

Comment gérer le stress de la vie quotidienne ?

Conférence de Charlotte Maignan



Programme

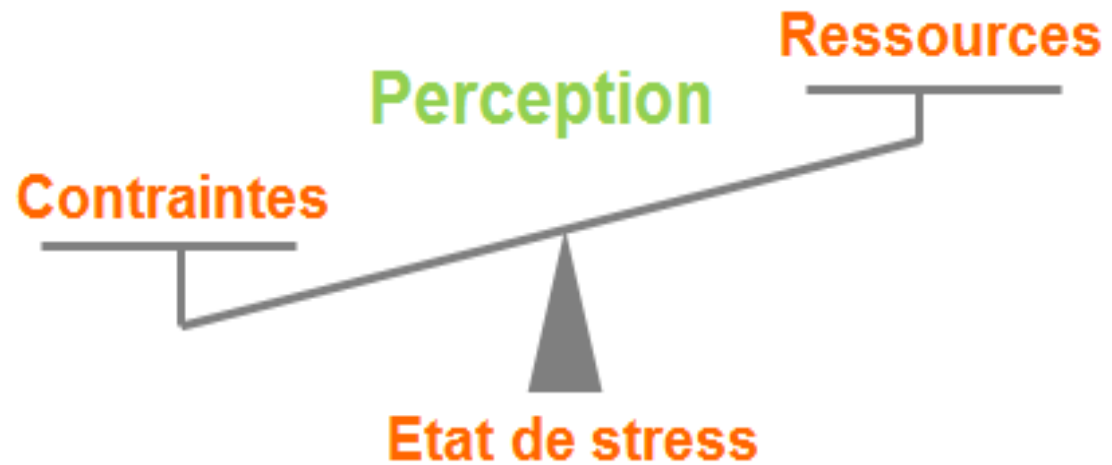
- Comprendre le fonctionnement du stress pour savoir comment agir
- Acquérir des outils de détente rapides adaptés au quotidien pour évacuer les tensions, apprivoiser ses émotions et prendre du recul
- Echanger sur les habitudes de vie à adopter pour préserver sa santé et son équilibre personnel

C'est quoi le stress?



