



Balance ton stress !

Valérie Lebrun et Aline Schurgers





Le CFIP en quelques mots

Fondé en **1970**

2 entités : **Belgique et France**

Secteurs :

- Associatif
- Public
- Privé

Nos thématiques :

- Management & leadership
- L'intelligence collective
- Gestion des ressources humaines
- Communication interpersonnelle
- Développement de compétences personnelles
- Gestion du changement
- Gestion des risques psychosociaux
- Valorisons les différences

+ de 40 intervenants

Français – néerlandais – anglais

Nos métiers :

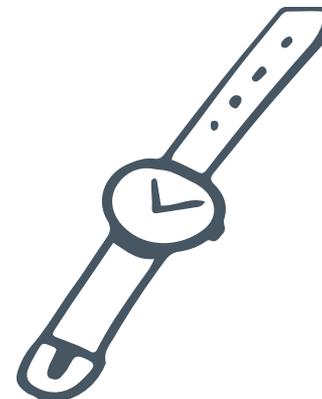
- Formation
- Consultance
- Coaching

Nos formations certifiantes :

- Analyse transactionnelle
- Académie de Coaching
- Académie en Intelligence Collective
- Bien-être au travail
- Démarche ARC
- Ecole de leadership
- Ecole de neurosciences
- Intervention systémique et stratégique dans les organisations
- Programmation Neurolinguistique
- Psychodrame

Modalités pratiques

9h30 – 17H



Pauses régulières et 1h de pause vers 13h

Cuisine, magasins, eau, boissons chaudes, ...



Disque de stationnement (2h)



Livret personnel



Les formatrices et le jeu ...

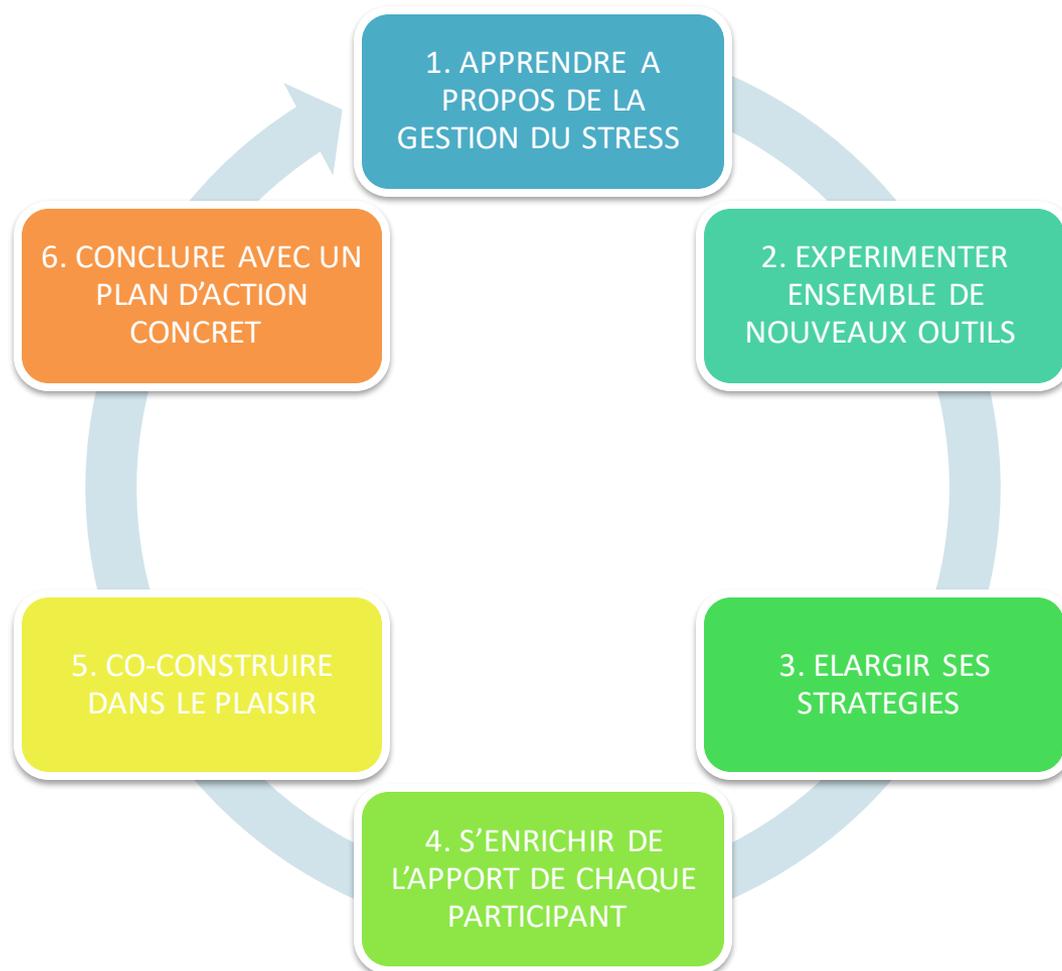


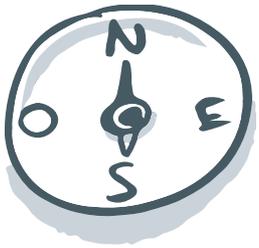
**Aline
Schurgers**



**Valérie
Lebrun**

Objectifs





Confrontation bienveillante



Spontanéité



Discrétion par rapport aux situations évoquées



Souveraineté

Faire connaissance



Pourquoi la balance ?

