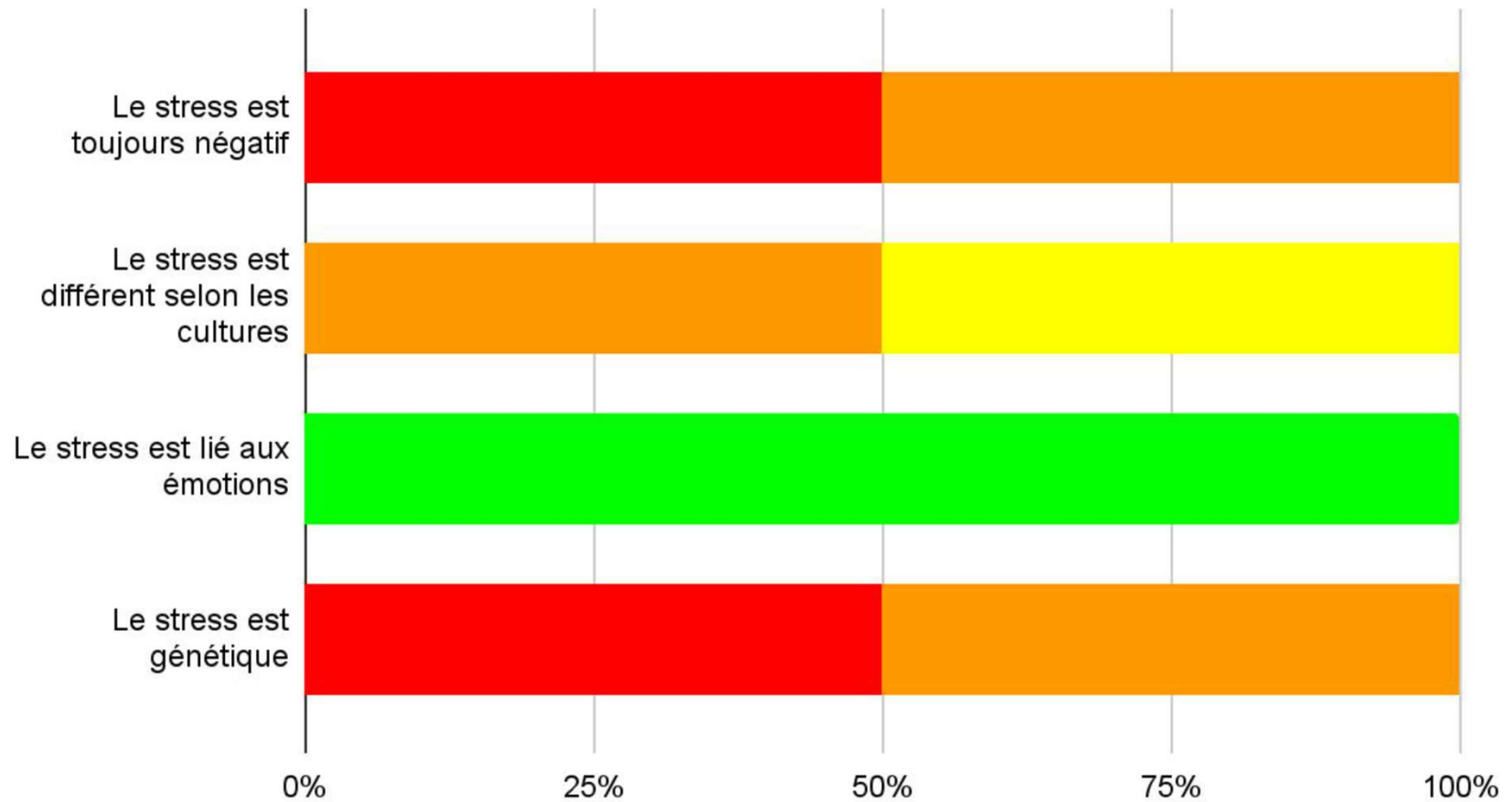


■ Pas du tout d'accord ■ Plutôt pas d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Tout à fait d'accord



1 - L'étape d'alerte : émotions stimulées, sens mobilisés

Stimuli

“Perception” d'un stimulus, “l'agent stressueur”