Définition du stress

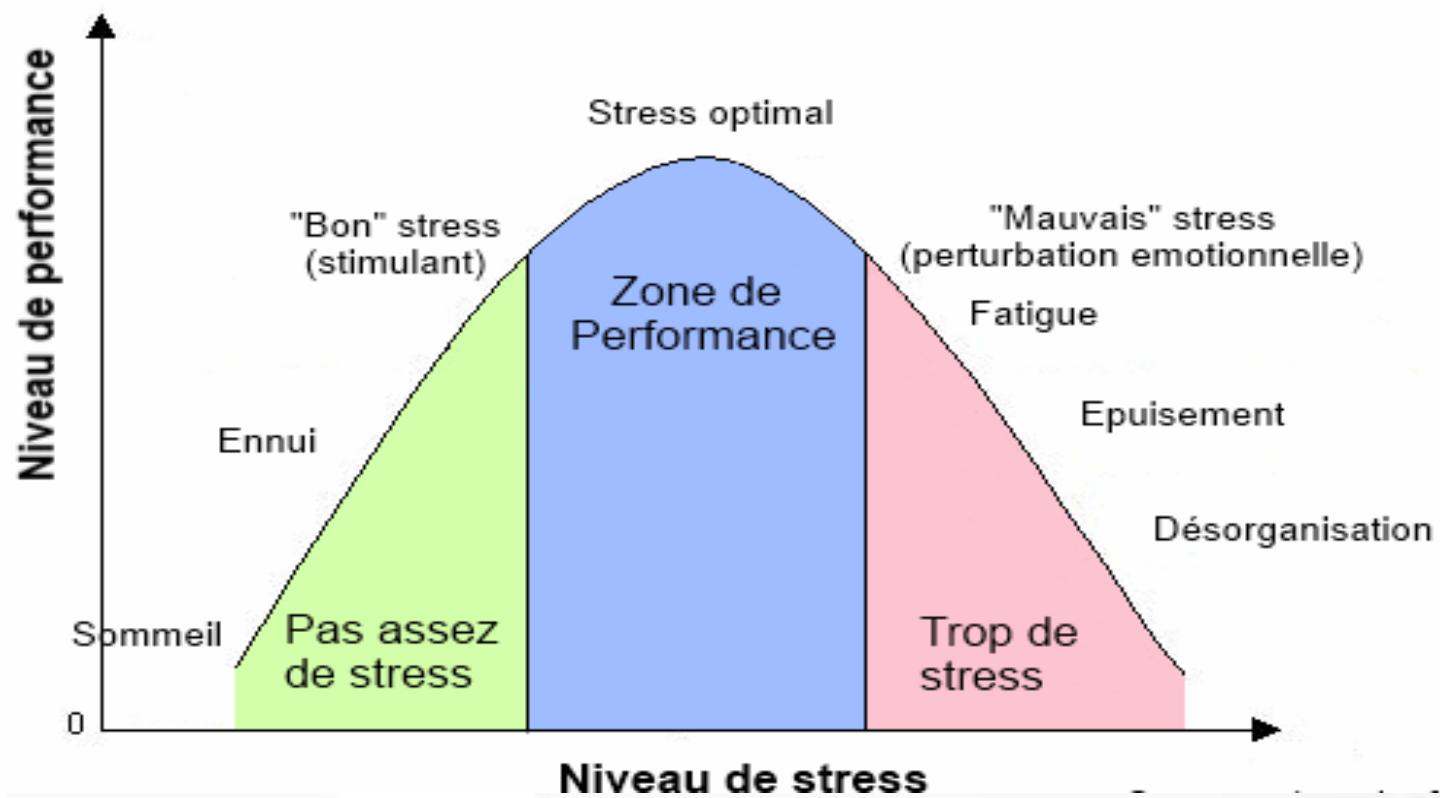
« Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en vue de s'y adapter »



Les 3 étapes du stress



[Film de l'INRS](#)