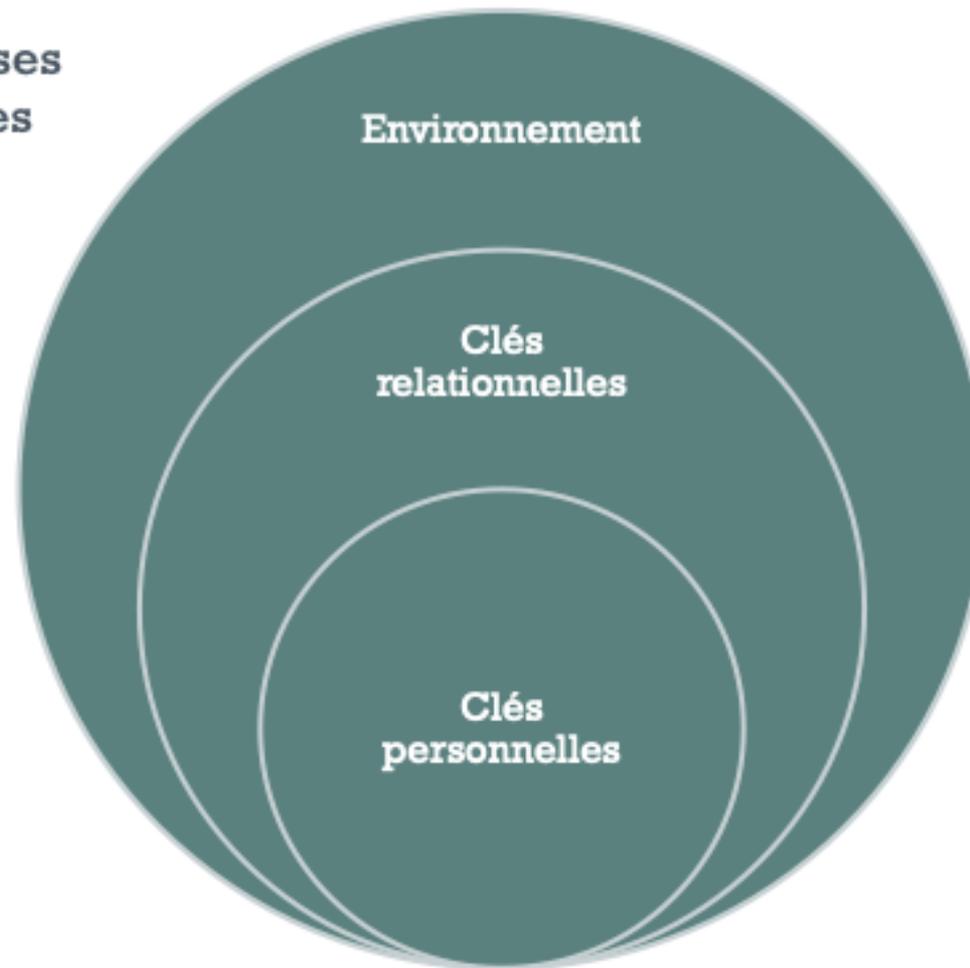


Clés de prévention et de gestion du stress



Diversifier ses stratégies

30-35 % des causes
sont personnelles



Clés personnelles



1. Adopter de bonnes habitudes

Clés personnelles



Repos



Nourriture et eau



Mouvement et respiration

Clés personnelles



1. Adopter de bonnes habitudes

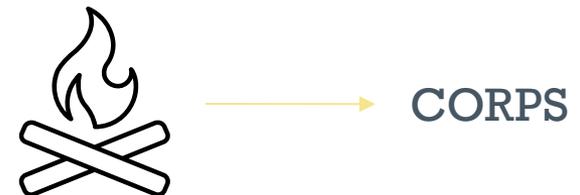
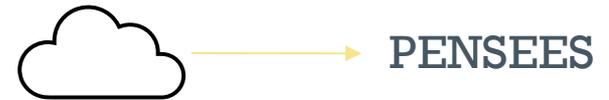


" Je débusque la fausse
anxiété " (Dr E. Vora)

Clés personnelles



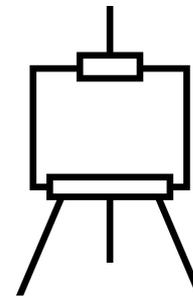
2. Réguler mon système nerveux



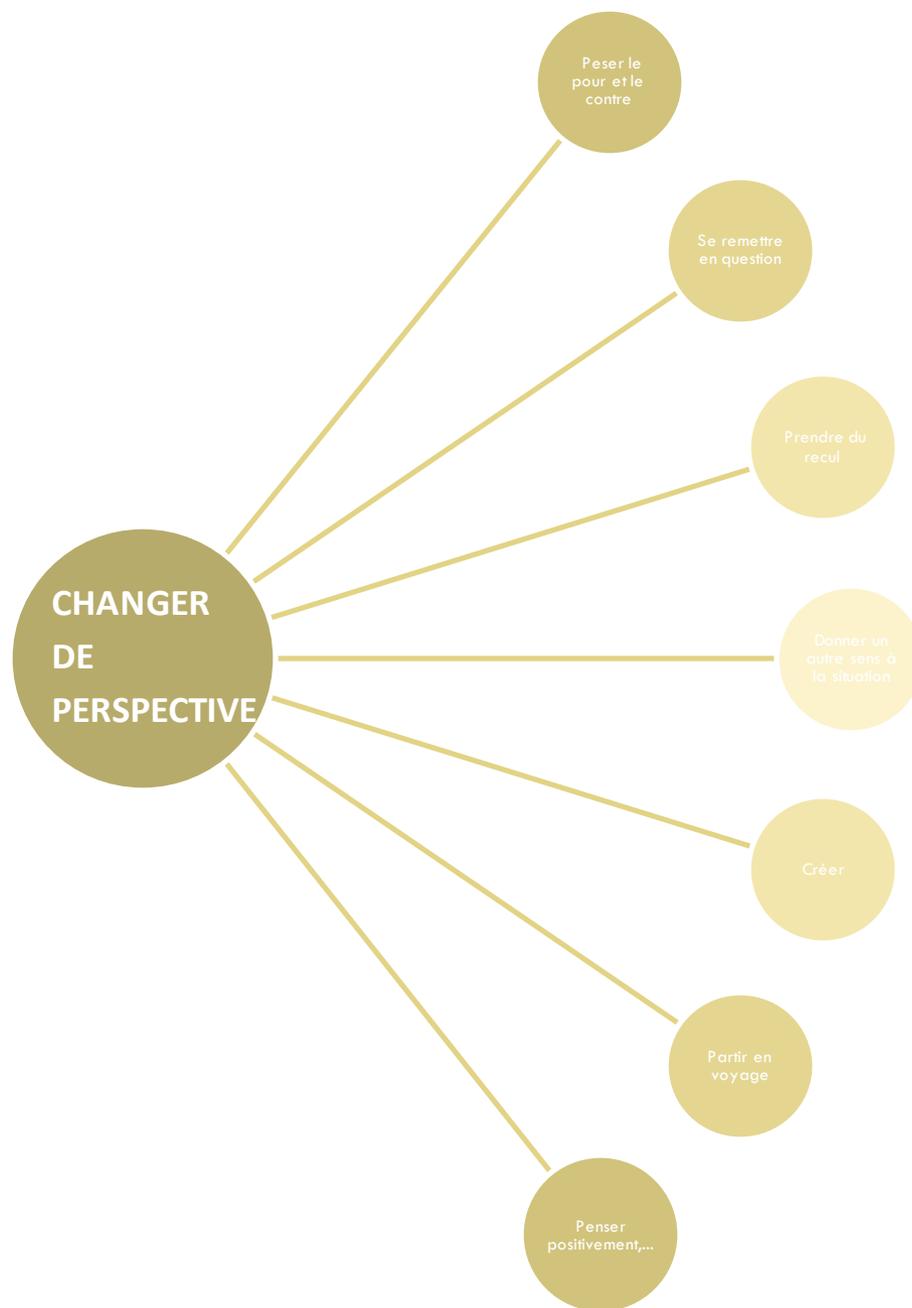
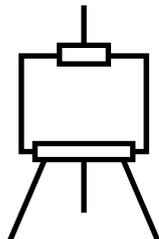


