

OLRUYTGROUP
Academy

**LE STRESS
COMMENT LE
GÉRER ?**

NARD GATEZ

GÉRE
BERNARD GATEZ



Stress



LE STRESS, COMMENT LE GÉRER : SOMMAIRE

- Présentation - Introduction – cadre de l'animation
 - Ce qu'est le stress
 - Un peu de neuroscience
 - Q & R
 - La balade – marche consciente
 - Bouclage
-
- 30 min de présentation
 - 60 min de marche



PRÉSENTATION

3P (Protection/Permission/Puissance
Bienveillance & Respect – Non Jugement

Pas d'enregistrement – GSM en silencieux



BERNARD

58 ans

25 ans comptabilité -> Burnout en 02/2017.

Revalidation : Sophrologue, Psychologue. Après 9 mois, coach professionnel
2 coachs professionnels.

Création de www.magicmiroir.be (Animation photo dans l'évènementiel)

Reçu ➔ donner

Certifié PCC chez ICF. Certifié Accompagnement à la conduite
du changement by Nexum, Certifié ANC by INC, certifié au diagnostic et
à l'accompagnement du burnout professionnel et parental, certifié au Profil'I
habilitation à Motiva, certifié DISC, Lencionni.

www.rebondirenequilibre.be (burnout)

www.choisissezlechemin.com (général)



Le stress, c'est bon ou mauvais ?



Un point important.....

Il est important d'avoir du stress car

- Il est source de motivation quand vous avez un objectif.
- Il est bon quand il amène une source de satisfaction
- Le niveau de stress est différent d'une personne à une autre, d'une situation à une autre. Il est variable.



OUI MAIS C'EST QUOI LE STRESS ?



Stress = Stresseurs X Stressabilité



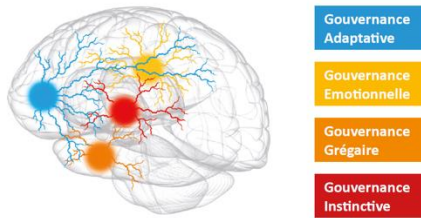
www.choisissezlechemin.com

OUI MAIS C'EST QUOI LE STRESS ?

Stress = Stresseurs X Stressabilité



Au niveau des neurosciences et de la GRS



Eléments déclencheurs de stress

Notre aversion, notre besoin
insatisfait, notre résistance
au changement



Stresseurs

Éléments déclencheurs de stress

Tout ce qui provoque la production d'hormones du stress (cortisol – adrénaline)



Les 2 types d'éléments stressseurs



**DIMENSION
PHYSIQUE**

**DIMENSION
PSYCHOLOGIQUE**

**Libération
d'hormones**

Activation d'émotions

**Mobilisation du
corps**

**Mobilisation du
psychisme**

Tensions

**Evènements,
individus, situations**



An illustration depicting the concept of stress. In the center, a man in a blue shirt is shown in a state of distress, holding his head with both hands and shouting. Above him, the word "STRESS" is written in large, bold, red capital letters. Five red arrows point downwards towards the man's head. Surrounding the central figure are four thought bubbles, each containing a different icon: a red bug, a yellow lightning bolt, a bomb, and a battery. Below the central figure are four icons: a lightbulb, a clock, a dollar bill, and a line graph showing a downward trend. The entire illustration is set against a white background with a subtle grey grid.



Et,



« STRESS : Toute situation évaluée par l'individu comme consommant ou excédant les ressources dont il dispose et mettant ainsi en danger son bien-être » Lazarus et Folkman

STRESS aigu (quelques heures) ou d'une durée courte (plusieurs jours à 1 mois):

- réaction extrêmement rapide
- se déclenche automatiquement en situation de danger
- signal d'alerte par 2 messagers biologiques : adrénaline (réponse immédiate) et cortisol (réponse prolongée)
- rétrocontrôle : contrer les effets du stress pour revenir à un état d'équilibre



