



Balance ton stress !

Formation à la gestion du stress

Valérie LEBRUN et Aline SCHURGERS





Le CFIP en quelques mots

Fondé en **1970**

2 entités : **Belgique et France**

+ de 40 intervenants

Français – néerlandais – anglais

Secteurs :

- Associatif
- Public
- Privé

Nos métiers :

- Formation
- Consultance
- Coaching

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

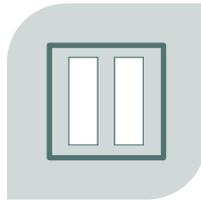
Nos formations certifiantes :

- 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

Les modalités pratiques



9H30 – 17H



PAUSES RÉGULIÈRES /
1H DE PAUSE VERS
12H



LIVRET (PENDANT)



POWERPOINT (APRÈS)

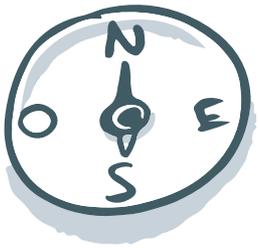
Les conceptrices du jeu



**Aline
Schurgers**



**Valérie
Lebrun**



Souveraineté



Bienveillance

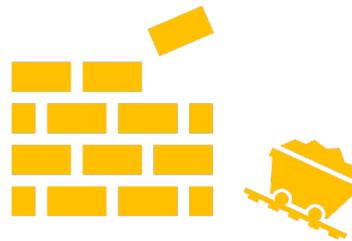


Discrétion



Co-Construction

Les mécanismes du stress



Lorsque nous percevons des signes de menace ...



Lorsque nous percevons des signes de menace ...



- Hormones
- Sang
- Muscles



- Attention
- Concentration
- Créativité

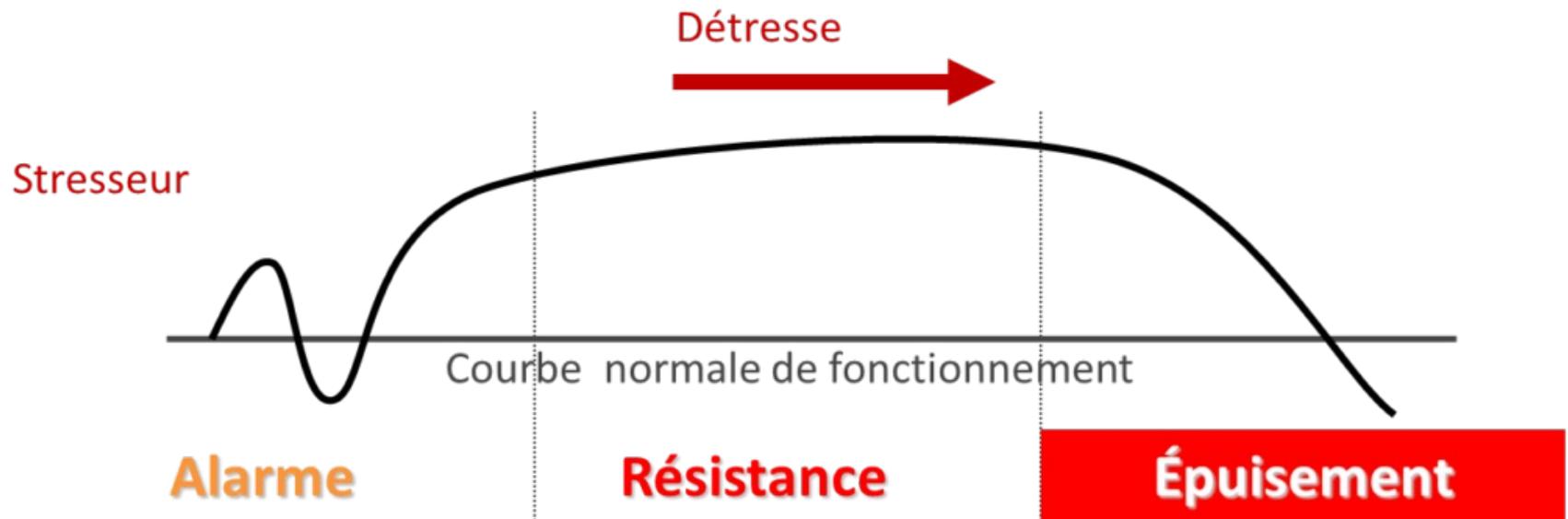


- Energie
- Force
- Endurance



- Socialisation

Stress aigu et stress chronique



[Syndrome général d'adaptation au stress de H. Seyle]

Lorsque le vécu de menace perdure



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

Surplus hormonal, inflammation chronique



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

Difficultés de concentration et de mémorisation, manque de recul



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

Fatigue chronique



- ~~Socialisation~~

Isolement, conflits

Lorsque le vécu de menace perdure



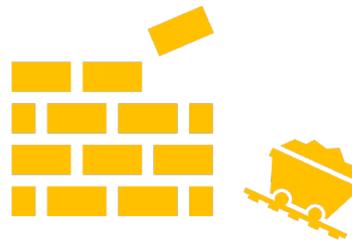
- Diminution de l'immunité
- Augmentation de la pression artérielle
- Maladies cardiovasculaire (rétrécit les vaisseaux sanguins)
- Affine les os
- Accélère les cancers
- Provoque le diabète
- Obésité abdominale
- Risques de crises cardiaques et d'AVC



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

Les mécanismes du stress

Selon Henri Laborit



Les 3 types de stress

MARCELLINE
L'AUBERGINE



Le stress de fuite



Le stress de lutte



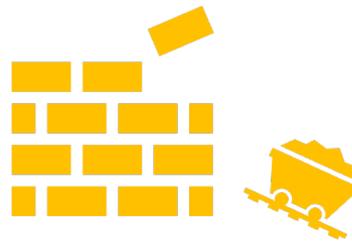
Le stress d'inhibition de l'action



Quel type de stress vivez-vous ?