Déclencheur

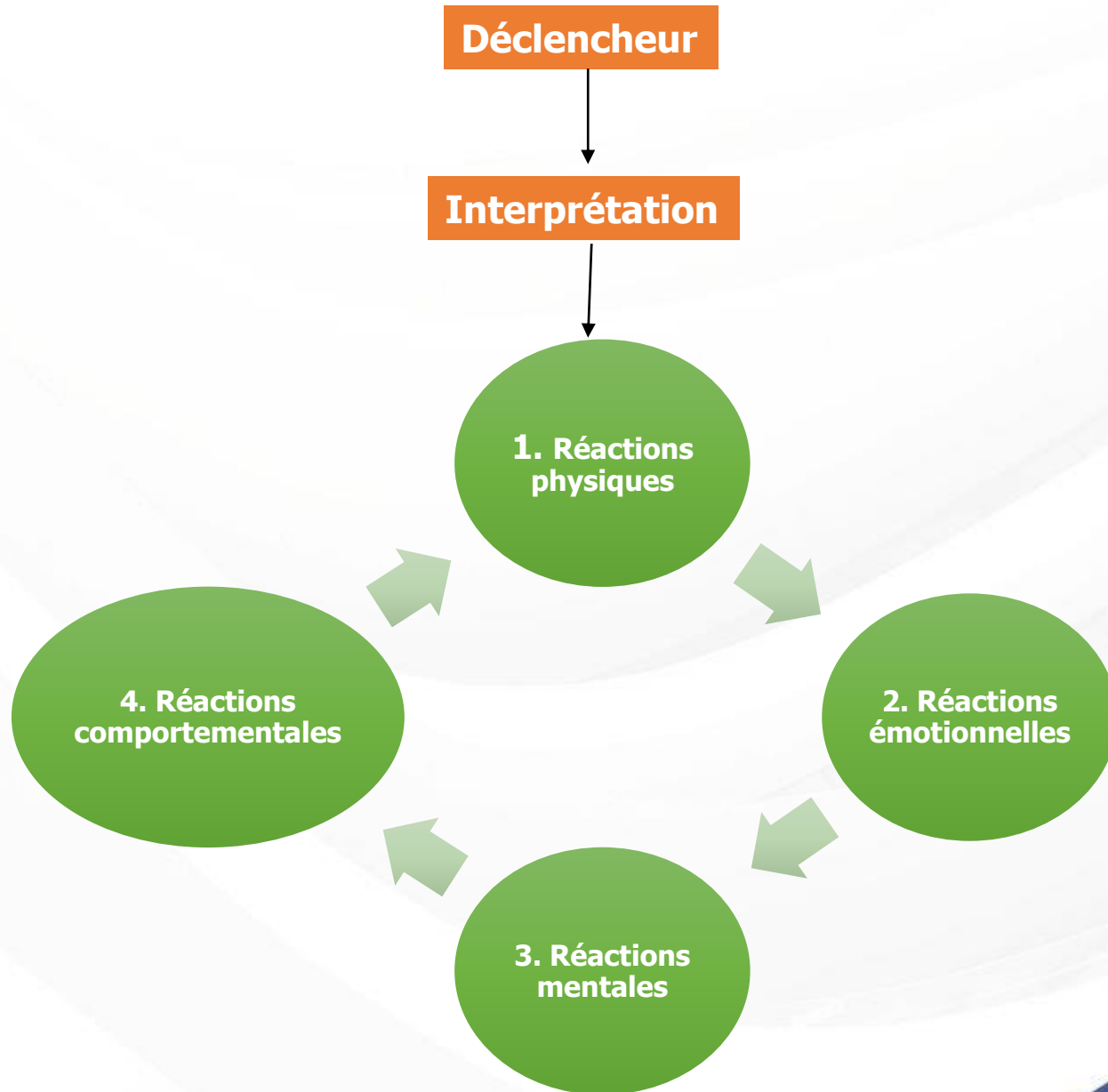
Interprétation

**1. Réactions
physiques**

**2. Réactions
émotionnelles**

**3. Réactions
mentales**

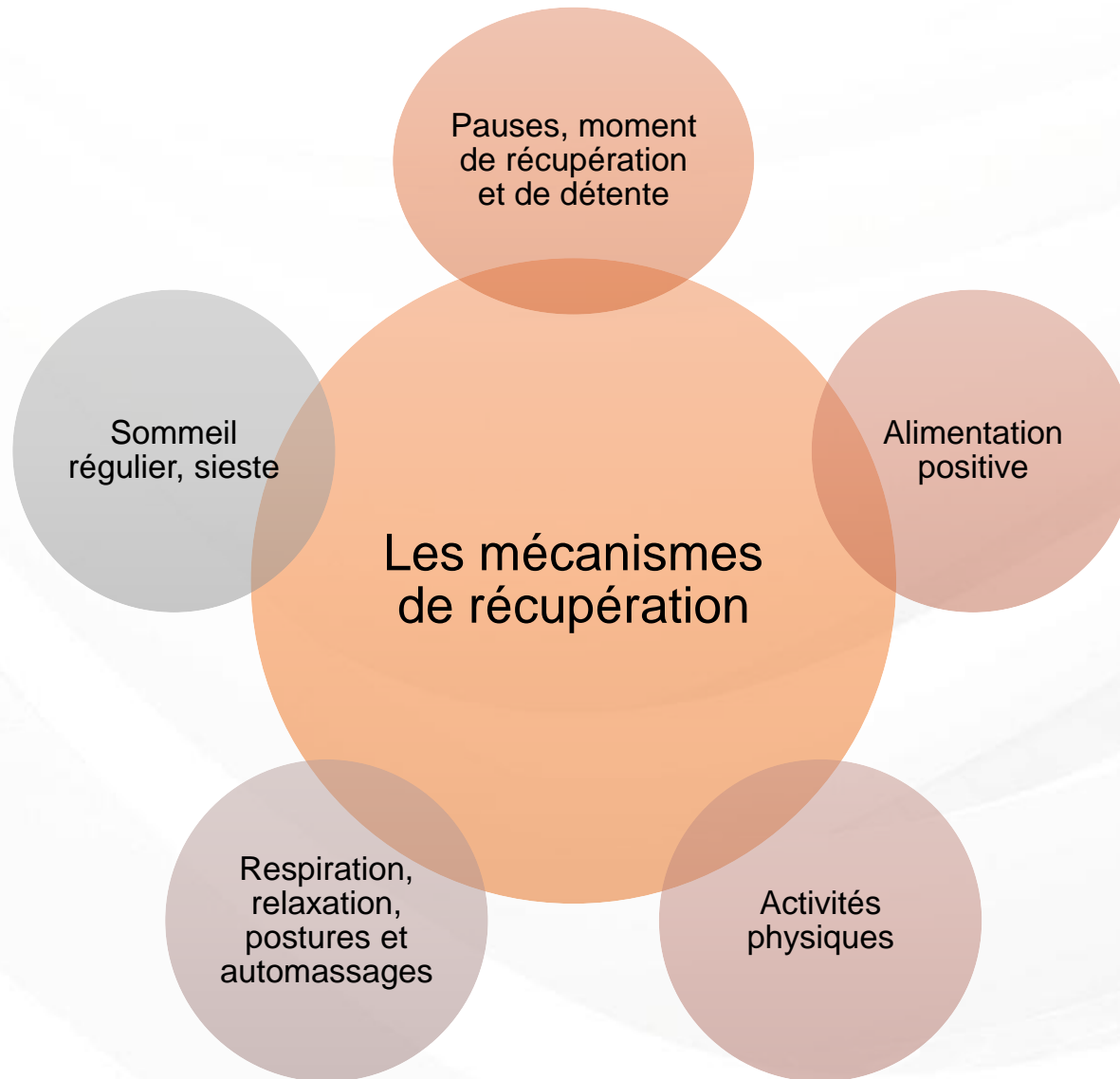
**4. Réactions
comportementales**



Que faites vous pour vous ressourcer et recharger :

- vos batteries physiques
- Vos batteries émotionnelles
- vos batteries mentales

Les ressources physiques



Les ressources émotionnelles

EMOTION	INDICATION SUR LE SITUATION, MESSAGE ENVOYÉ	ACTION À MENER
PEUR	Danger Inconnu Menace	Protection
COLERE	Domage Injustice Obstacle	Réparation Changement
TRISTESSE	Perte Deuil	Réconfort
JOIE	Réussite Accomplissement Satisfaction	Maintenance

Apprivoiser ses émotions

Reconnaître

- détecter les signes précurseurs

Identifier

- ressentir les symptômes corporels, psychologiques et cognitifs

Nommer, évaluer

- agacement, colère, fureur?

