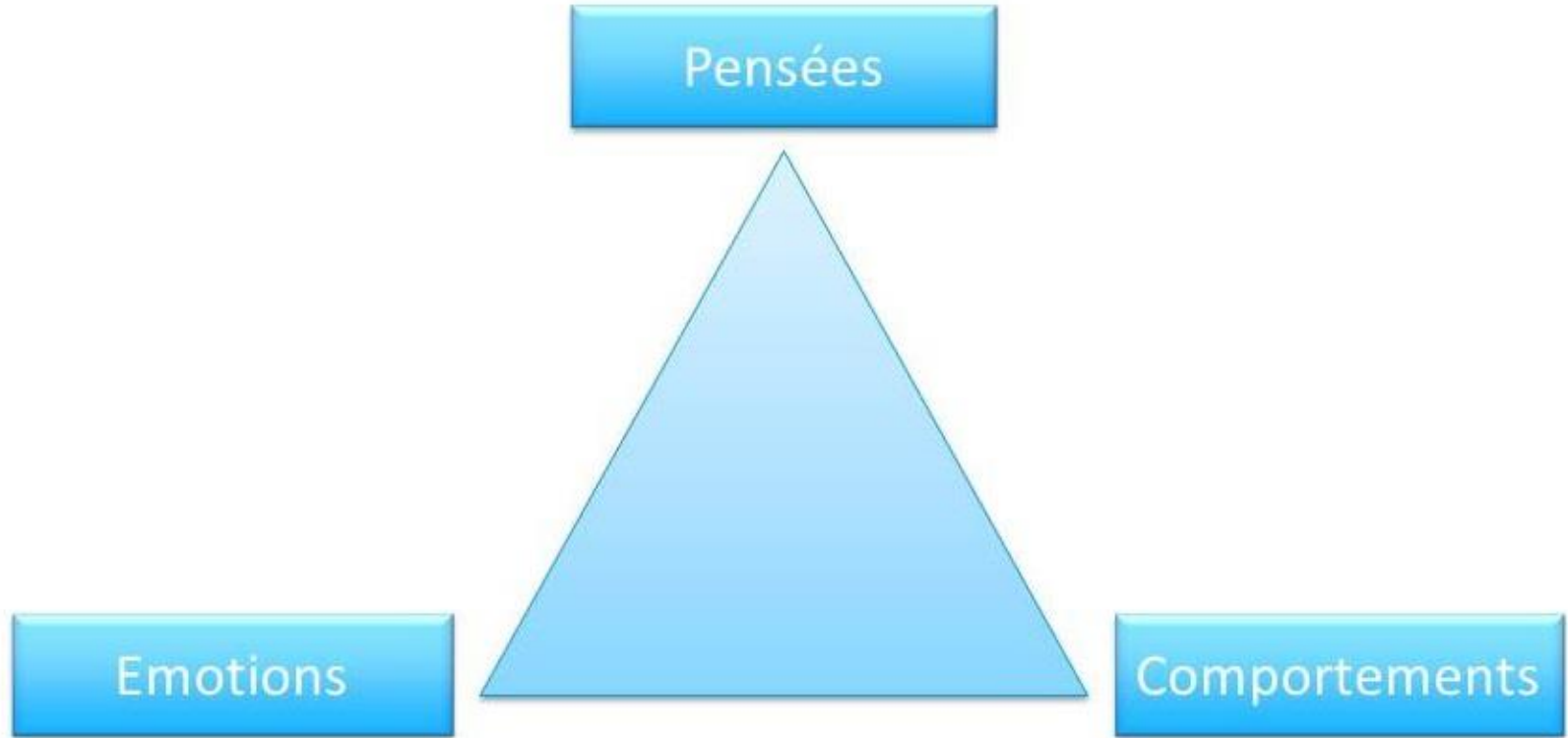


Séquence 2 : ce qui perturbe les réactions adaptées

S'occuper de soi pour accompagner ses équipes



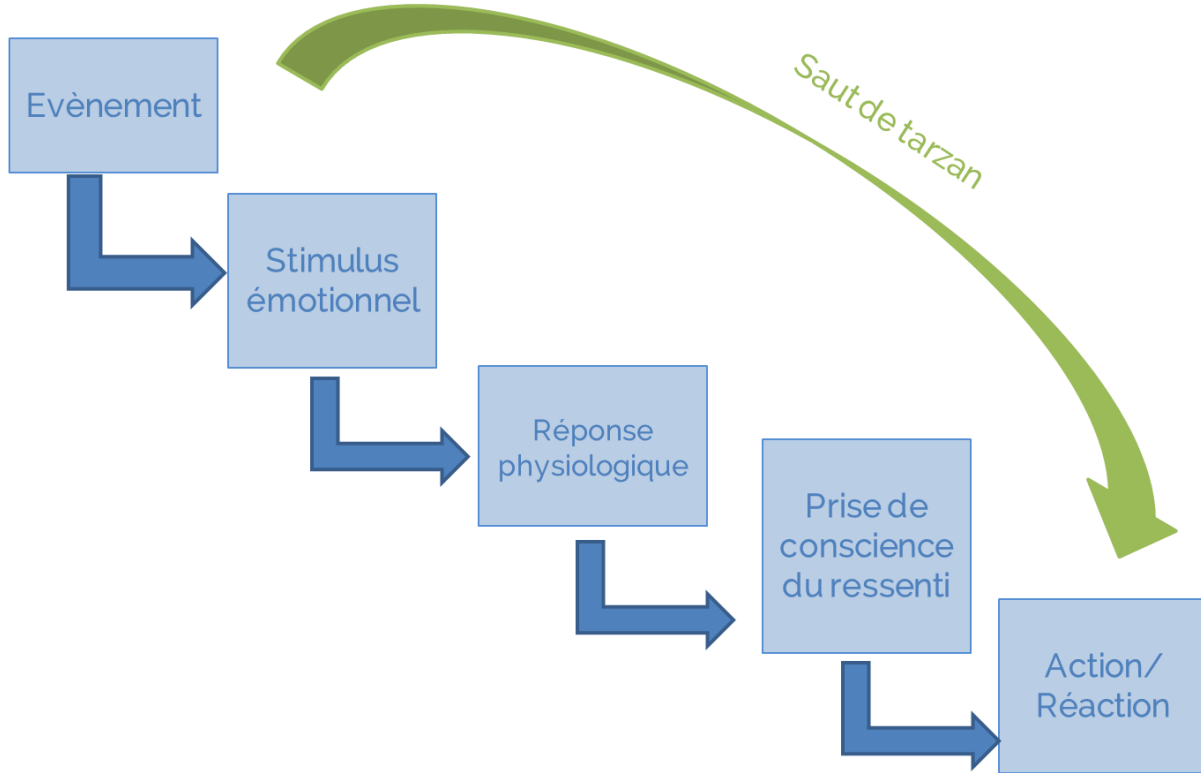
Triangle de Beck



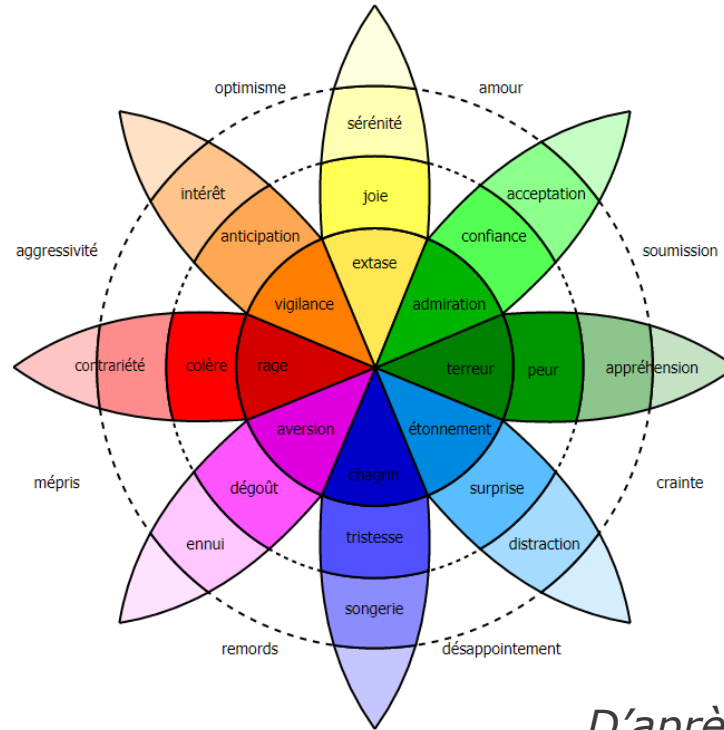
Triangle de Beck



L'émotion non prise en compte

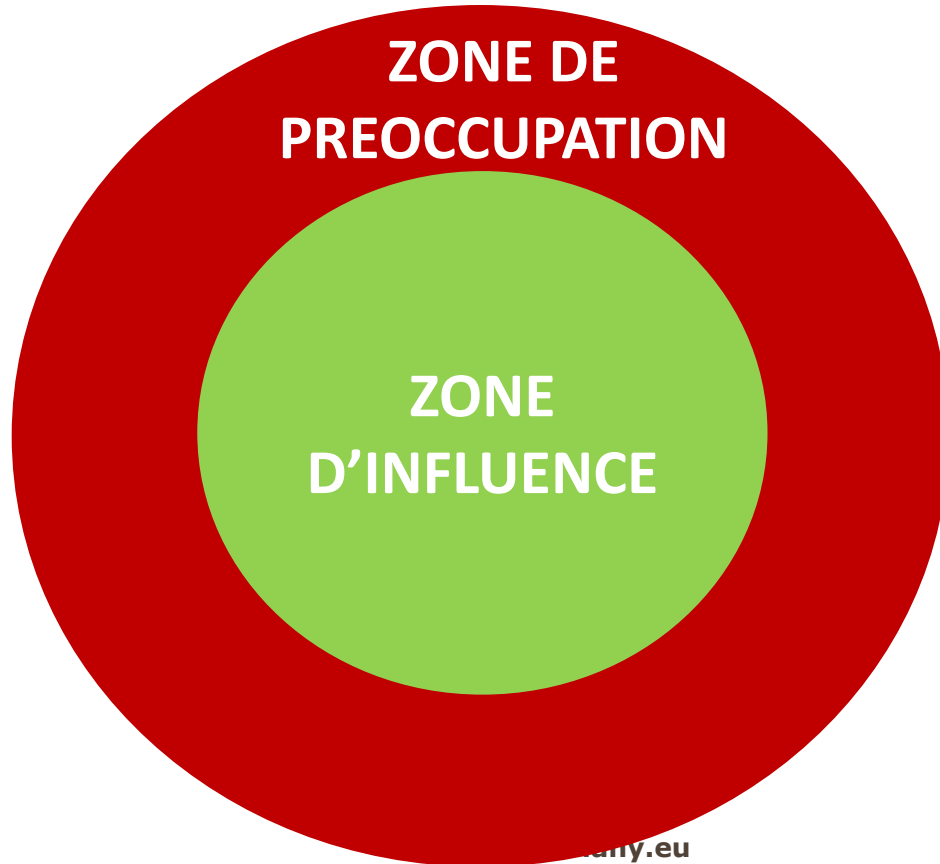


La roue des émotions

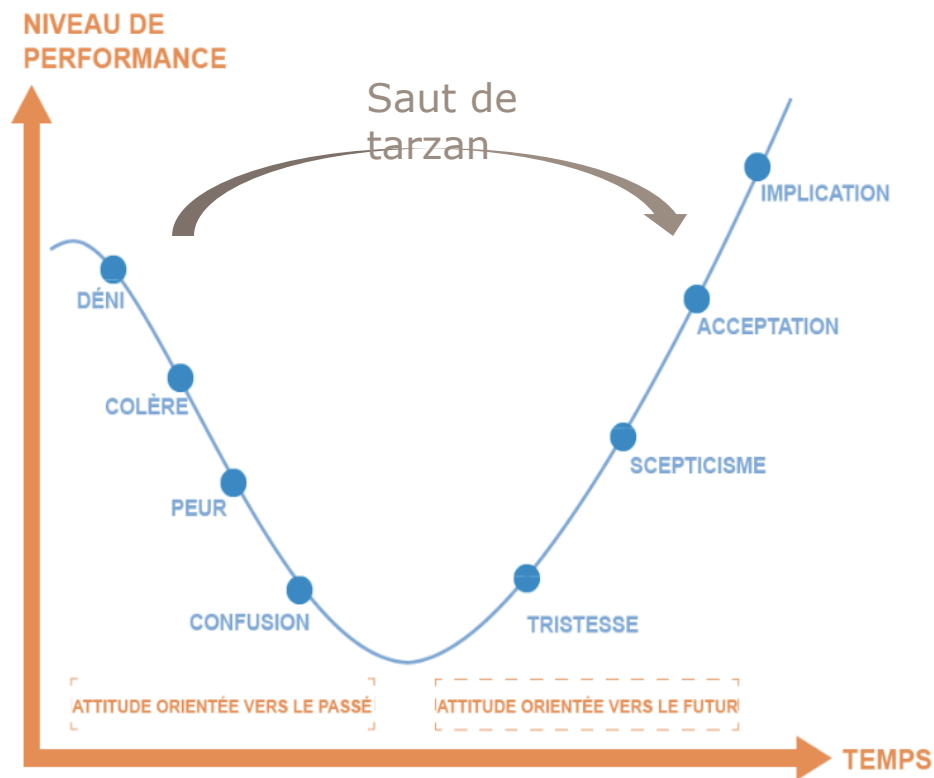


D'après Robert Plutchik