Augmentation	Diminution
Augmentation de la fréquence cardiaque	Système digestif
Dilatation des bronches	Reproducteur
Libération de sucre dans le sang	Immunitaire sauf la peau



Du coup,

A partir de quand le stress

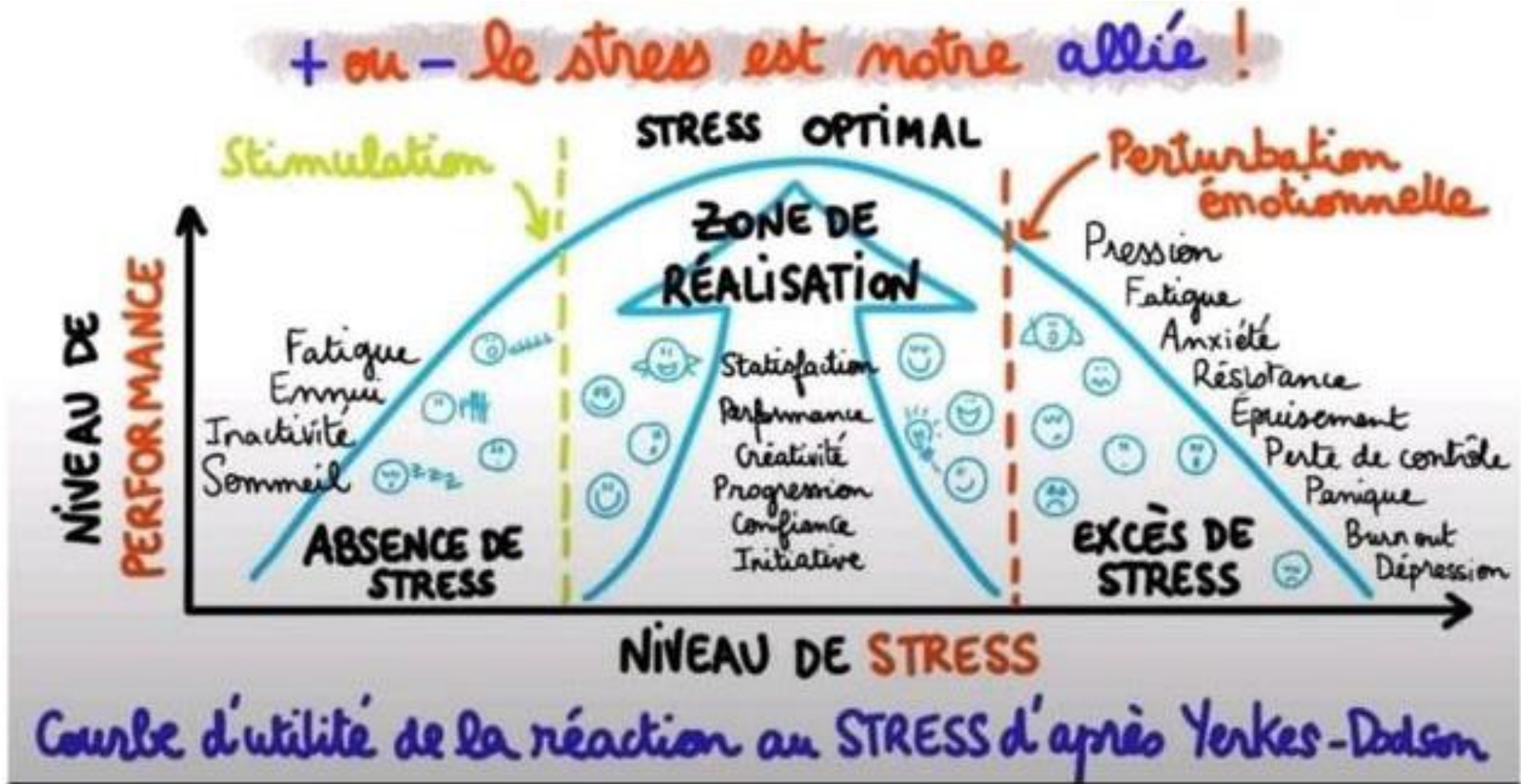
est bon ?

est énergivore ?