Accepter

- Sortir du déni, et accepter que le cerveau émotionnel est parfois irrationnel

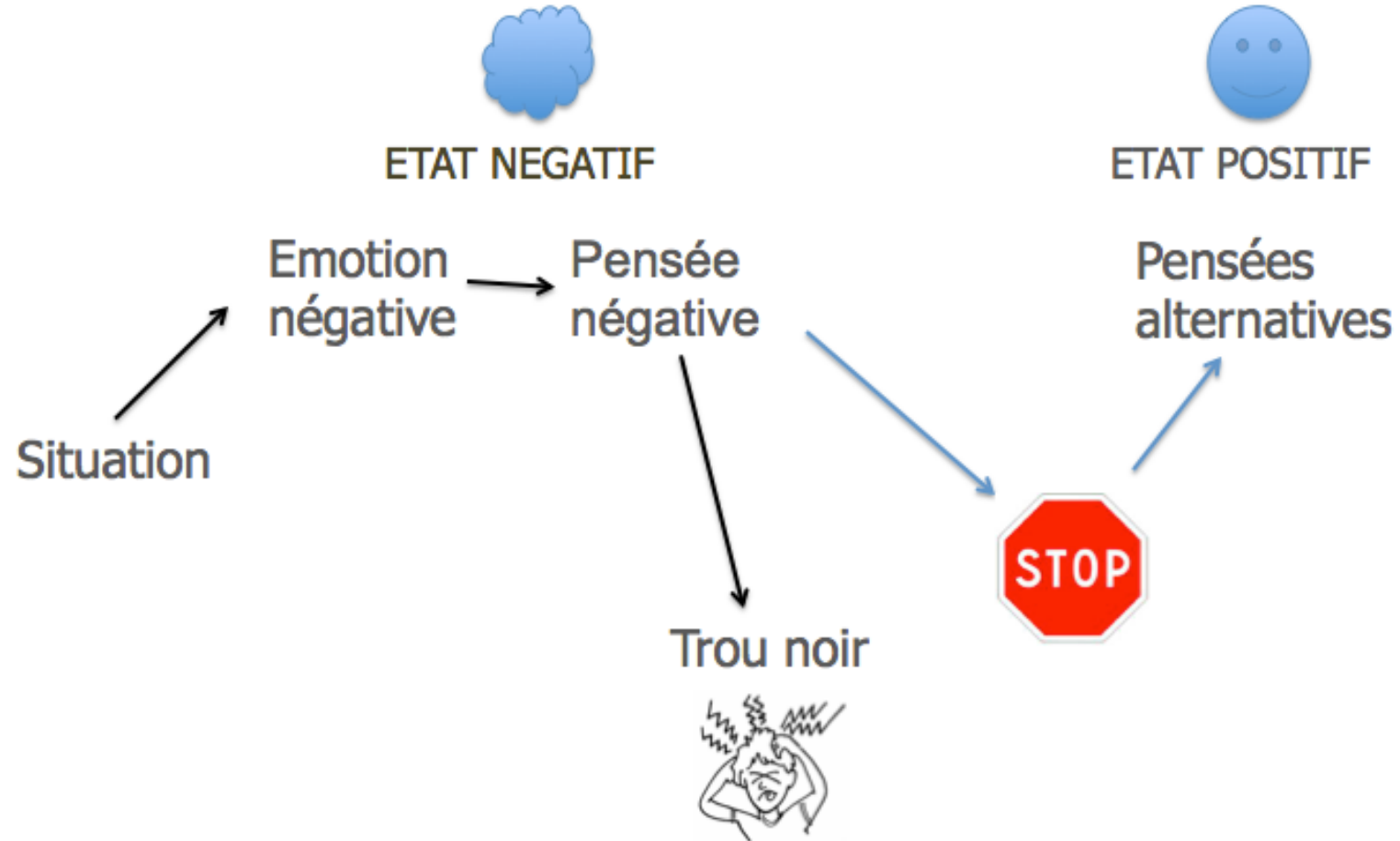
Décrypter

- rechercher les déclencheurs de nos émotions négatives, et les besoins sous-jacents

Extérioriser

- Exprimer de manière réfléchie vos sentiments et besoins non satisfaits et demander des changements