Clés personnelles

3. Changer de perspective

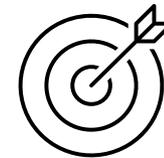


" Je fais un pas de côté
pour voir la situation d'une
autre façon"



Clés personnelles

4. Mieux gérer son temps



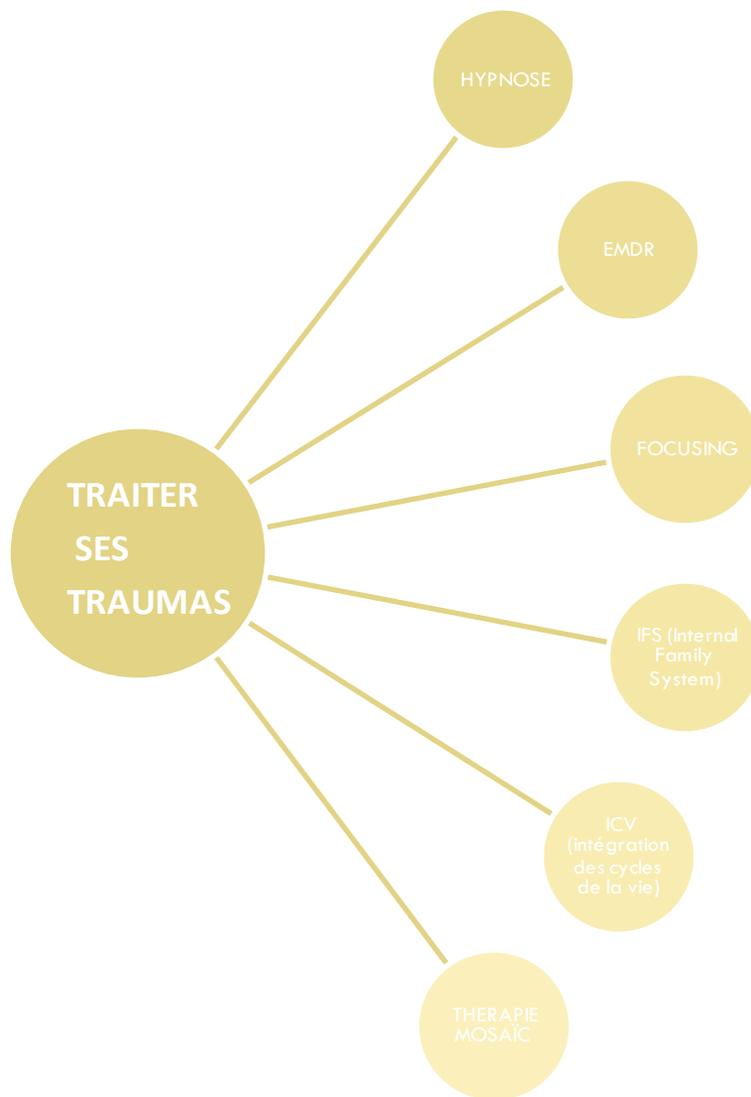
"Je clarifie mes objectifs, je fixe des échéances dans le temps et passe à l'action"