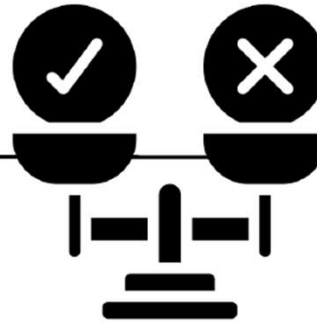


Aires cérébrales activées

Via le cerveau reptilien, surtout celles impliquées dans les émotions et dans la coordination

Interprétation

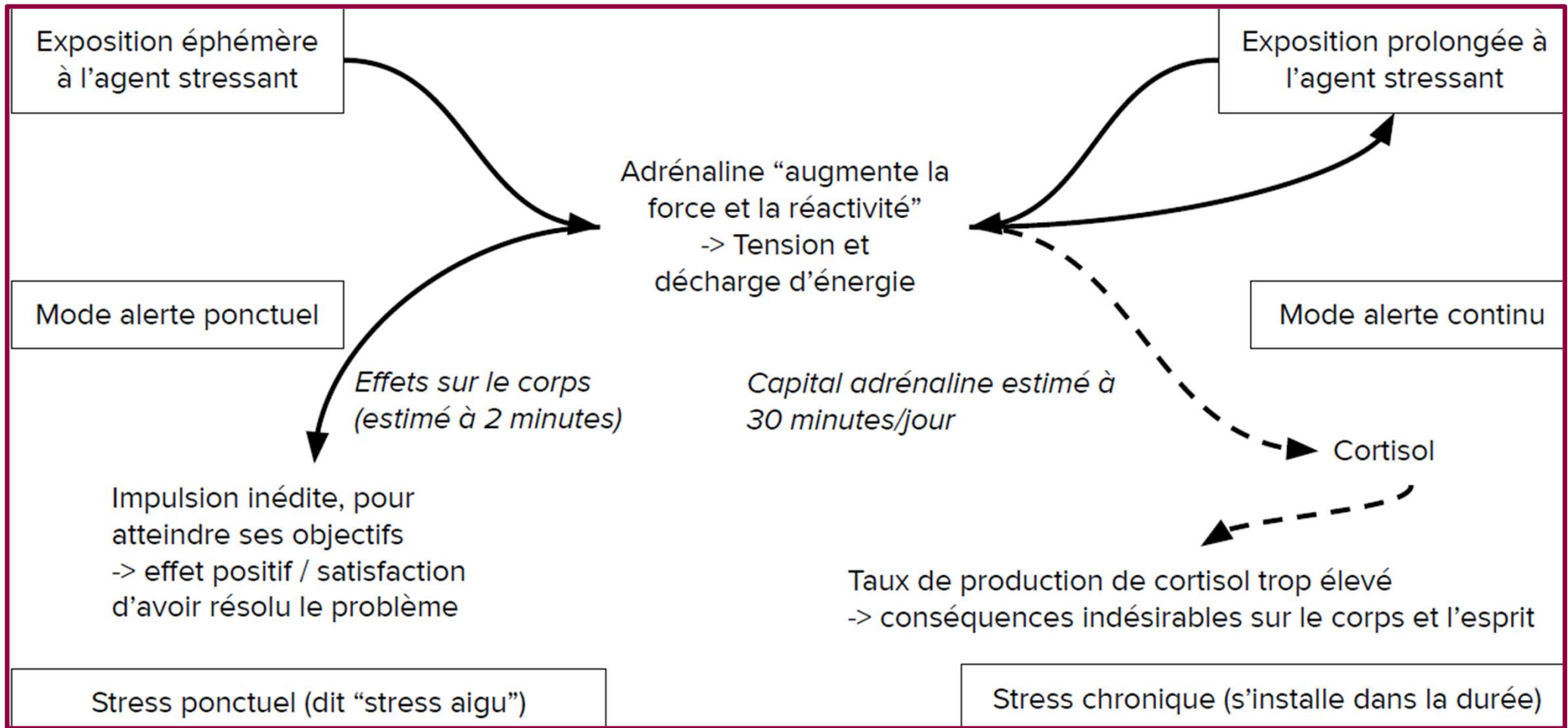
Situation heureuse ou menaçante ?



Alerte

Passage en mode “alerte” activé !