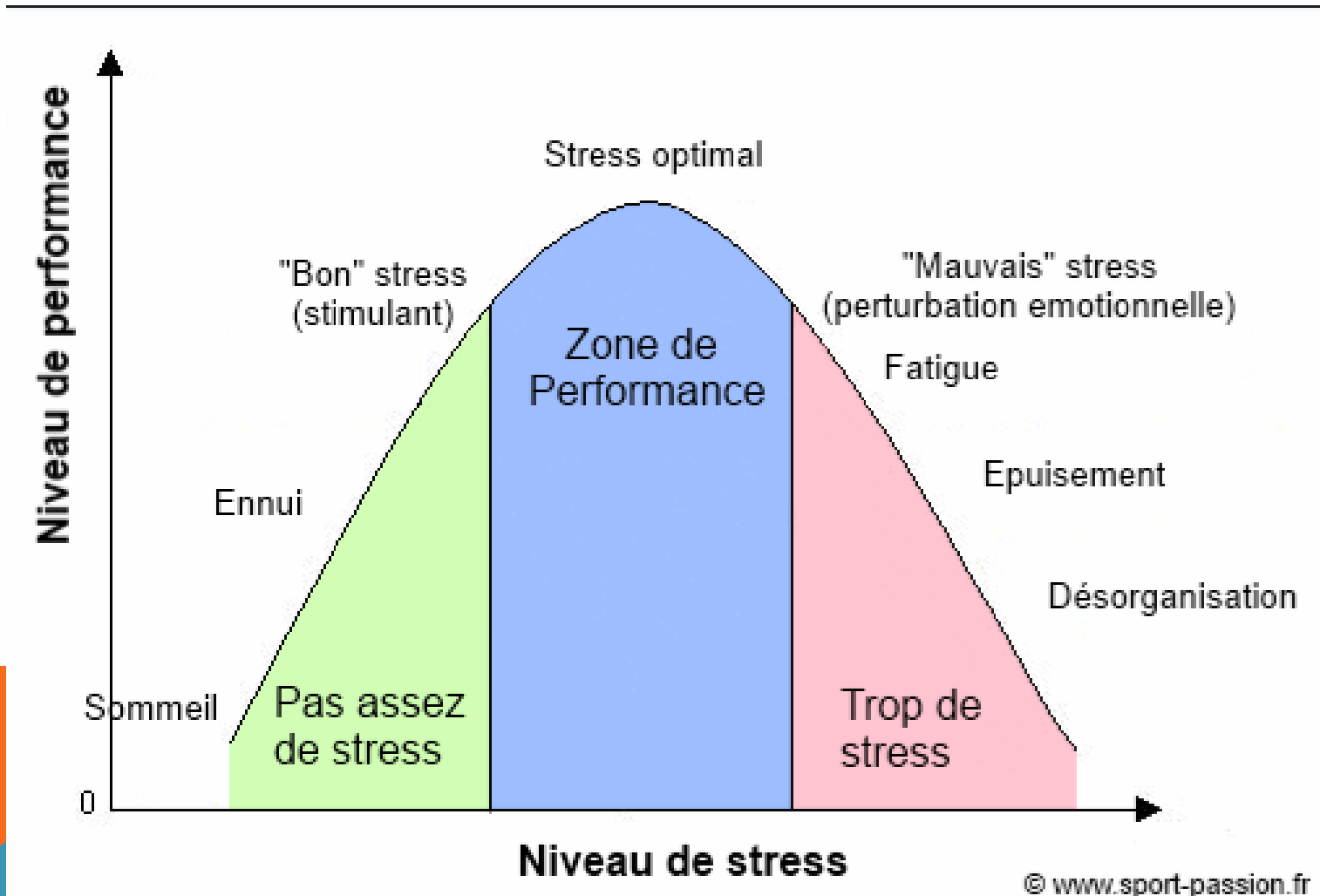
BRAINSTROMING



En clair ...