Les mécanismes du stress

Selon la théorie polyvaguale





1er système de survie

L'ENGAGEMENT SOCIAL

SN PARASYMPATHIQUE (VENTRAL – VAGUAL)



2eme système de survie

FUITE OU COMBAT
MOBILISATION AVEC PEUR

SN SYMPATHIQUE



3ème système de survie

REPLI

IMMOBILISATION AVEC PEUR

SN PARASYMPATHIQUE (DORSAL)



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



Etat de repli :
comment vous
sentez-vous ?

PHYSIOLOGIQUE :

MAUVAISE DIGESTION

EXPRESSION FACIALE PLATE ET VOIX MONOCO
RDE

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

FUITE / COMBAT

"STRESSÉ"

PHYSIOLOGIQUE :

COEUR QUI BAT VITE
MUSCLES TENDUS / RIGIDITÉ
RESPIRATION RAPIDE

EMOTIONNEL :

COLÉRIQUE
PANIQUÉ
IRRITABILITE

COGNITIF :

HYPER-VIGILANT
PENSÉES PERSISTANTES OU INTRUSIVES
DIFFICULTES DE CONCENTRATION

COMPORTEMENT :

AGITÉ
TROP D'ÉNERGIE
RÉACTIF / IMPLULSIF

REPLI

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
parasymphathique (Ventral)**

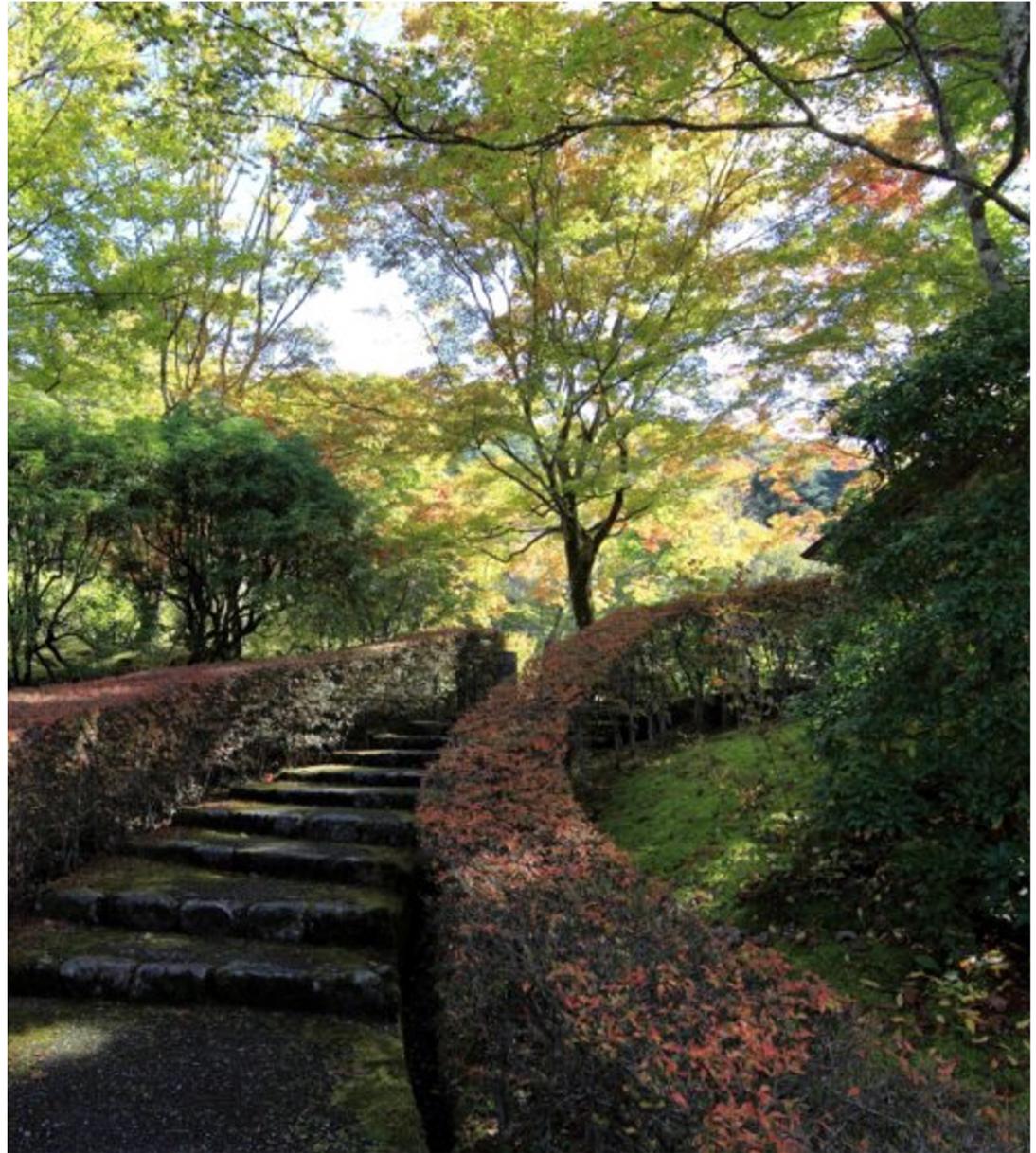
**FUITE OU COMBAT /
MOBILISATION – SN
Sympathique**

**REPLI / IMMOBILISATION – SN
parasymphathique (Dorsal)**

Quel type de stress reconnaissez-vous ?