Clés personnelles

5. Traiter ses traumatismes

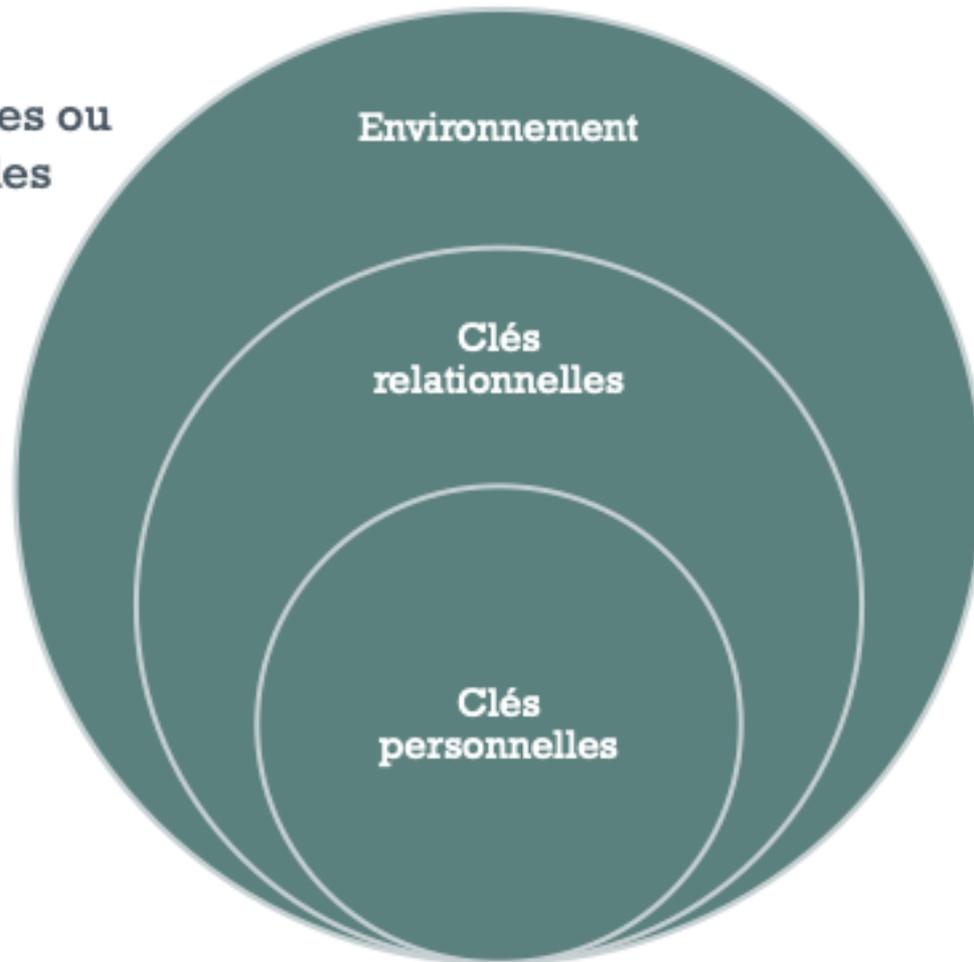


"Je me fais accompagner pour faire un travail sur mes traumatismes et blessures qui engendrent un stress chronique ou épisodique"



Diversifier ses stratégies

70% des causes
sont relationnelles ou
environnementales



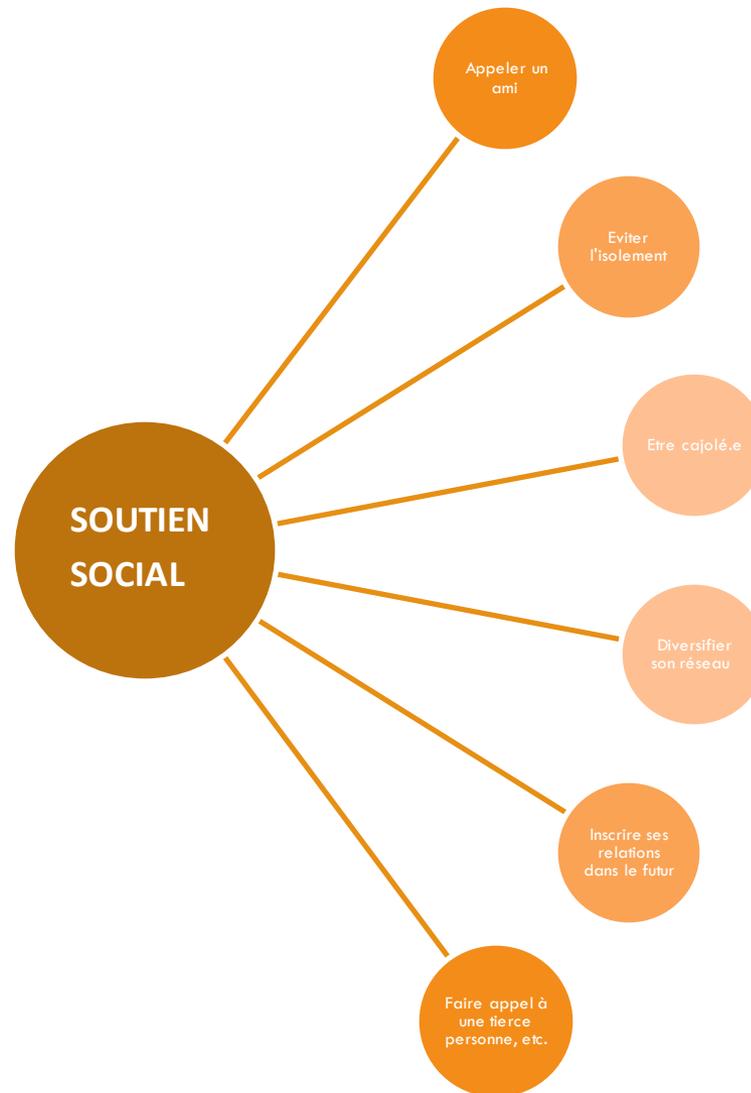
Clés relationnelles



1. Etre soutenu socialement

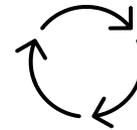


" Je bénéficie d'un soutien social de qualité "

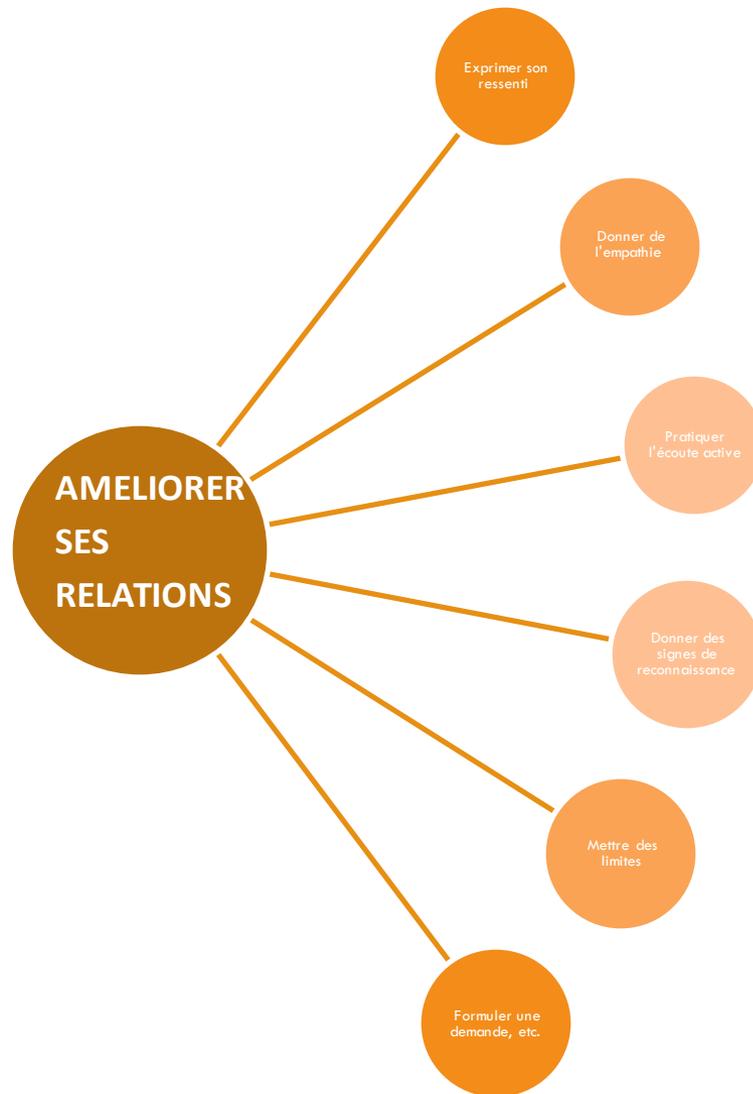
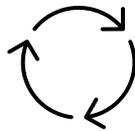


