

MIEUX COMPRENDRE LE STRESS

GRÂCE À L'APPROCHE
NEUROCOGNITIVE ET
COMPORTEMENTALE





SOMMAIRE

L'Académie	4
Nos audacieuses	5
C'est quoi le stress	6
Les origines du stress	7
Le stress au 21ème siècle	9
Le stress au travail	11
Reconnaître les 3 réactions de stress	12
La formule du stress	15
Le stress, signal d'alarme d'un mode de pensée erroné	17
Pour aller plus loin	21
Contacts	22



L'Académie de l'Audace est un organisme de formation professionnelle certifié Datadock

NOTRE COEUR D'EXPERTISE : LES COMPÉTENCES DE L'INCERTITUDE

Ces méta compétences émotionnelles et relationnelles qui nous permettent de mieux affronter l'adversité et l'inconnu, de coopérer, d'être plus ouverts et généreux les uns avec les autres, et avec nous-même.

CE QUI FAIT NOTRE SINGULARITÉ

✿ UNE PÉDAGOGIE INNOVANTE QUI MET LE VIVANT AU PREMIER PLAN

Dans nos formations, on voit souvent des chevaux et des plantes. On aime partager et s'inspirer des grands philosophes et sociologues qui nous aident à développer notre esprit critique et notre discernement.

✿ DES RYTHMES D'APPRENTISSAGE ÉCOLOGIQUES

Des formations à dose homéopathique pour respecter les emplois du temps déjà chargés, les têtes bien pleines et pour laisser le temps de l'intégration et de la réflexion nécessaire à tout changement durable.

✿ DES ANIMATIONS TOUT EN LÉGÈRETÉ

Des sujets sérieux sans se prendre au sérieux. Parce qu'il est urgent de retrouver le plaisir d'apprendre. A l'académie, l'humour, l'auto-dérision, les échanges authentiques et l'intelligence collective sont notre ADN.

✿ UN CADRE DE FORMATION PAS COMME LES AUTRES

Le Breuil, un lieu frugal dans la Manche (50) pour s'offrir un moment de déconnexion du quotidien et de reconnexion au vivant. Ici, pas de château, pas de manoir : une simple longère sans prétention autre que celle de vous accueillir avec une considération toute particulière.

NOS AUDACIEUSES

La rencontre de deux passionnées de l'approche neurocognitive et comportementale. Un duo de professionnelles efficaces, bienveillantes et dynamiques.

NATHALIE KOCINSKI

Juriste en droit des affaires (BNPP)
Praticienne Metanature
Praticienne certifiée de l'ANC
Equicoach
Formatrice en management et leadership



VÉRONIQUE PONS

Journaliste TV (France 3, M6, TF1)
Réalisatrice documentaires et films d'entreprise
Praticienne certifiée de l'ANC
Sophrologue
Formatrice prise de parole en public & gestion du stress



CE QUI NOUS RASSEMBLE... L'AUDACE D'ÊTRE LE PENSEUR DE SA VIE !

Oui, nous avons l'audace de croire que c'est le moment d'accepter notre vulnérabilité.
Le moment de nous ouvrir à l'autre et à la conscience de soi pour dépasser les carcans qui nous phagocytent.
Le moment de développer les compétences pour mieux vivre avec l'incertitude.

I. C'EST QUOI LE STRESS ?

Le mot stress apparaît dans les années 50. On le doit à Hans Selye, médecin québécois qui publie en 1956 « Le stress et la vie ».

Il en parle comme d'un syndrome général d'adaptation.

CE SONT DES RÉACTIONS À COURT TERME QUE NOTRE CORPS ADOPTE FACE À UN DANGER POUR SURVIVRE.



En cas de danger, le stress se déclenche de manière instinctive grâce à une mécanique biologique bien réglée :

1. Le cerveau reptilien primitif donne l'alerte ;
2. Des réactions hormonales au niveau des surrénales se libèrent :
 - a. L'adrénaline accélère le cœur et la respiration. Elle favorise l'irrigation sanguine et la production de sucre nous rendant ainsi plus aptes à l'action.
 - b. le cortisol prend le relais pour maintenir l'effort.

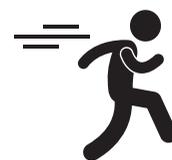
II. LES ORIGINES DU STRESS

À l'origine, le stress est un mécanisme de survie destiné à perpétuer la vie de l'espèce.