LA MARCHE EN DIALOGUE :

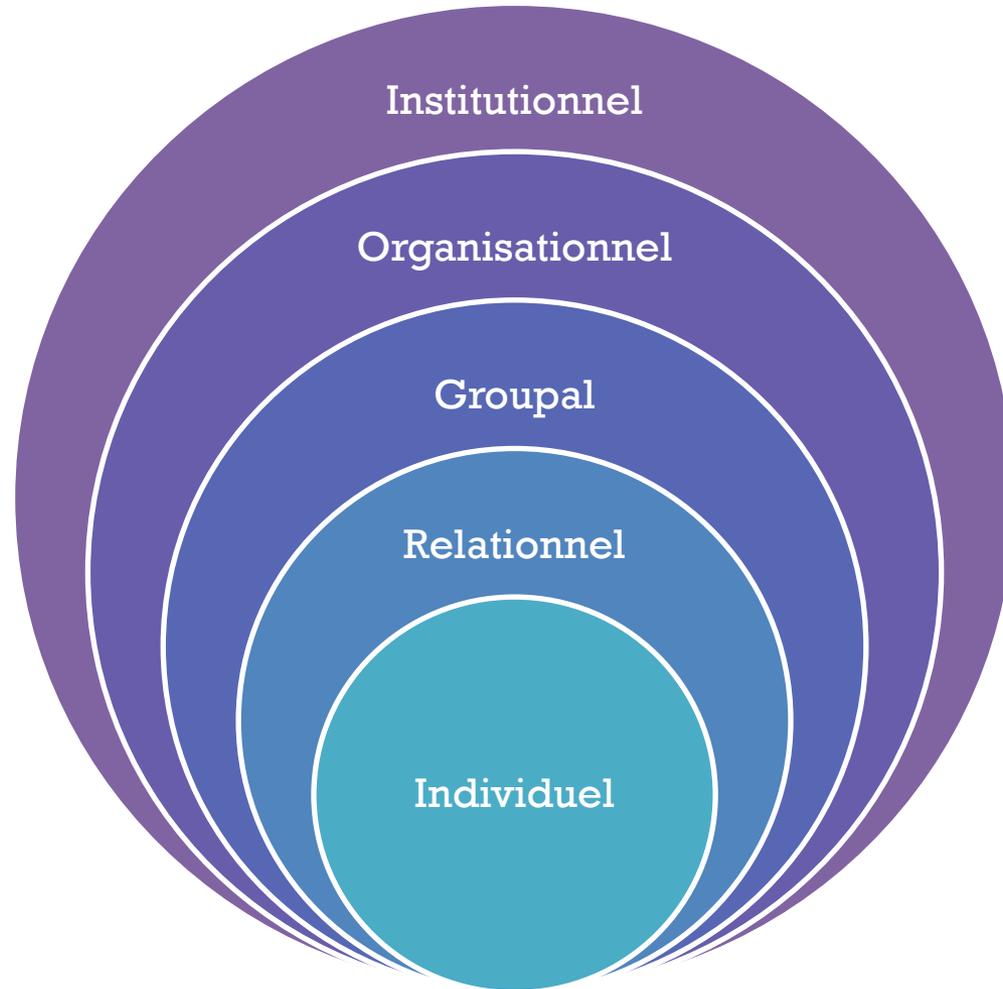
- A : 10 minutes – B : 10 minutes
- A : Je parle - B : J'écoute (et je pose des questions pour aider la réflexion de A) puis inverser les rôles
- Quand j'ai finis de dire ce que j'avais à dire ... c'est parfois à ce moment là que les meilleures idées viennent.
- Le silence est ok !