Clés relationnelles

2. Améliorer ses relations



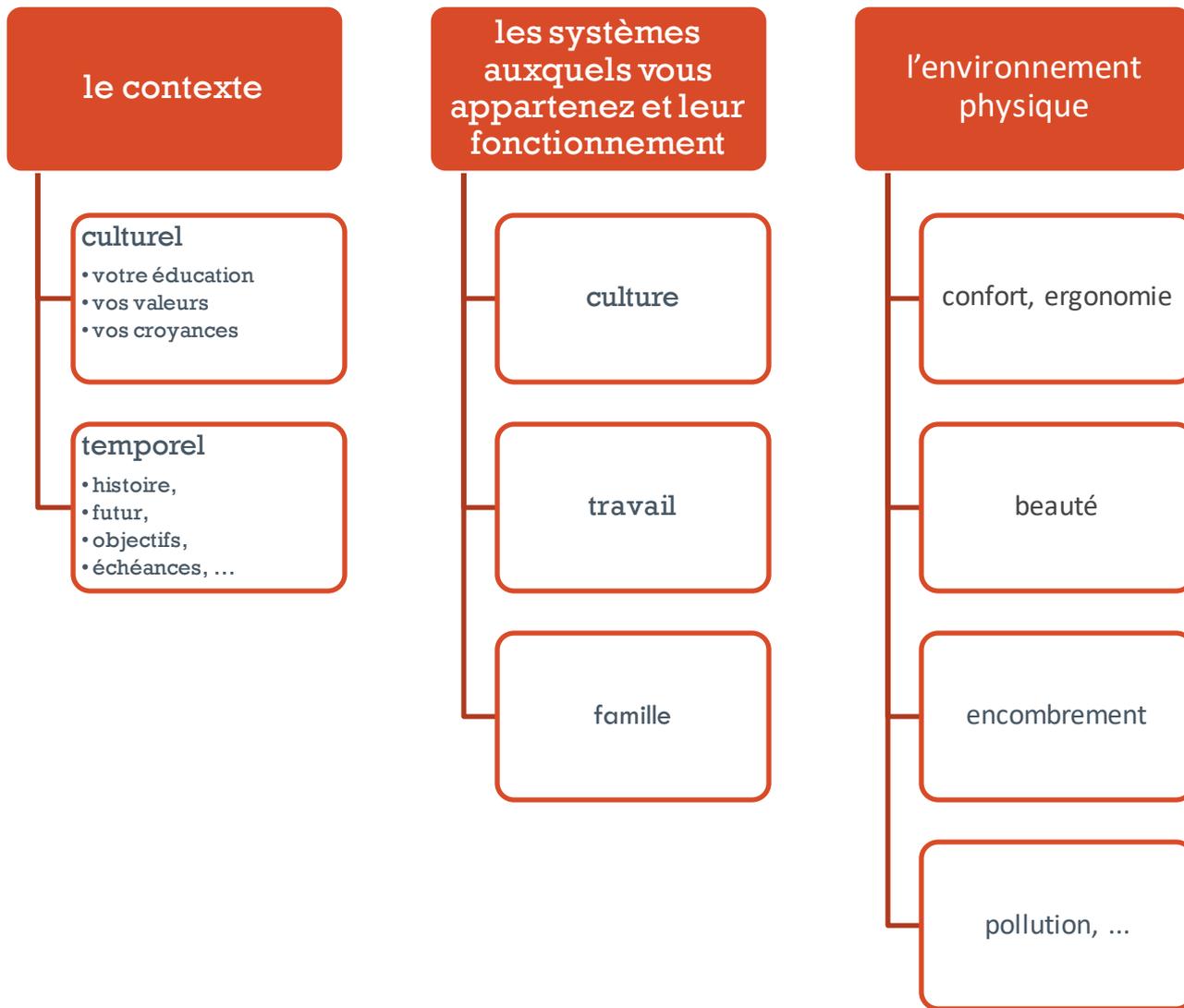
" J'améliore mes compétences pour communiquer de façon authentique, empathique et assertive "

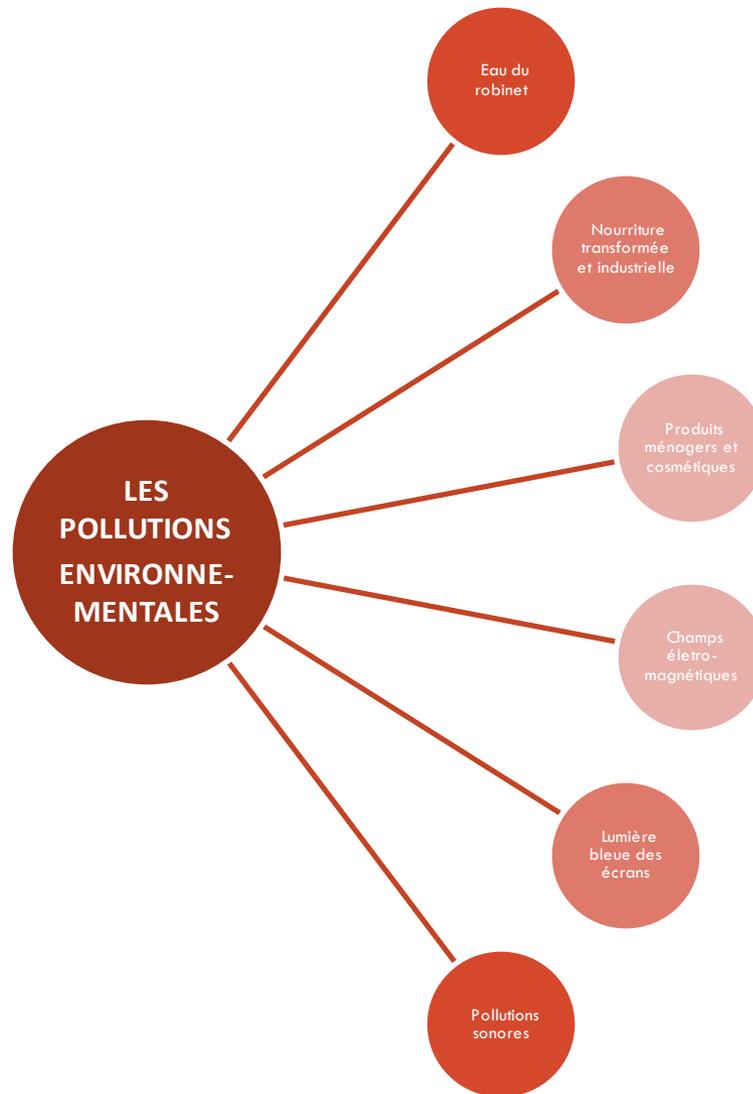
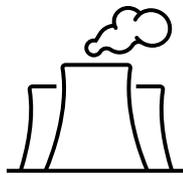