Il y a 200 000 ans, l'homo sapiens bénéficiait déjà de ce syndrome. Il s'agissait de s'adapter à un environnement hostile qui pouvait menacer la survie immédiate de l'espèce.



En cas de danger, homo sapiens passait en mode survie et activait l'un des 3 programmes du stress :



Etat de fuite

(pour échapper à la contrainte)



Etat de lutte

(pour dominer la situation)



Etat d'inhibition

(pour se faire oublier)

Encore aujourd'hui, le stress peut nous sauver la vie quand nous sommes confronté.e à un danger qui met en péril notre intégrité physique.



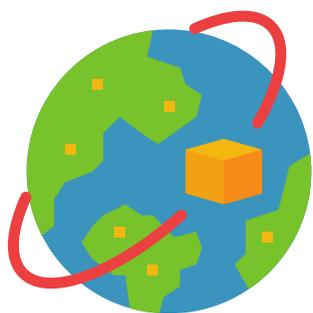
Le saviez vous ?

À seulement 19 ans, Charlotte Helffelmire (Virginie) a fait preuve d'une force incroyable dans un instant de danger extrême : la jeune fille a réussi à soulever un véhicule de plus d'une tonne pour libérer son père coincé en dessous.

III. LE STRESS AU 21^{ème} SIÈCLE

Le stress a changé de nature. Il n'en va plus de la survie de l'espèce.

Notre stress est devenu avant tout cognitif. Tout se passe comme si nous ne faisons plus la différence entre un danger de mort imminent et un désagrément subjectif.



Avec la mondialisation et la révolution numérique, notre environnement s'est transformé. Dans les années 90, après l'effondrement de l'union soviétique, un nouvel acronyme est introduit : on parle d'un monde VICA.

V POUR VOLATILITÉ

ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas demain

I POUR INCERTITUDE

la pandémie de la Covid l'a rudement éprouvée

C POUR COMPLEXITÉ

nous sommes dans une interdépendance constante entre les différentes sources d'informations et il est parfois difficile de démêler le vrai du faux

A POUR AMBIGUÏTÉ

avec l'explosion des interprétations, des sensibilités sur les réseaux sociaux, il devient difficile de se faire son propre jugement

Ce monde incertain et complexe bouscule tous nos repères.

Et c'est justement quand on perd nos repères, quand on ne sait plus quelle réponse donner face à un événement non-anticipé que naît alors le stress.

L'ESSENCE MÊME DU STRESS AUJOURD'HUI EST L'INCERTITUDE ET L'ANXIÉTÉ QU'IL PEUT GÉNÉRER.

Et c'est dans cette version cognitive que le stress , devient problématique car le cortisol comme l'adrénaline fabriqués dans une situation de stress doivent générer de l'action pour être éliminés par le corps.

Sinon, ces décharges hormonales se libèrent, en vain, et se retournent contre nous.

On n'évacue pas, on ne transforme pas. Au contraire, nous sommes constamment en état d'alerte biologique.

Le stress devient alors dangereux par sa répétition et par le risque de devenir chronique.



Le saviez vous ?

Notre cerveau n'a pas été conçu pour des changements et des évolutions aussi rapides. Si les origines de notre cerveau remontent à des centaines de milliers d'années, l'évolution et la transformation de notre monde, elles, ne datent que de quelques décennies. Pas étonnant qu'il devienne fou dans ce monde qui bouge trop vite.

LE STRESS AU TRAVAIL

LES CAUSES



LES CONSÉQUENCES



LE SAVIEZ-VOUS ?



40% salariés des métiers de la santé et du social sont en hyper stress



1 salarié français sur 4 est en état d'hyper stress au travail

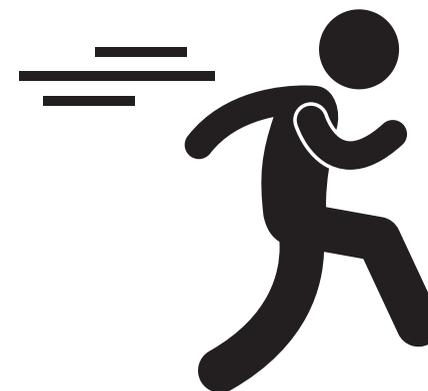


Même si aucune région n'est épargnée, il y a moins de stress dans le Nord et dans l'Ouest

IV. RECONNAÎTRE LES 3 RÉACTIONS DE STRESS

L'ÉTAT DE FUITE

Programmé pour vous faire détalier face à l'agresseur, il vous permet grâce aux décharges d'adrénaline et de cortisol de courir plus vite et plus longtemps.