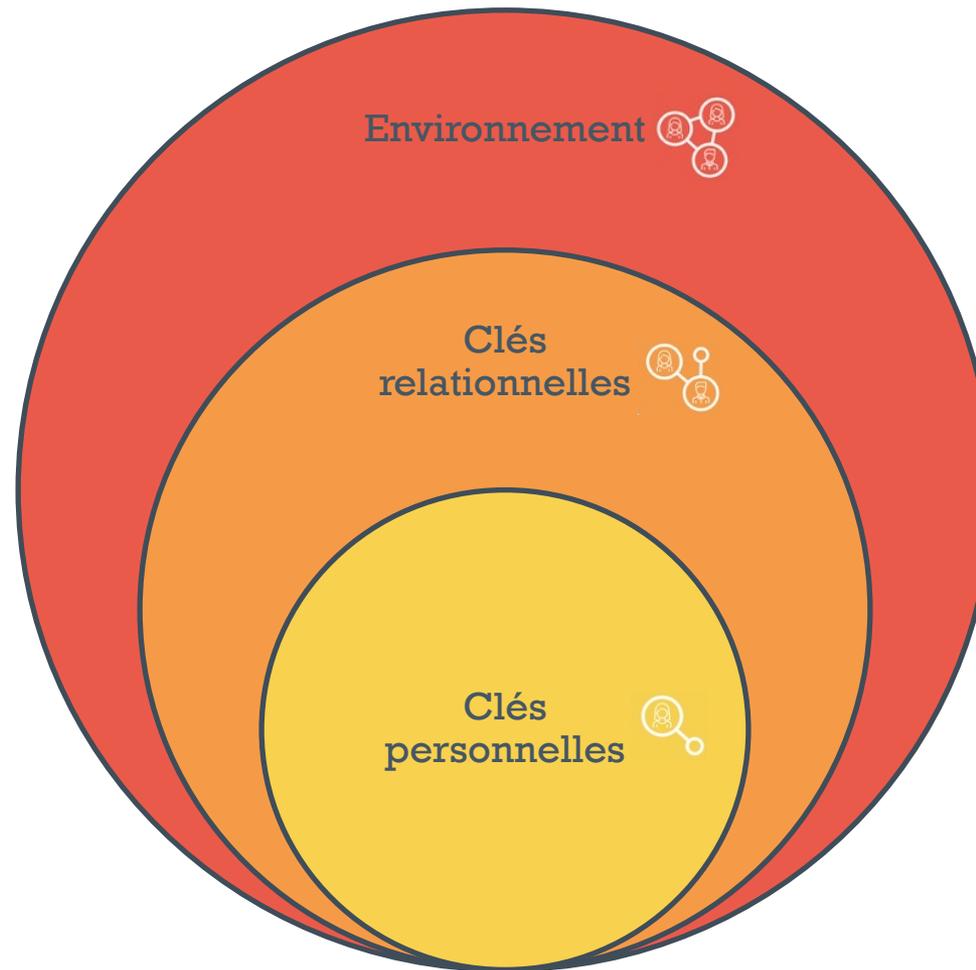
Pourquoi la balance ?