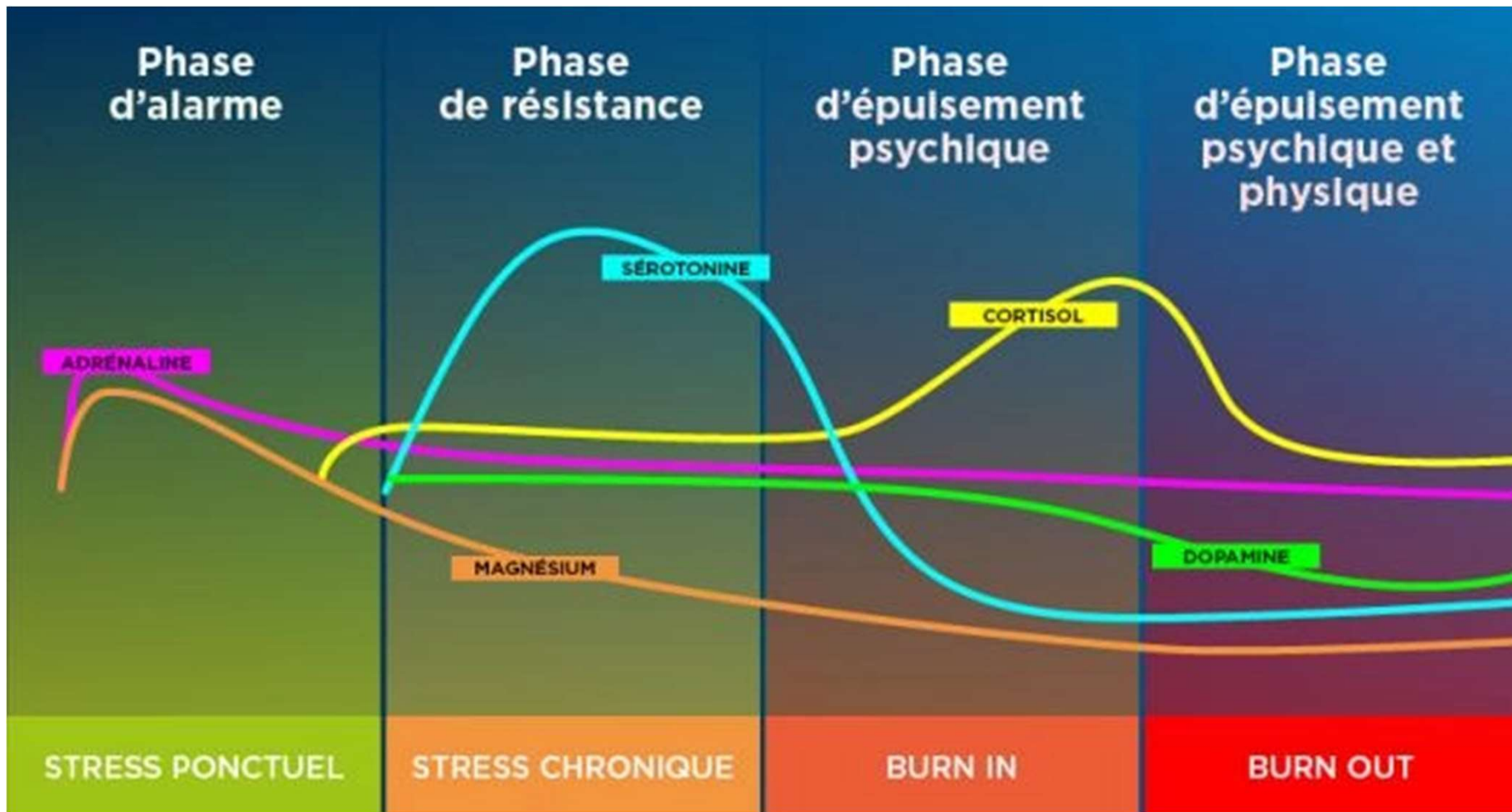
Objectif : stopper l'action du stimuli “stresseur”



Exercice : Quels sont nos « agents **stresseurs** » ?