Aujourd'hui, il se manifeste plutôt dans des situations que vous n'avez pas anticipées ou pour lesquelles vous êtes impuissant.e.

La personne en fuite est agitée, anxieuse, angoissée. Elle perd ses moyens. Elle est confuse, gênée. Elle n'arrive pas à gérer sa place dans l'espace ; elle bouge beaucoup. Sa manière de parler est souvent incohérente ; Elle cherche ses mots.

L'ÉTAT DE LUTTE

Si le programme de fuite échoue, alors le système primitif tente la deuxième option prévue pour échapper au danger, la lutte.



Un sujet en lutte cherche à dominer la situation, à impressionner, comme le poisson-globe qui, lorsqu'il se sent menacé, se gonfle pour effrayer ses éventuels prédateurs. Certaines espèces présentent même des épines pour effrayer d'avantage.

L'humain, lui, dégage une tension générale de tout le corps. Mâchoire crispée, épaules relevées et mains menaçantes.

Il a le regard fixe pour mieux connaître l'intention de son adversaire. Il occupe tout l'espace.

Il dégage de la colère, de l'impatience, de la susceptibilité. Il se sent incompris.

L'ÉTAT D'INHIBITION

Si le rapport de force devient trop inégal, alors c'est la bascule vers l'inhibition. Là encore, les animaux ont des techniques très au point.

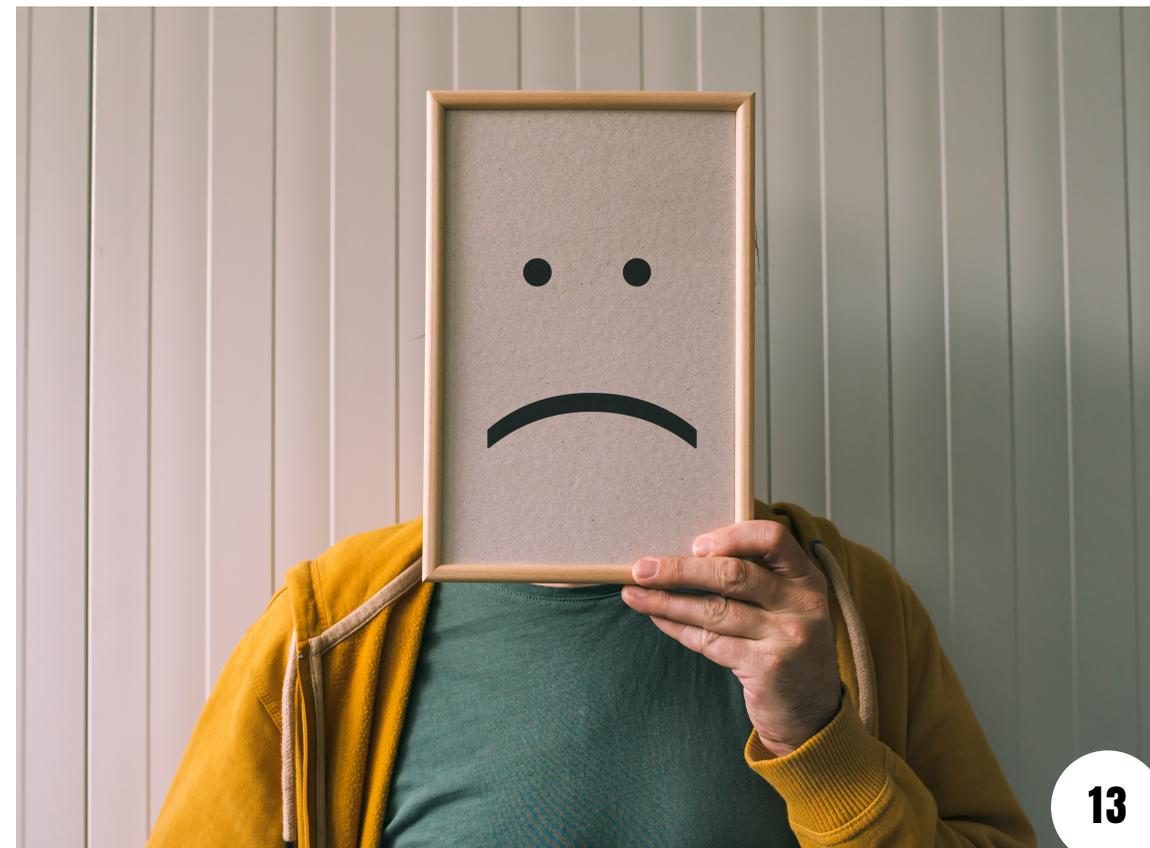
Prenez l'opossum : un rongeur qui, lorsqu'il sent qu'un danger le menace, fait le mort. Il se jette à terre, ouvre la gueule, tire la langue et ferme les yeux. Il reste alors immobile pendant plusieurs minutes au cours desquelles son rythme cardiaque et respiratoire diminuent au maximum.