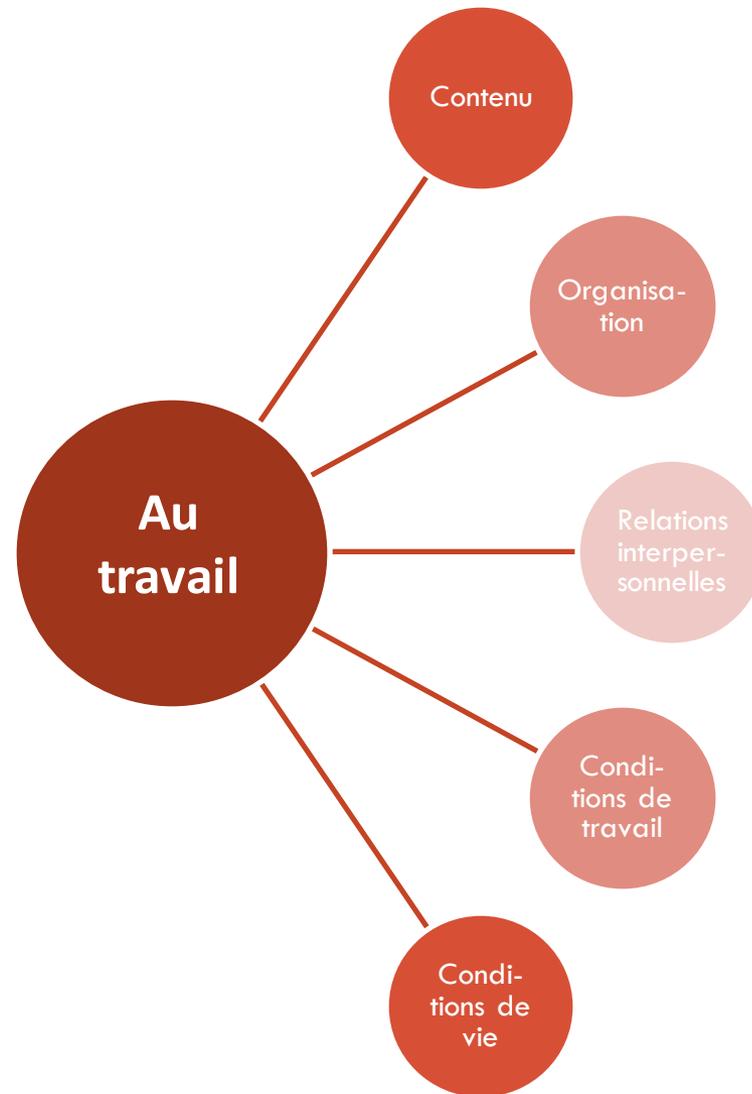
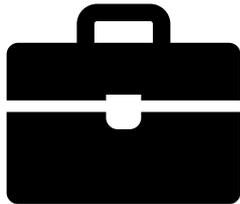
Environnement



La troisième catégorie de pistes que nous vous invitons à envisager pour diminuer votre stress relève de tout ce qui touche à l'environnement dans lequel vous évoluez.







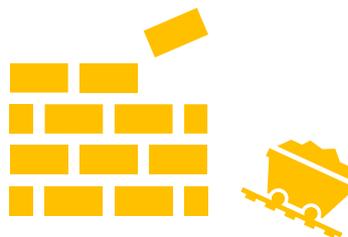
Environnement



Il s'agit donc essentiellement de facteurs sur lesquels nous avons peu ou pas d'influence.

- > nous adapter à ces facteurs,
- > nous extraire de ceux-ci,
- > les assouplir,
- > en être plus conscients

Les mécanismes du stress



Lorsque nous percevons des signes de menace ...



Lorsque nous percevons des signes de menace ...