Changer ses modes de pensées



Les ressources mentales

- **Lâcher prise**
 - Se mettre sur PAUSE et faire la part des choses en distinguant :
 - **ce sur quoi nous avons une prise**
 - **ce sur quoi nous n'avons aucune prise**
- **Prendre du recul**
 - Sortir physiquement de la situation problème
- **Apprendre de ses échecs et de ses réussites**
 - Accepter l'apprentissage
 - Pour être un bon gagnant, il faut être un bon perdant
 - Se servir de ses succès comme modèle
- **Vie sociale**
 - S'entourer de personnes ressources
 - Eviter les voleurs d'énergie
- **Plaisir dans les activités**
 - temps de loisir hebdomadaire
 - temps pour la prise de recul
 - « Un plaisir par jour éloigne le stress »
- **Humour et optimisme**
- **Focalisation sur le moment présent**
 - Actions en pleine conscience

The background features a series of light gray, wavy, horizontal lines that create a sense of movement and depth. At the bottom of the image, there are several geometric shapes in shades of blue and red, including triangles and diamonds, which add a modern, abstract touch to the design.

LA SOPHROLOGIE POUR APPRIVOISER SON STRESS

- Tous les exercices doivent être répétés 3 fois
-
- **EXERCICE 1 : MOUVEMENTS DES ÉPAULES**
- *Le jour, pour faire travailler la ceinture scapulaire (clavicule, omoplate, épaules)*
- *Anti-stress par excellence et dynamisant, à ne pas faire en soirée*
- *Utile pour les tensions nuque, poignets (devant ordinateur)*
- Debout les pieds dans l'axe des hanches
- Expulsion, inspiration, rétention
- Haussement et abaissement des épaules répétés
- En fin de rétention de l'air, expulsion et relâchement
- Lecture corporelle
-
- **EXERCICE 2 : HEMICORPS**
- *Détendant, peut être fait même en fin de journée*
- Debout les pieds dans l'axe des hanches
- Expulsion, inspiration, rétention
- Porter le poids du corps sur le pied droit et étirer le bras droit vers le haut
- Revenir en équilibre sur les 2 pieds et relâcher en soufflant
- Lecture corporelle
-
- **EXERCICE 3 : TENSIONS DÉTENTE**
- *Pour évacuer les tensions dans le corps instantanément !*
- Debout ou assis avec un bon écartement des pieds - les yeux fermés.
- Expiration lente et profonde pour vider les poumons
- Inspiration lente et profonde
- En apnée poumon plein, tension de tous les muscles du corps
- Expiration la plus longue possible, en relâchant les muscles.
- Respirer tranquillement et observation des sensations dans le corps
-
- **EXERCICE 4 : VOYAGE DANS LE CORPS**
- *Pour prendre conscience de son corps et le détendre*
- En position debout, assise ou allongée, fermer les yeux
- Détailler lentement et en détail toutes les parties du corps (front, yeux, mâchoire, bouche, visage, tête, épaules, bras, dos, poitrine, bassin, jambes, pieds, tout le corps) en les nommant mentalement et leur adressant un message de détente.
-

- **EXERCICE 5 : RESPIRATION ABDOMINALE**

- *Pour vivre plus détendu, moins stressé et prendre du recul par rapport à la mise sous pression, penser à respirer plusieurs fois par jour plus lentement et plus bas.*

- Debout ou assis avec un bon écartement des pieds - les yeux fermés.
- Laisser tomber les épaules – poignets décontractés – mâchoire relâchée
- Main posée sur l'abdomen, essayer de percevoir la respiration – rythme – mouvement
- Inspiration sur 3 à 4 temps avec l'abdomen qui se dilate
- Expiration sur 4 à 8 temps avec l'abdomen qui se contracte comme quand on souffle dans une paille

-
-

- **EXERCICE 6 : EVACUATION DU NEGATIF**

- *Pour évacuer les tensions.*

- *Pour se relâcher, quand a besoin de mettre à distance les idées noires et pensées parasites*

- En position assise
- Lecture des tensions musculaires, articulaires
- Tension de tout le corps jusqu'à la limite de la résistance confortable, mains croisées derrière la nuque, jambes à l'horizontal les pieds flexes
- En fin de rétention de l'air, expulsion du négatif par le souffle à l'expire et relâchement
- Lecture corporelle