En clair ...



En résumé, le bon niveau de stress

- ❑ Sans **objectif**, but et motivation dans notre vie nous ne pouvons avoir de **source de satisfaction**.
- ❑ A l'inverse trop d'objectifs peuvent provoquer des troubles physiques ou psychologiques.
- ❑ Il existe pour chacun de nous un **niveau optimal de stress** variable.



Stress de longue durée (> 1 mois)

Le stress devient un risque pour la santé lorsqu'il est éprouvé **dans la durée.**

Différents impacts :

Impacts sur la santé

Impacts sur les relations

Impact pour les entreprises

**Troubles
psychologiques
et physiques**



Un dernier point par rapport au stress



Caractéristiques du stress

John Mason, psychologue,
1968 : « CINE » :

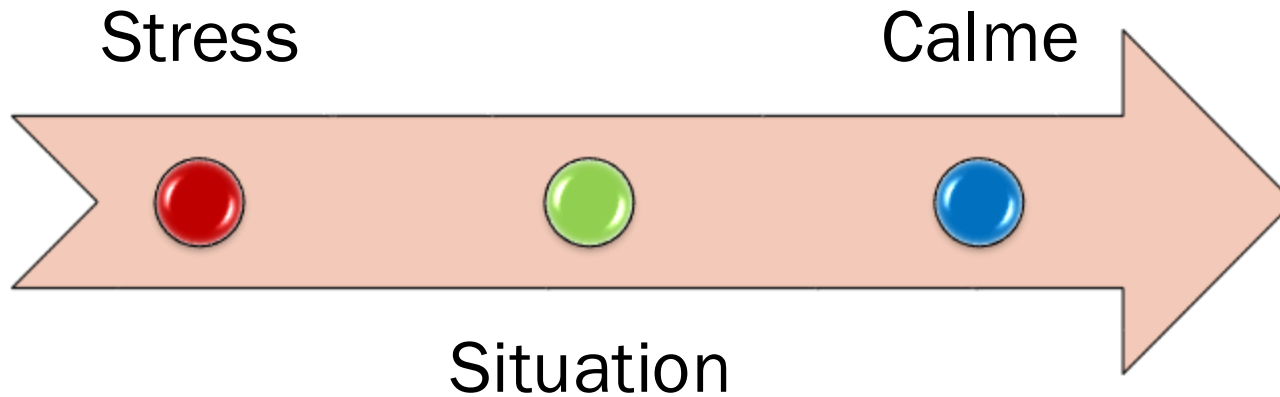
- C : sentiment de ne pas **C**ontrôler la situation,
- I : **I**mprévisibilité,
- N : **N**ouveauté,
- E : la menace de Moi (**E**go)



Par rapport au neuroscience,

Agir sur le mécanisme plutôt que sur la situation

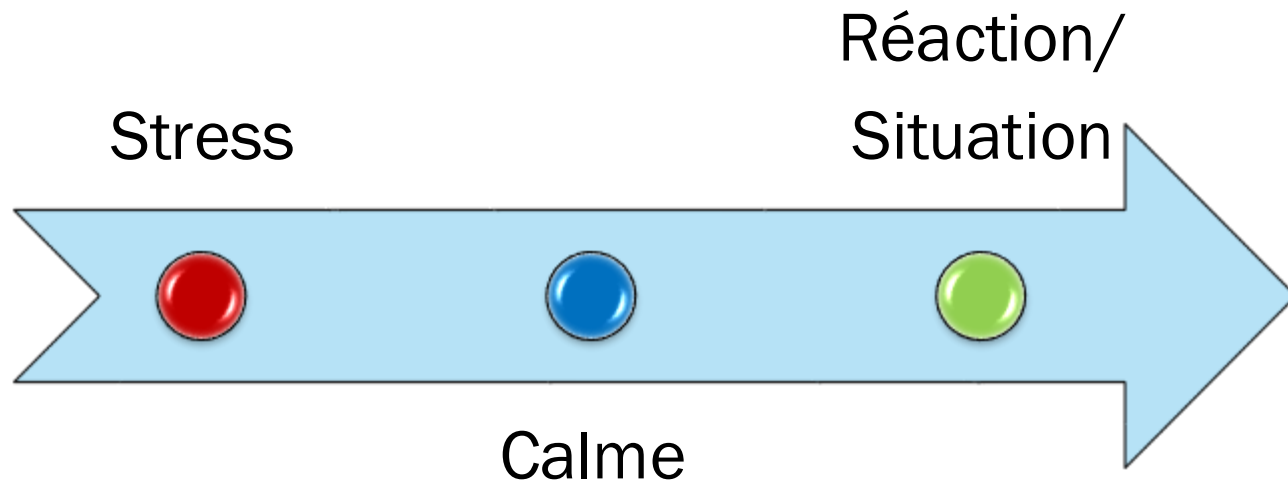
Réflexe : Agir plutôt que réfléchir en situation difficile /
Action -Réaction