- Hormones
- Sang
- Muscles



- Attention
- Concentration
- Créativité

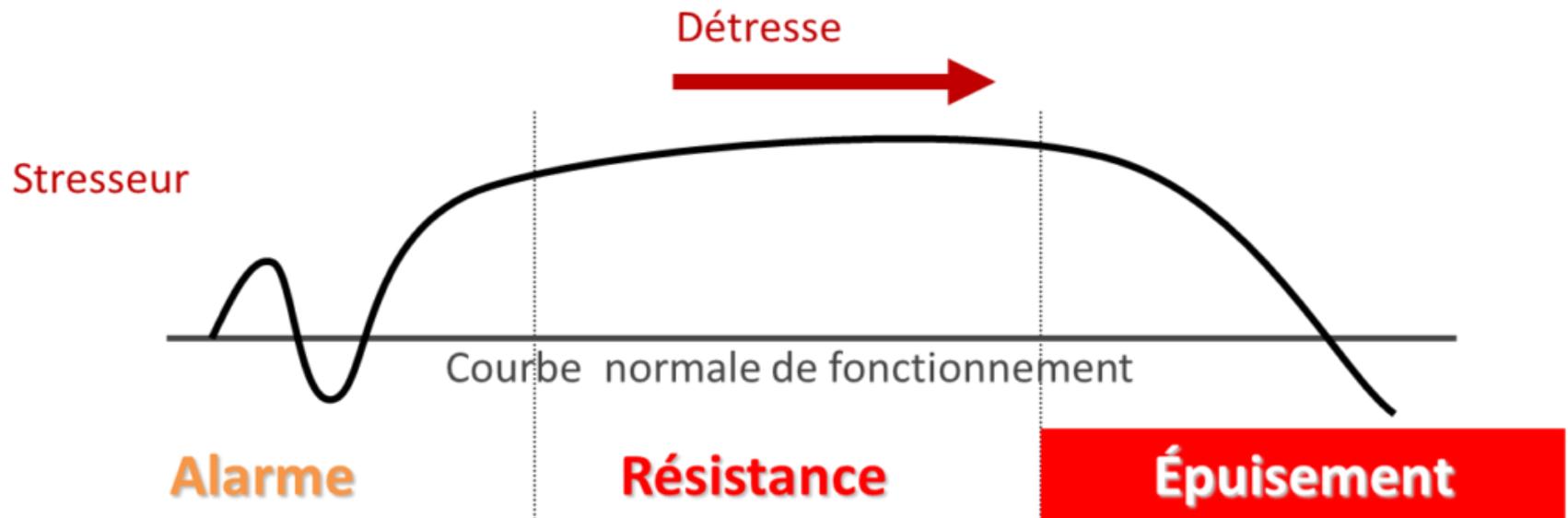


- Energie
- Force
- Endurance



- Socialisation

Stress aigu et stress chronique



Syndrome général d'adaptation au stress (H. Seyle)

Lorsque le vécu de menace perdure



- ~~Hormones~~
- ~~Sang~~
- ~~Muscles~~

Surplus hormonal, inflammation chronique



- ~~Energie~~
- ~~Force~~
- ~~Endurance~~

Fatigue chronique



- ~~Attention~~
- ~~Concentration~~
- ~~Creativité~~

Difficultés de concentration et de mémorisation, manque de recul



- ~~Socialisation~~

Isolement, conflits

Lorsque le vécu de menace perdure



- Diminution de l'immunité
- Augmentation de la pression artérielle
- Maladies cardiovasculaire (rétrécit les vaisseaux sanguins)
- Affine les os
- Accélère les cancers
- Provoque le diabète
- Obésité abdominale
- Risques de crises cardiaques et d'AVC



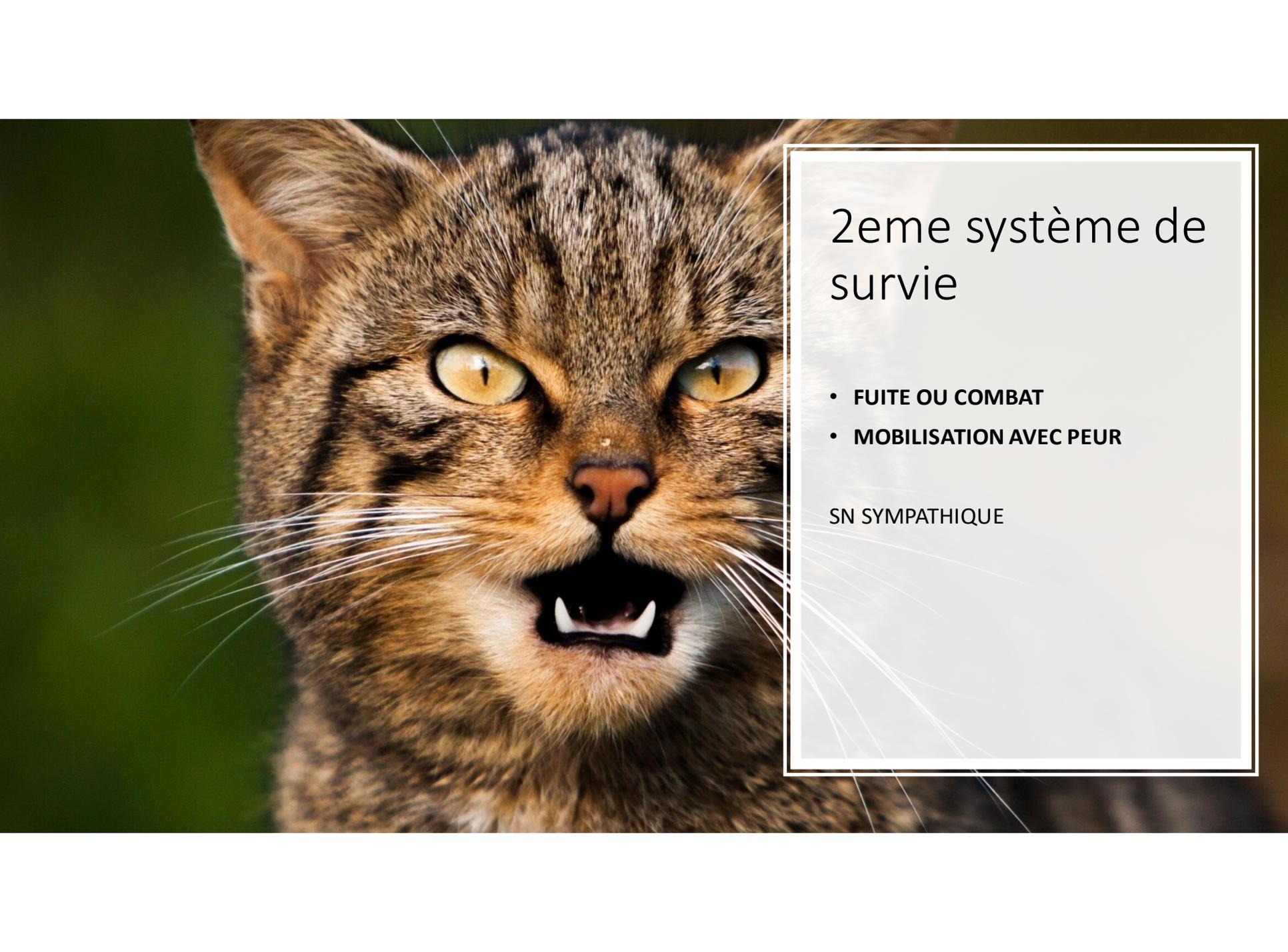
- Anxiété
- Dépression
- Perturbation des circuits émotionnels dans le cerveau