TRAVAIL / ÉTUDES	FAMILLE / COUPLE	AUTRES ?
SOCIÉTÉ / FINANCES	SANTÉ	

Atelier : par groupe de 3 à 5 -> 3 minutes de réflexion + 3 minutes d'échanges



Les effets hormonaux du stress

Cortisol en « taux équilibré » => Fonctionnement normal	Cortisol en « sur ou sous production » => Déséquilibre/dérèglement du système général
Equilibre le sel et l'eau dans le corps	Fonctionnement « perturbé » du muscle cardiaque
Est synthétisé à partir d'une partie du cholestérol	Davantage de besoin en cortisol, donc plus de cholestérol
Equilibre le niveau d'insuline	Production d'insuline stoppée = niveau sucre sanguin s'élève (risque diabète type 2)
Ne cherche pas à stocker de l'énergie	Stockage sous forme de graisse en accès rapide (surpoids)
	Autres troubles/ Effet dominos : Anxiété, Hypertension, troubles de la concentration et du sommeil, perte de mémoire, difficultés à récupérer, baisse de performances, système immunitaire affaibli, perte de plaisir, ...

Répercussion du **stress** chronique sur l'organisme

Conséquence physiques :

-> Affaiblissement général : effet domino des systèmes immunitaires qui se dérèglent, un processus d'épuisement s'enclenche (attention, si la perte d'énergie se prolonge trop longtemps)

Conséquence émotionnelles et comportementales :

-> Exemples : troubles du sommeil, fatigue, moins bonne capacité de concentration, trous de mémoire, agitation, anxiété, pertes de motivation, plus de difficulté à prendre des décisions et à communiquer, irritabilité, migraines, vertiges ...

Savoir interpréter les indicateurs permet d'évaluer le stress et de pouvoir agir sur le mécanisme

“Du coup : Le stress est-il positif ou négatif ? Existe-t-il plusieurs formes de stress ?”

Positif par nature -> ce “Syndrome d’Adaptation Générale” est un processus naturel pour maintenir l’équilibre physiologique, très efficace pour nous aider à surmonter les épreuves en mobilisant davantage nos capacités

Il devient négatif et destructeur -> si la réponse ne suffit pas, que la source du problème est hors d’atteinte ou invariable, ou quand l’organisme est dépassé.

1 - L'étape d'alerte : émotions stimulées, sens mobilisés

Stimuli



Limiter / Éliminer

"Perception" d'un stimulus, "l'agent stressant"



Aires cérébrales activées

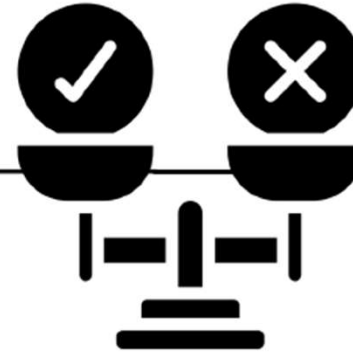
Via le cerveau reptilien, surtout celles impliquées dans les émotions et dans la coordination

Interprétation



Notre "perception"

Situation heureuse ou menaçante ?



Alerte

Passage en mode "alerte" activé !

Objectif : stopper l'action du stimuli "stressant"

Limiter, éliminer les sources de stress

Accepter “nos limites” du corps et de l’esprit

-> le mécanisme déclenché est utile si occasionnel et destructeur

Exercice d’introspection

“Qui sont nos agents stressants” ? (exercice précédent)

“Qu’est ce qui nous motive ou nous oblige à continuer de nous exposer à ceux-ci” ?

“Comment détecter nos situations de stress, et mieux identifier les agents” ?

Les sensation du **stress** sur notre corps

Ce que dit le corps



Gorge

Est-elle serrée ? Avez-vous l'impression d'y avoir une boule coincée ? Avez-vous la bouche et/ou la gorge sèche ?



Respiration

S'est-elle accélérée ou ralentie ? Est-elle difficile ? Respirez-vous dans toute votre cage thoracique ou juste au niveau de votre poitrine ?



Estomac

Avez-vous la sensation d'avoir l'estomac noué ?

Tension musculaire

Sentez-vous des tensions localisées ? Diffuses ? Ou au contraire, un relâchement ? Sentez-vous des tremblements ?



Rythme cardiaque

S'est-il accéléré ? Ralenti ? Sentez-vous les battements de votre cœur ?



Transpiration

Sentez-vous la moiteur sur vos mains ?



Température

La température : avez-vous une sensation de chaleur ou de froid, des frissons ou les joues bouillantes ? Est-ce localisé ou diffus ?