Par rapport au neuroscience,

Agir sur le mécanisme plutôt que sur la situation

D'abord travailler le spirit, qui déterminera les comportements

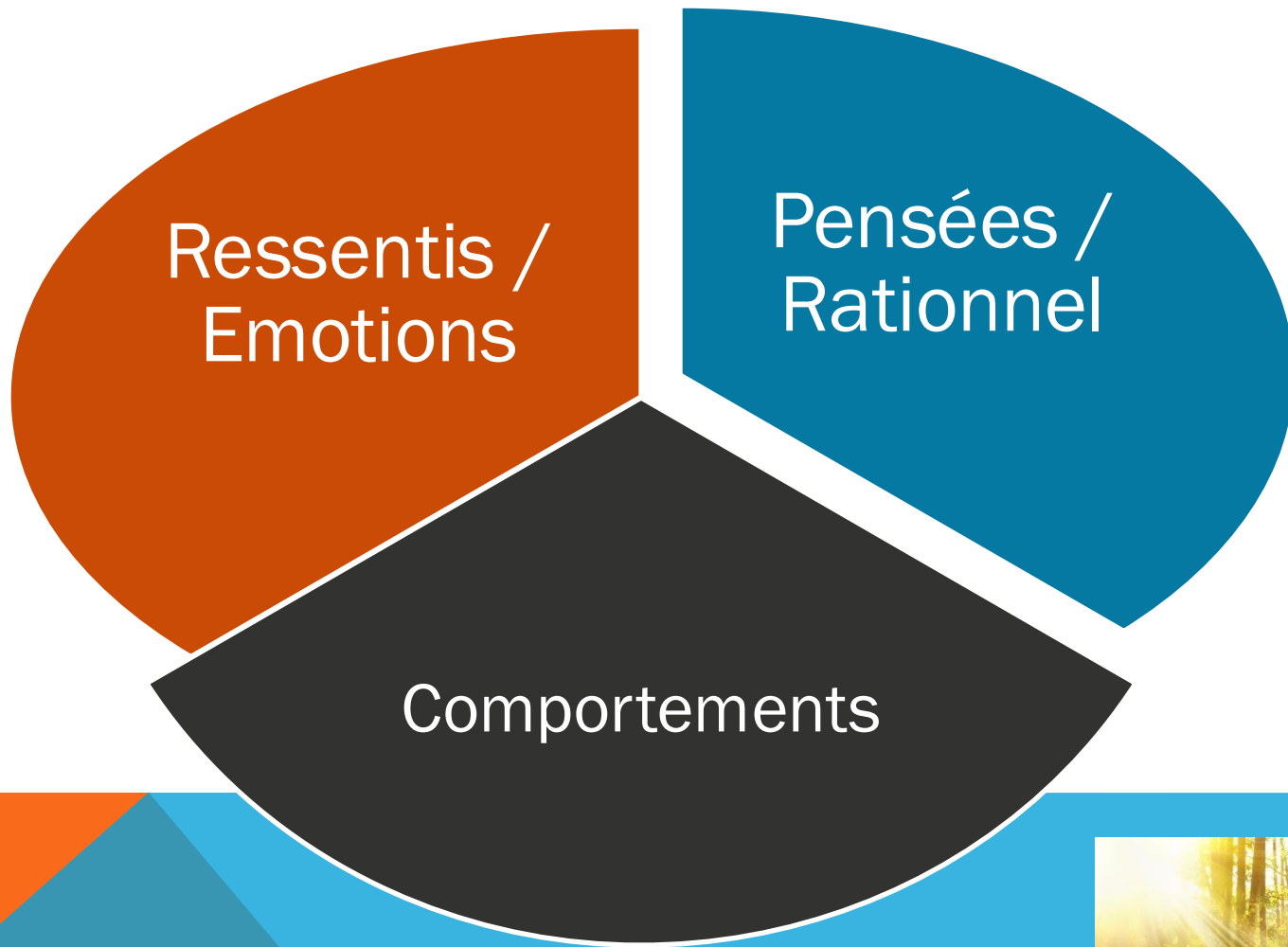


Par rapport au neuroscience,

Du coup, il est intéressant de
se poser quelques questions



En mode P C R :



En mode P C R :

Ressentis

- Comment je me sens ?
- Qu'est-ce qu'il se passe ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Etc...

Pensées

- Je souffre par rapport à la situation
- Je suis en surcharge
- Je n'en peux plus.
- Le boss me pompe
- Et si je déçois mon amoureux
- Je ne peux pas lâcher
- Je n'y arriverai jamais
- Etc

Comportements

- Irritation
- Tension
- Sommeil agité
- Je ne sais plus me concentrer
- Je rumine
- Je m'énerve
- Etc...



Le but :

- Agir de manière proportionnée (Bonne action, pensée positive, ...)
- Rester en mode adaptatif (curiosité, souplesse, nuance, relativité, réflexion, opinion personnelle)
- Aller chercher la prise de recul
- Etre plus propice au changement
- Aller vers une spirale positive / constructive
- Aller chercher le bien-être plutôt que le tourment
- Etc...



La gestion relationnelle du stress (GRS) selon les neurosciences

A Faire - A éviter - Diagnostique

Lutte

- Impatience / Tension / Susceptibilité / Colère / Agressivité / Regard fixe