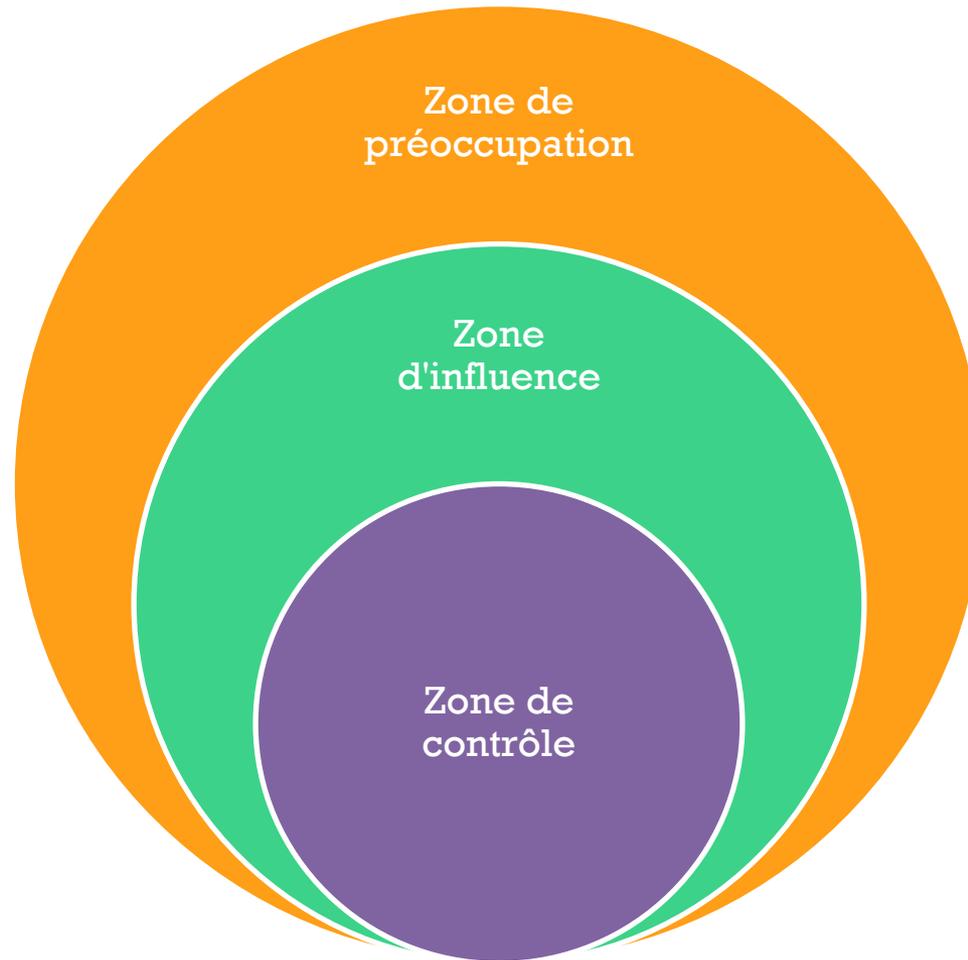
La grille d'Ardoino



Diversifier ses stratégies



Les cercles d'influence

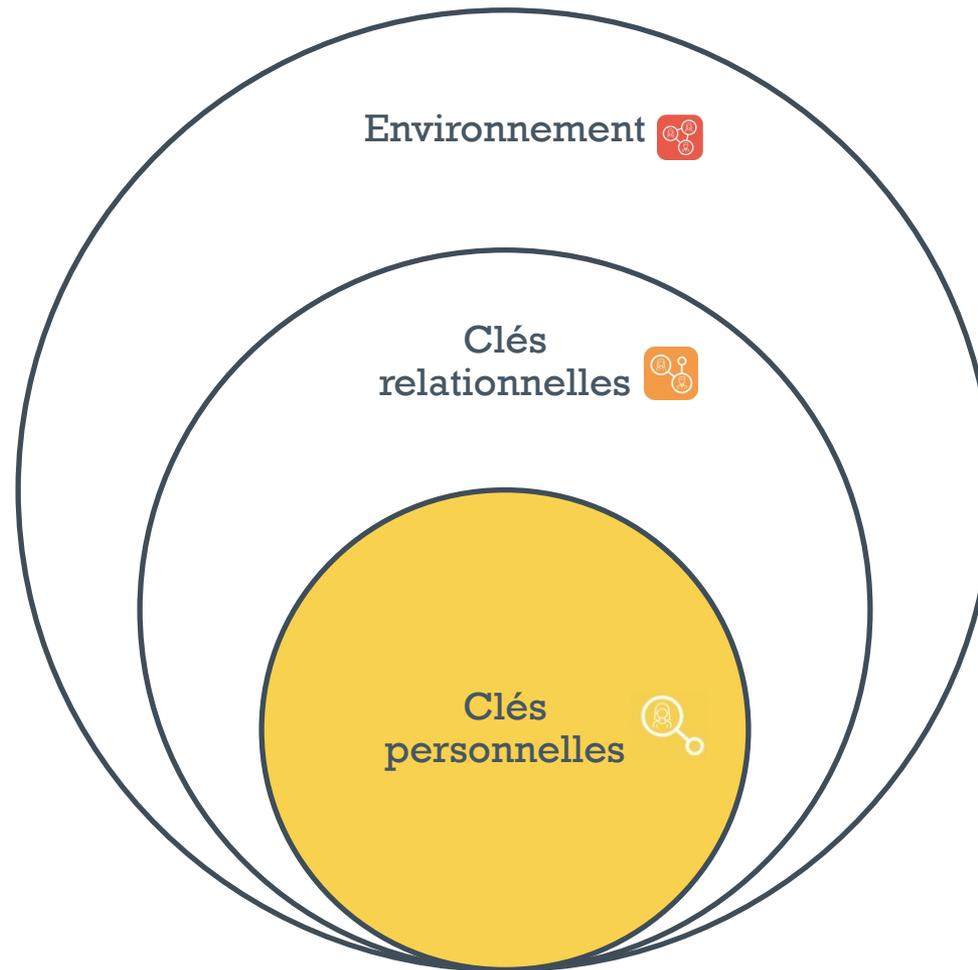


[S. Covey]

Clés de prévention et de gestion du stress



Diversifier ses stratégies



Clés personnelles



1. Adopter de bonnes habitudes

Clés personnelles



Sommeil et repos



Nourriture et eau



Mouvement et respiration

Qualité et durée du sommeil

Pourquoi dormir ?

- Consolidation de la mémoire
- Détoxification du cerveau
- Réparation du système immunitaire
- Etc.



Comment améliorer la qualité du sommeil ?

- Aller dormir 3 heures après le coucher du soleil
- Eviter l'alcool
- Avancer la prise de caféine dans la journée
- Prendre du magnésium
- Soigner les pics de glycémie
- Dormir dans une pièce fraîche
- Eviter les lumières bleues le soir
- S'exposer à la lumière le matin

[Dr. E. Vora]

Qualité de notre nourriture

De quoi parle t-on ?

1) L'EAU

- Quantité et qualité
- Pollution qui crée un stress chronique (bisphénol A, PFAS, herbicides, pesticides, médicaments, etc.)



Qualité de notre nourriture

De quoi parle t-on ?

2) EVITER LA MALBOUFFE

- Créer de l'inflammation dans l'organisme ... et le cerveau !
- Impact : Augmentation des rations, diminution de la mémoire spatiale, altération de l'hippocampe

[M. Maurice, Université de Sydney]



Qualité de notre nourriture

De quoi parle t-on ?

3) FAVORISER LES ALIMENTS VEGETAUX

- Augmenter la proportion de fruits et de légumes
- Favoriser les aliments bio, plus riches en nutriments

[M. Maurice, Université de Sydney]



Qualité de notre nourriture

De quoi parle t-on ?

4) COMBLER LES CARENCES

- Nous sommes très nombreux à être carencés en magnésium, zinc, oméga3, vitamine D, vitamines K, etc.