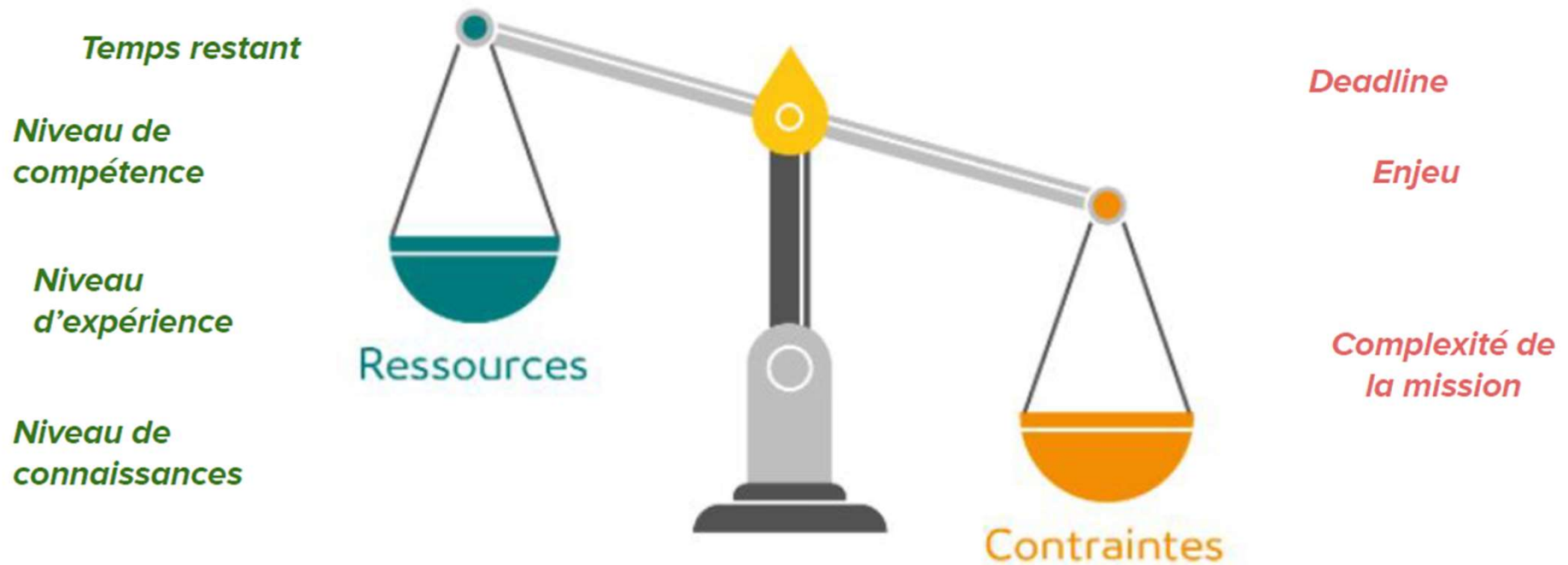
Autres sensations possibles

Rougisement, voix chevrotante, picotements, fourmis, chair de poule, sensation de pression,

Ma perception ?

“Perception” de mes ressources

“Perception” des contraintes



Question concernant le **futur** lié à la situation : **la balance est déséquilibrée ?**
Mais ce futur n'est pas encore là, si ce n'est **dans ma pensée ...**

Détecter les **signaux** chez soi et ses collaborateurs

La puissance du mental dans la fabrication du stress :

La façon dont nous percevons les situations est à l'origine de nos émotions et notamment de notre stress.

100 milliards de neurones agencent au quotidien 1 million de milliards de connexion dans notre cerveau. Ces connexions nous permettent d'entretenir 60 000 pensées au quotidien.

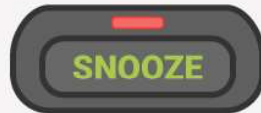
-> **notre mental (cortex préfrontal) est le terreau de nos pensées** : qui peuvent tourner en boucle, nous paralyser, nous aveugler.

-> **Arrêter le pilotage automatique** : utiliser la plasticité de notre cerveau pour **“remanier”** notre mental et lui redonner sa juste place.

BURN-OUT : 20 SIGNES D'ALERTE QUE TU ES EN TRAIN DE CRÂMER AU BOULOT

1. SERIAL-SNOOZER !

Les signes d'un burn-out peuvent commencer dès le matin. Si tu es tellement fatigué que **tu reportes sans arrêt ton réveil** avant de te lever en stress parce que tu es à la bourre, c'est déjà un signe...