Non seulement il peut donner l'illusion qu'il est mort mais l'organisme s'adapte aussi pour s'économiser. Il lui faudra toutes ses forces au moment où le prédateur partira.

L'énergie du corps se rassemble autour de lui, laissant les extrémités se refroidir et le visage devenir blême, la digestion se bloque également.

En situation sociale, la personne inhibée présente des caractéristiques très similaires. Elle se sent faible, épuisée. Elle ressent une fatigue intense qui passe par de l'inertie. Elle ne désire plus rien. Elle est triste et pessimiste. Son comportement est en résonance avec ses émotions, regard bas, visage mou, traits tombants, voix basse et inaudible en fin de phrase, soupirs.



V. LA FORMULE DU STRESS

L'approche neurocognitive et comportementale nous propose de mieux comprendre pourquoi et comment nous stressons grâce à une formule mathématique :

STRESS = STRESSEUR X STRESSABILITÉ

Le stress se déclenche par la combinaison de 2 facteurs, l'un externe et l'autre interne. Et comme c'est une multiplication, cela veut dire qu'en l'absence d'un de ces éléments, nous ne stressons pas.

LE STRESSEUR

- C'est le facteur externe
- Il est le déclencheur, qu'on appelle aussi le stimulus.
- Il peut être léger (la découverte d'une contravention) ou important (l'annonce d'une maladie grave).
- Il peut être attendu (un examen ou une prise de parole en public) ou inattendu (un accident de voiture ou la perte d'un objet).
- Vous comprenez facilement que nous n'avons que peu de pouvoir sur ces facteurs externes dans notre vie.

LA STRESSABILITÉ

- C'est le facteur interne,
- C'est notre réceptivité aux stressseurs, aux évènements.

Par exemple, si nous sommes réceptifs à un stressseur psychologique comme l'imprévu, l'attente, l'incohérence ou la mauvaise foi, alors nous stresserons lorsque nous y serons confrontés.

Tout l'enjeu de la maîtrise de votre stress, c'est de diminuer votre stressabilité, de faire en sorte de ne plus avoir de « déclencheurs internes, situations gâchettes » qui vous font perdre votre calme et monter en stress.

Si nous n'avons pas de prise sur les stressseurs, nous avons en revanche un grand pouvoir sur notre stressabilité.



EN TRAVAILLANT SUR NOUS-MÊME, EN NOUS DÉVELOPPANT PERSONNELLEMENT ET PROFESSIONNELLEMENT, NOUS POUVONS REDEVENIR ACTEUR DE NOS VIES ET PILOTER NOTRE STRESS.



La bonne astuce

Pour diminuer notre stressabilité, les stoïciens nous rappellent le grand pouvoir de l'acceptation :

"Ce qui dépend de toi est d'accepter ce qui ne dépend pas de toi".

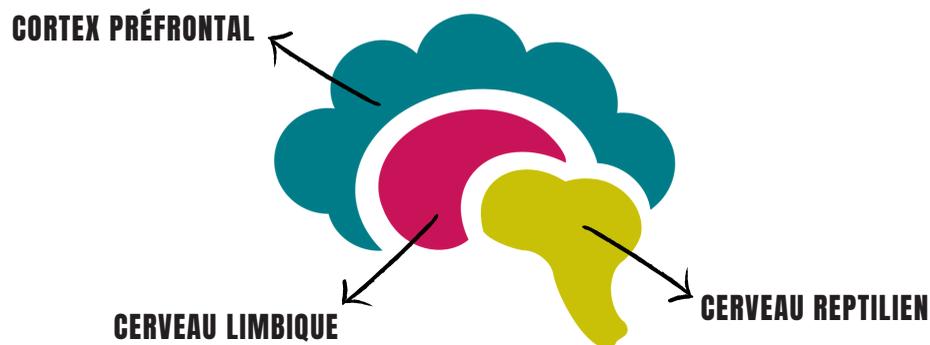
Epictète

VI. LE STRESS, SIGNAL D'ALARME D'UN MODE DE PENSÉE ERRONÉ

Dans le cerveau humain, on retrouve 3 grandes structures qui se sont développées depuis homo sapiens jusqu'à maintenant.