-

- **EXERCICE 7 : RESPIRATION SYNCHRONIQUE**

- *Conditionnement positif et déconditionnement négatif avec la respiration synchronique.*

- *En cas de stress, la synchronisation pensée (ex : calme, relax...) et respiration agit comme un véritable calmant. Vous choisissez comme projet formulé positivement d'être plus serein, de mieux dormir...*

- Respirer en allongeant l'expiration pour se poser
- Relâcher le visage, les bras, le thorax, le dos, l'abdomen, le bas du corps jusqu'aux pieds
- Choisir un mot ou une phrase correspondant au calme, la détente, le repos à synchroniser avec l'expiration– puis choisir une formule intentionnelle (ex : jour après jour, je suis de plus en plus calme et confiant)
- À chaque expiration le (la) prononcer mentalement en le (la) laissant s'inscrire dans votre corps, avec les sensations associées
- Stimuler ses 5 sens
- Avant d'ouvrir les yeux contracter le corps – s'étirer – respirer avec tonus 2 à 3 fois
- Chaque jour (ex avant de se coucher), reprendre le même mot ou la même phrase (ou bien une image détente) comme un rituel pour installer un ancrage positif.

-

- **EXERCICE 8 : VISUALISATION LIEU RESSOURCE**

- ***Pour débrancher le mental et se ressourcer***

- En position debout, assise ou allongée, fermer les yeux et se concentrer sur sa position la plus confortable possible.
- Laisser venir une image positive réelle ou imaginaire de son choix : image de la nature, une chose qu'on aime faire, qu'on aime réussir, un moment qu'on apprécie particulièrement, une ballade, un parfum, une musique...
- Faire une relaxation rapide (voyage dans le corps ou respiration)
- Ressentir par les cinq sens les sensations associées à cette image (bruits, odeurs, couleurs, sensations tactiles, température...)

- **EXERCICE 9 : LA SIESTE FLASH**

- ***Un grand moment de récupération en maximum 4 ou 5 minutes !***

- Assis ou allongé confortablement les yeux fermés, sentir les points d'appui du corps
- Au choix :
- Dormir un peu
- Voyage dans le corps
- Faire de grandes respirations, avec des expirations plus longues.
- Visualisation lieu ressource

Bibliographie

STRESS

- André C., Lelord F., Legeron P., le Stress, Editions Privat
- Couzon E, Dorn F, Soyez un stressé heureux, Borché

EMOTIONS

- Lelord F, André C., La force des émotions, Odile Jacob
- Aimelet-Périssol C., Comment apprivoiser son crocodile, Pocket

RELATIVISER ET VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

- Tollé E, Le pouvoir du moment présent, J'ai Lu Poche
- André C, Méditer jour après jour Livre + CD, L'Iconoclaste

SOPHROLOGIE

- Roux-Fouillet L., La sophrologie au féminin, Presse de la Renaissance
- Freud M., Réconcilier l'âme et le corps, 40 exercices faciles de sophrologie, Albin Michel

DIVERS

- Fanget F, Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres, Odile Jacob
- André C, Imparfait, libre et heureux, pratiques de l'estime de soi, Odile Jacob
- Chalvin D, L'affirmation de soi, Editions ESF
- Rodger, V., 20 bonnes façons de faire face à l'agressivité, InterEditions
- Rosenberg MB, La communication non violente au quotidien, Jouvence Éditions
- Rogers C., Le développement de la personne, Broché
- André C., Comment gérer les personnalités difficiles, Odile Jacob

A hand is pointing at a tablet screen. The background is a blurred blue-toned image of a person's face. The logo for VIVOPTIM SOLUTIONS is overlaid on the bottom center of the image.

VIVOPTIM
SOLUTIONS
∞