Zone de préoccupation/ zone d'influence



La courbe du changement



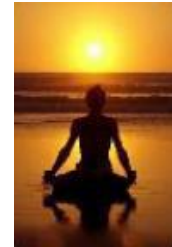
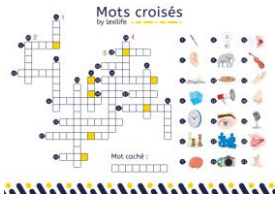
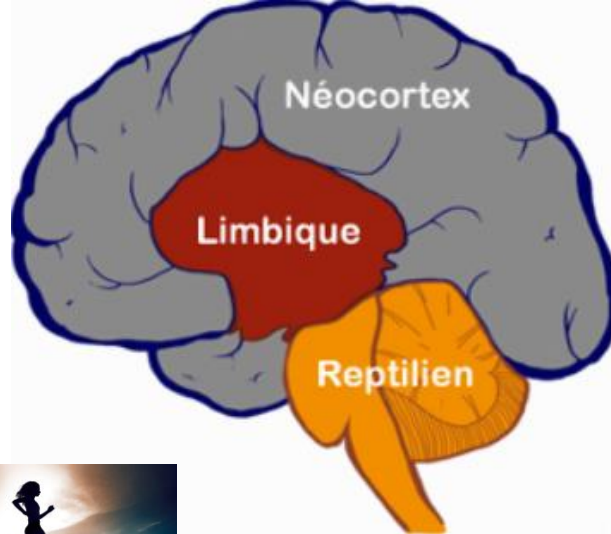
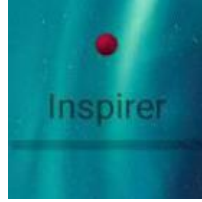
*D'après Elisabeth
Kubler Ross*

Séquence 3 : comment faire avec son stress ?

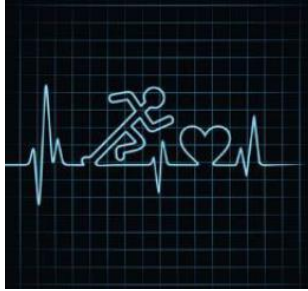
La conscience de soi

- **Bilan des expériences passées**