Clés personnelles



1. Adopter de bonnes habitudes

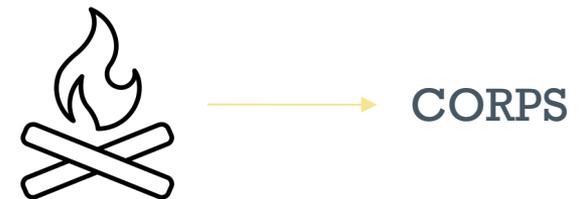


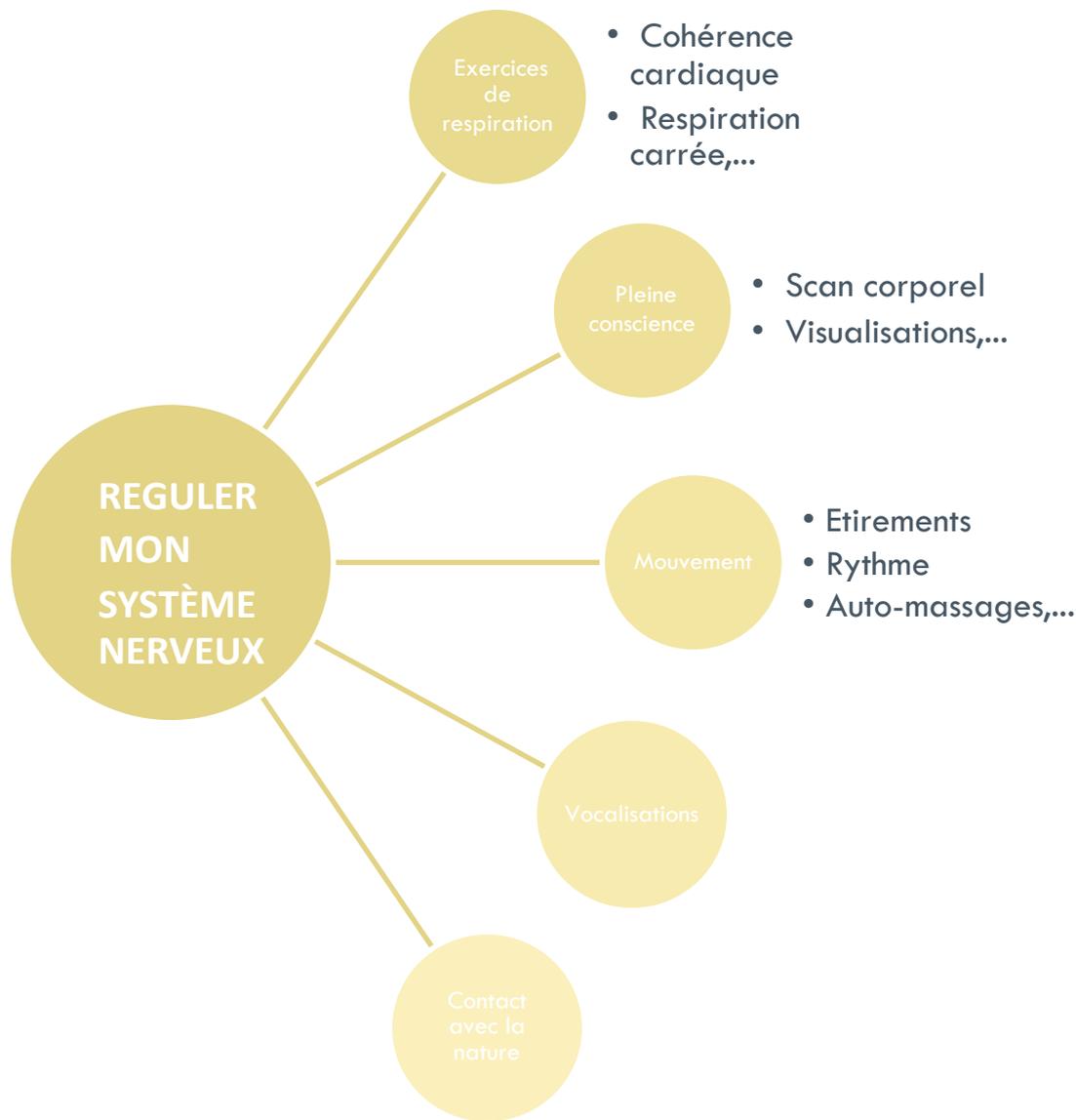
" Je débusque la fausse
anxiété " (Dr E. Vora)