2. ETRE CREVÉ APRÈS LE BOULOT

Si tu as l'impression de toujours **manquer d'énergie** pour faire des choses comme cuisiner, du sport, ou passer du temps avec ta famille ou tes potes, ce n'est pas bon signe...



3. DORMIR EN POINTILLÉS

Souvent, quand tu es stressé(e), tu vas **avoir du mal à dormir**, et tu risques de ressasser la nuit ce que tu as fait au boulot (ou ce que tu n'as pas fait).



4. VENDREDI I'M FREE !

Tu sais que tu es stressé(e) quand **tu te sens libéré(e), délivré(e)** quand le week-end arrive (enfin).



5. ET LE BOULOT ? BIEN.

Un signe évident que burnout is coming : quand tes amis ou ta famille te demandent comment va le taf, **tu réponds d'un mot** : « bien ». Ou « Fine » en VO. Qui commence comme « F*** ».



6. CA VA ? TU ES SÛR(E) ?

Tes collègues viennent souvent te demander si tu vas bien, ou si tu t'en sors ? C'est un signal, ils commencent à remarquer que **tu ne te sens pas bien...** Ecoute-les, et surtout écoute-toi !



7. AFTERWORK ? NON MERCI !

Les employés burn-outés ont tendance à rester en dehors des sorties entre collègues (déjeuners ou afterwork), signe d'une **perte d'intérêt au réseautage** (voire à la socialisation, level 2)



8. HORAIRES DE VAMPIRE

Si tu arrives au boulot avant l'aube, et que tu pars alors que la soirée est déjà bien entamée c'est un signe. Si ce sont des **horaires imposés**, c'est pire.



9. LA HAINE DU LUNDI !

Si tu détestes autant les lundi que tu adores les vendredi, c'est révélateur. Si tu somatises, c'est un vrai **signal d'alerte** !



10. FANTASMER TON DÉPART

Changer de job pour un meilleur salaire ou des horaires plus sympa c'est une chose, **rêver de le faire** ça devient symptomatique ! (il faut écouter ses petites voix...)



11. MON JOB ? JOCKER !

Quand tu commences à en avoir marre de ton job, tu n'auras plus envie de répondre au fameux : « Tu fais quoi dans la vie ? » **« Pas envie d'en parler. »**



12. J'AI PAS LES GENS !

Si tu penses à changer de job, ou si tu en as marre de croiser **toujours les mêmes têtes** au boulot, ça peut finir par se voir dans la façon dont tu traites tes collègues.



13. MOI, DES SUCCÈS ?

Si tu n'arrives pas à te souvenir de la dernière fois où tu t'es senti(e) **accompli(e) ou satisfait(e)** au travail, c'est signe que 'burn-out is coming'...



14. TOUJOURS DÉBORDÉ(E) !

Le stress au travail, c'est inévitable. MAIS il n'est **pas normal** de se sentir en permanence stressé(e). Il faut soit renforcer tes armes contre le stress, soit revoir le job !



15. ALLER PLUS HAUT ? OU PAS.

Le manque de progression, ou **l'impression d'être au point mort**, est un signe qu'il est temps de changer de boulot... ou de prendre des vacances !



16. ÊTRE CYNIQUE

Une fois que tu as perdu l'intérêt pour ton job et la boîte, et que **tu te désintéresses de ton boulot**, tu risques de troller... "sarcasm"



17. EXPLOSIONS. FRÉQUENTES.

Le stress peut conduire à de grosses explosions de colère, des coulées d'**agressivité** qui vont exploser à la tronche de tes proches. Mal.



18. SE PLAINDRE. NON STOP.

Bien sûr, évacuer le stress, c'est bien. MAIS tes problèmes au boulot **ne devraient pas polluer** non-stop ta relation, ou tes ami(e)s proches. Sauf pour faire ton jobbing-out !



19. NEW JOB ? PAS LE TEMPS.

Quand tu sais qu'il est temps de chercher un nouveau boulot, mais que tu es tellement stressé que tu n'as **pas le temps pour ça...** (alerte : cercle vicieux.)



20. ECLOSION DE DRAGON !

Si tu commences à remarquer que tes collègues **marchent sur des oeufs**, hésitent à venir te voir, c'est un signe que tu as peut-être commencé à cracher du feu ! Il est temps de changer de coquille !