De la plus ancienne à la plus récente, nous avons :

- Le cerveau reptilien, siège de la survie et des réactions instinctives
- Le cerveau limbique, siège des émotions et de la motivation
- Le cortex préfrontal, siège de la prise de recul, de l'analyse et de la créativité..



Ces 3 structures donnent lieu, pour schématiser, à deux modes de pensée, à 2 pilotes qui sont aux commandes de votre cerveau : un pilote automatique et un pilote adaptatif.

LE PILOTE AUTOMATIQUE

- Il se situe dans 2 zones de notre cerveau : le reptilien et le limbique.
- Il est utile pour gérer les situations simples ou connues.
- Il est rapide, fiable (la plupart du temps), rigide (car rempli de certitudes) et il ne consomme peu d'énergie.
- Sa force est de déclencher des réactions rapides face à des situations routinières.
- C'est le champion de la maîtrise. Il aime sa zone de confort car elle est connue, rassurante, sans surprise.



Le saviez vous ?

Jacques Fradin, médecin et psychothérapeute a initié l'Approche Neurocognitive et Comportementale, l'ANC. Il a élaboré un nouveau modèle du stress dans son livre au titre presque provocateur « L'intelligence du stress ».

LE PILOTE ADAPTATIF

- Il se situe dans la zone la plus récente de notre cerveau : le cortex préfrontal, juste derrière notre front.
- Il est utile pour gérer les situations complexes ou inconnues.
- Il est lent, fluide, global, innovant et consomme beaucoup d'énergie.
- Sa force est de pouvoir imaginer toutes les solutions possibles dans une situation nouvelle et de procéder à une analyse détaillée afin de prendre une décision éclairée.
- Ce qui le caractérise, c'est sa grande capacité d'anticipation et ses décisions rationnelles.
- C'est le champion de l'incertitude et de la créativité. Il s'allume et trouve sa raison d'être dans ce qui est nouveau ou complexe



Le stress agit comme un signal d'alarme. Si vous abordez une situation complexe en pensant qu'elle est simple, que vous pouvez faire « comme d'habitude », le stress se déclenche.

C'est ici qu'intervient la fameuse intelligence du stress : le stress est un signal d'alarme que votre pilote adaptatif envoie à votre pilote automatique pour lui dire « passe-moi la main, cette situation demande une analyse plus poussée et tu ne sais pas faire. Ca, c'est mon boulot ».

Le stress devient dangereux et s'installe durablement si nous faisons preuve de rigidité et que nous refusons de passer les commandes au pilote adaptatif.

Notre pilote automatique, à ce moment-là, refuse de lâcher sa façon de pensée habituelle et de reconnaître qu'il n'a pas la capacité de gérer la situation nouvelle et incertaine.



POUR ALLER PLUS LOIN...



Module e-learning de l'Académie

L'écologie du stress

3 chapitres, 15 séquences vidéos et des exercices pour mieux comprendre et gérer le stress, remettre une personne stressée dans le calme et prendre soin de soi au quotidien.



Atelier Audacieux de l'Académie

Le stress

A distance ou en présentiel, l'Académie vous accompagne dans cet atelier dédié à la compréhension et la maîtrise du stress. Un format léger et scindé en 2x2h avec un travail d'intersession.



Application Feel'IN de l'Académie

Disponible à l'été 2021

Une application mobile inspirée de la méthode "Day reconstruction" des thérapies cognitives et qui permet de mesurer son bien-être subjectif, de prendre la mesure de ce que nous apportent les activités de notre vie quotidienne.

CONTACTS



Venez à notre rencontre :
4 Le breuil, 50160 Lamberville,
Normandie

Découvrez notre site internet :
<https://academie-audace.fr/>



nathalie@academie-audace.fr

06 59 30 43 67



Suivez-nous sur LinkedIn :
<https://www.linkedin.com/company/academie-de-l-audace/>

Suivez-nous sur Instagram :
[@academiedelaudace](https://www.instagram.com/academiedelaudace)





Académie

de l'

Audace

Managez authentique