Clés personnelles



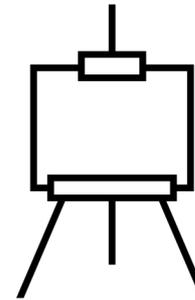
2. Réguler mon système nerveux



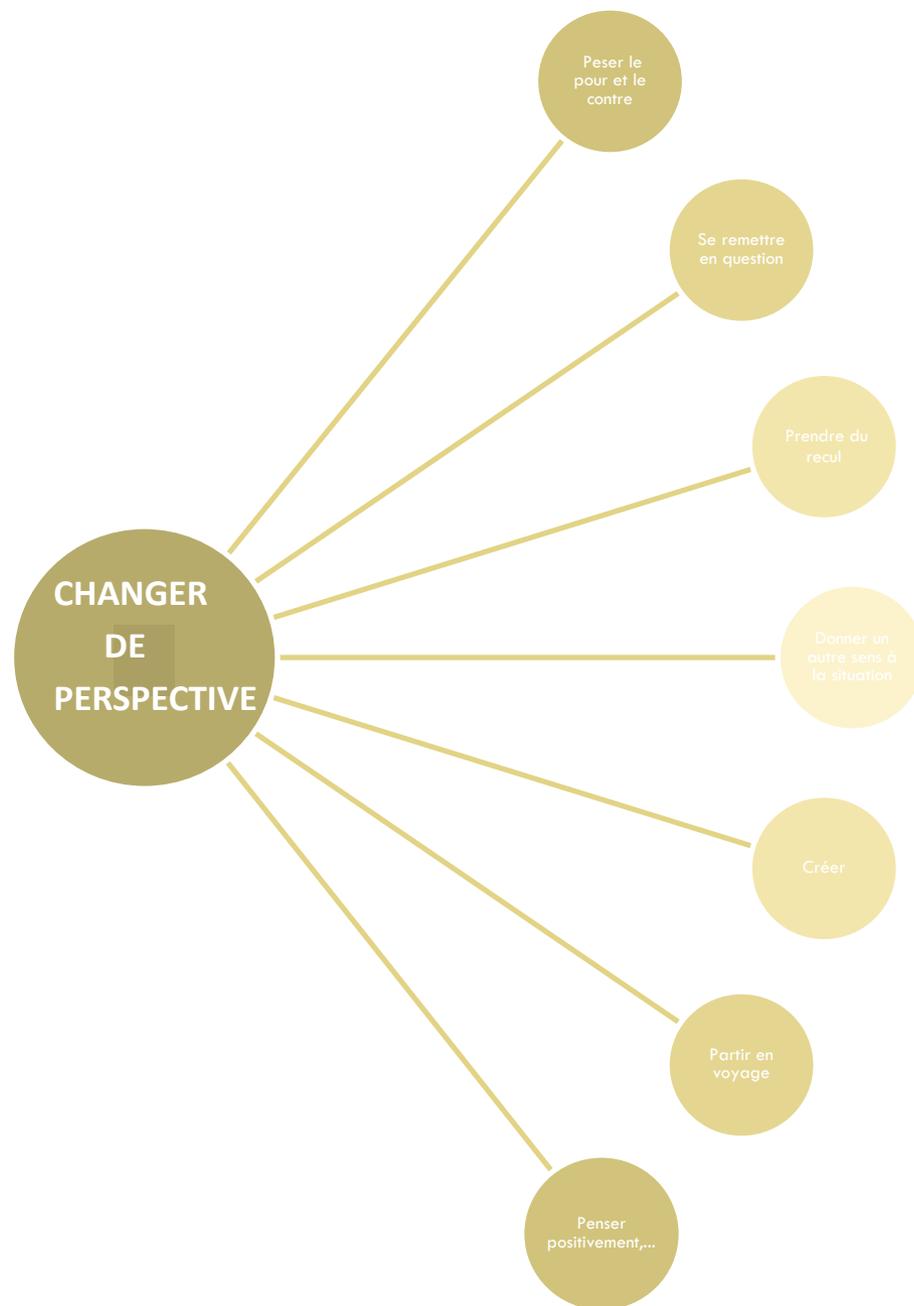


Clés personnelles

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



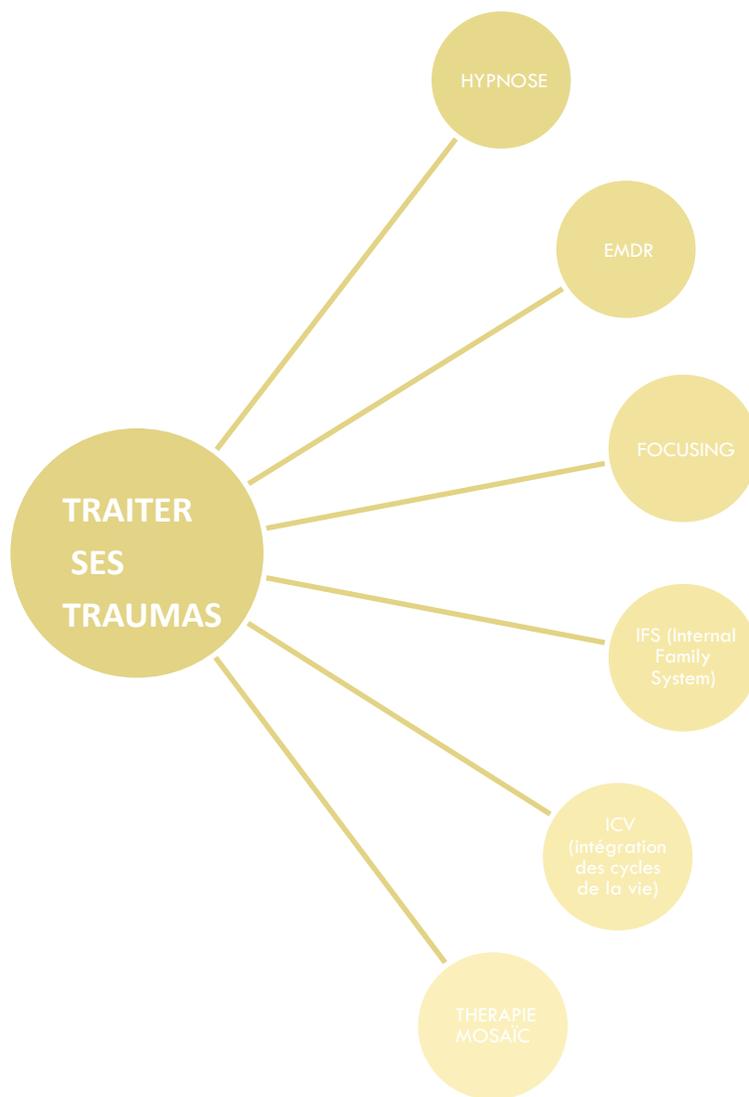
"Je clarifie mes objectifs, je fixe des échéances dans le temps et passe à l'action"