 - Connaître son filtre à croyances
 - Conscientiser ses valeurs, sources d'énergie
 - Connaître ses limites de tolérance
- **Questionnaires de personnalité : MBTI, Insight discovery, DISC etc...**
- **Les feedbacks de son environnement**
- **Le coaching professionnel/ l'accompagnement personnalisé**
- **Le travail thérapeutique**

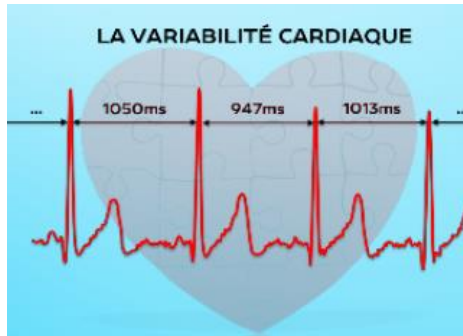
Activer : le neo cortex



La cohérence cardiaque

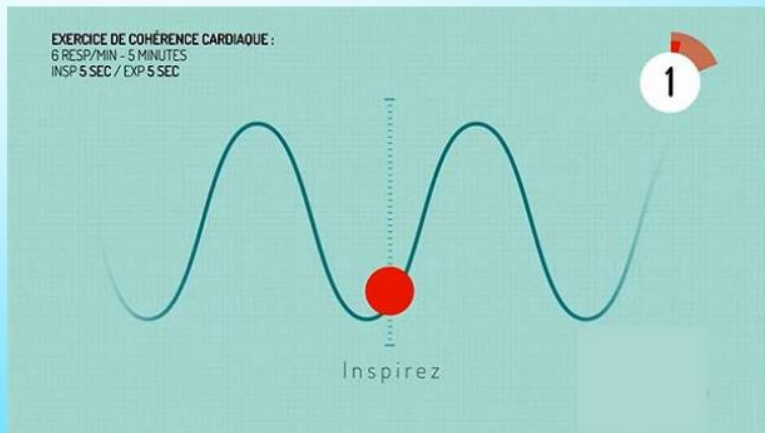


Le stress et les émotions modifient la **Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)** ! Ceci témoigne des capacités d'adaptation normale du cœur.



Grâce à un entraînement on devient plus apte à contrôler sa fréquence cardiaque, même dans les situations stressantes.

La cohérence cardiaque



Le 3 – 6 – 5

3 x par jour

6 respirations par minute

pendant 5 minutes