- Reproche – Menace – Puniton – Mensonge – Infantilisation – Imprécision – Lenteur
- Reconnaissance des capacités, Factualisation, Justesse, Calme

Fuite

- Agitation / Anxiété / Peur / Regard fuyant
- Contrainte – Jugement – Menace – Agression
- Non-contrainte, questions ouvertes, attitude de coéquipier

Inhibition

- Découragement / Déprime / Dépression / Regard tombant
- Négation de l'état – Abandon – Jugement
- Respect du retrait, Empathie, Soutien, Accompagnement, Encouragement



Comment je gère ? Comment vais-je aller chercher le CALME ?

Travailler avec des exercices

Apaisement, Repos, Méditation, Expurge, ...

Exercice : - Multiplication des points de vue

- 1-2-3 → Chaussette, pomme, voiture
- 3-2-1 (Choses que je vois, que j'entends, que je touche)
- Multiplication des hypothèses
- Respirelax (smartphone) – Respi/expi 5 sec.
- Respiration au carré
- Cohérence cardiaque 3X/jour, 6 respi/min., pdt 5 min.

On teste ?



En résumé :

Voir qu'il y a un stress

Qu'est ce que je ressens, je vis, je me comporte

Accepter

Trouver le calme par la bascule

Agir/Réagir positivement et de manière proportionnée



Et puis,

Se reconnecter à soi
Etre aligné Tête.Coeur.Corps

La marche, La nature,

C'est important





QUESTIONS & RÉPONSES

AVEC QUOI REPARTEZ-VOUS ?

FEEDBACK



VOTRE MÉTÉO

AVANT DE PARTIR ?





Bernard GATEZ
+32 (0)468 075 567