1er système de survie

L'ENGAGEMENT SOCIAL

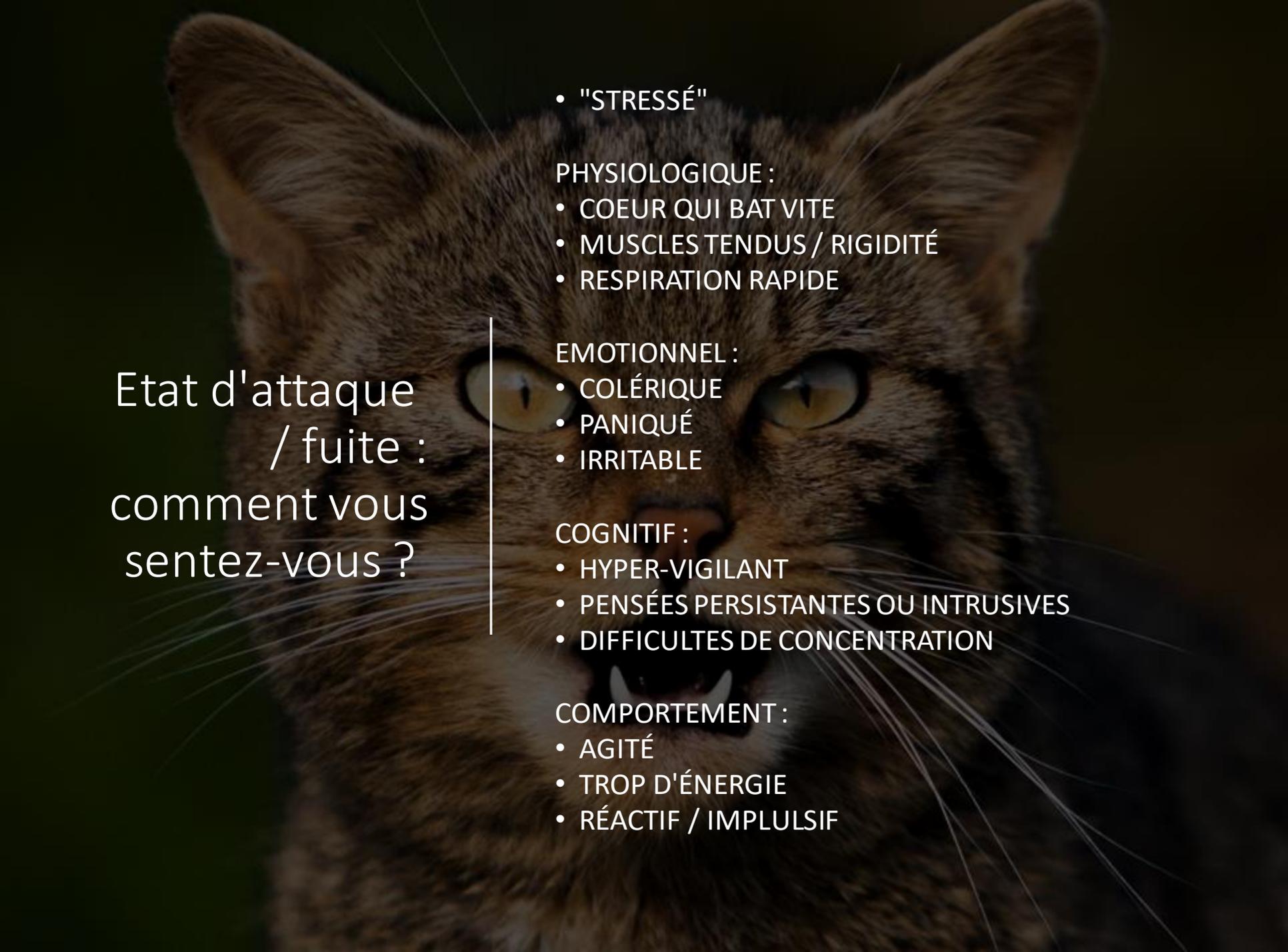
SN PARASYMPATHIQUE (VENTRAL – VAGUAL)

A close-up photograph of a tabby cat's face. The cat has brown and black stripes on its fur and yellow eyes. Its mouth is open, showing its white teeth and pink tongue. The background is a blurred green.

2eme système de survie

- **FUITE OU COMBAT**
- **MOBILISATION AVEC PEUR**

SN SYMPATHIQUE



Etat d'attaque
/ fuite :
comment vous
sentez-vous ?

- "STRESSÉ"

PHYSIOLOGIQUE :

- COEUR QUI BAT VITE
- MUSCLES TENDUS / RIGIDITÉ
- RESPIRATION RAPIDE

EMOTIONNEL :

- COLÉRIQUE
- PANIQUÉ
- IRRITABLE

COGNITIF :

- HYPER-VIGILANT
- PENSÉES PERSISTANTES OU INTRUSIVES
- DIFFICULTES DE CONCENTRATION

COMPORTEMENT :

- AGITÉ
- TROP D'ÉNERGIE
- RÉACTIF / IMPLUSIF



3ème système de survie

- REPLI
- IMMOBILISATION AVEC PEUR

SN PARASYMPATHIQUE (DORSAL)



Etat de replis : comment vous sentez-vous ?

PHYSIOLOGIQUE :

- MAUVAISE DIGESTION
- EXPRESSION FACIALE PLATE ET VOIX MONOCORDE
- POSTURE REPLIÉE

RESSENTIS :

- HONTEUX / ENVIE DE ME CACHER
- DÉPRIMÉ / DÉCOURAGÉ / SANS VIE / ÉTEINT / REFERMÉ SUR MOI-MÊME / DÉCONNECTÉ
- ENGOURDI (DISSOCIATION)

COGNITIF :

- DÉPASSÉ

COMPORTEMENT :

- EVITANT / S'ISOLE SOCIALEMENT
- PEU D'ÉNERGIE
- LAISSE LES AUTRES PARLER ET PRENDRE LE POUVOIR
- EVITE LE CONTACT AVEC LES YEUX
- EVITE LE TOUCHER

Les 3 circuits de
la théorie
polyvaguale
(TPV)

SYSTEME D'ENGAGEMENT SOCIAL -
Système nerveux parasympathique
(Ventral)

FUITE OU COMBAT /
MOBILISATION – SN Sympathique

REPLIS / IMMOBILISATION – SN
parasympathique (Dorsal)