Clés personnelles

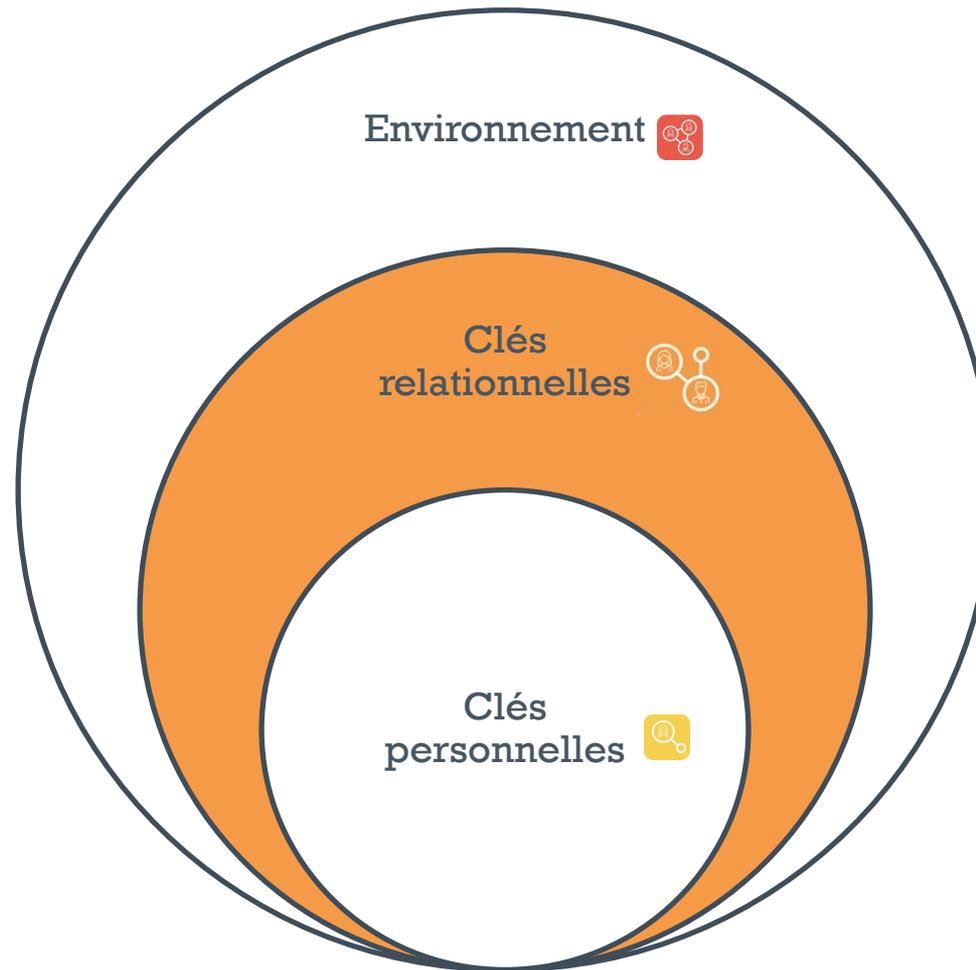
5. Traiter ses traumatismes



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



Diversifier ses stratégies



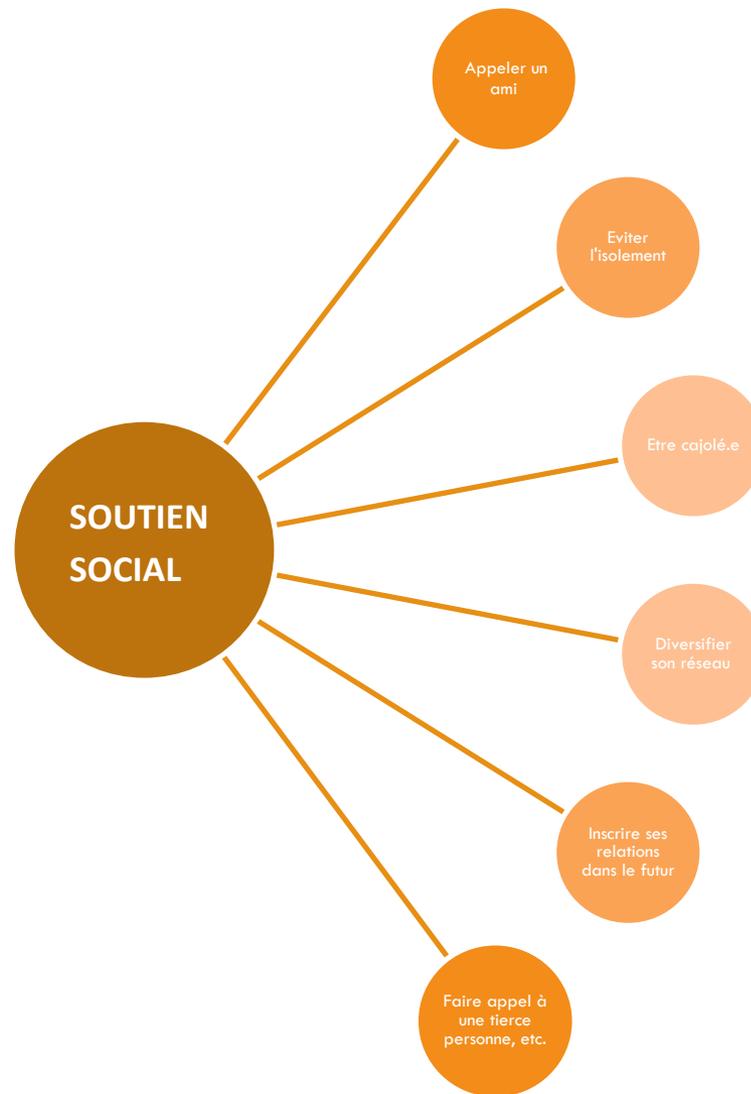
Clés relationnelles



1. Etre soutenu socialement

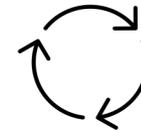


" Je bénéficie d'un soutien social de qualité "

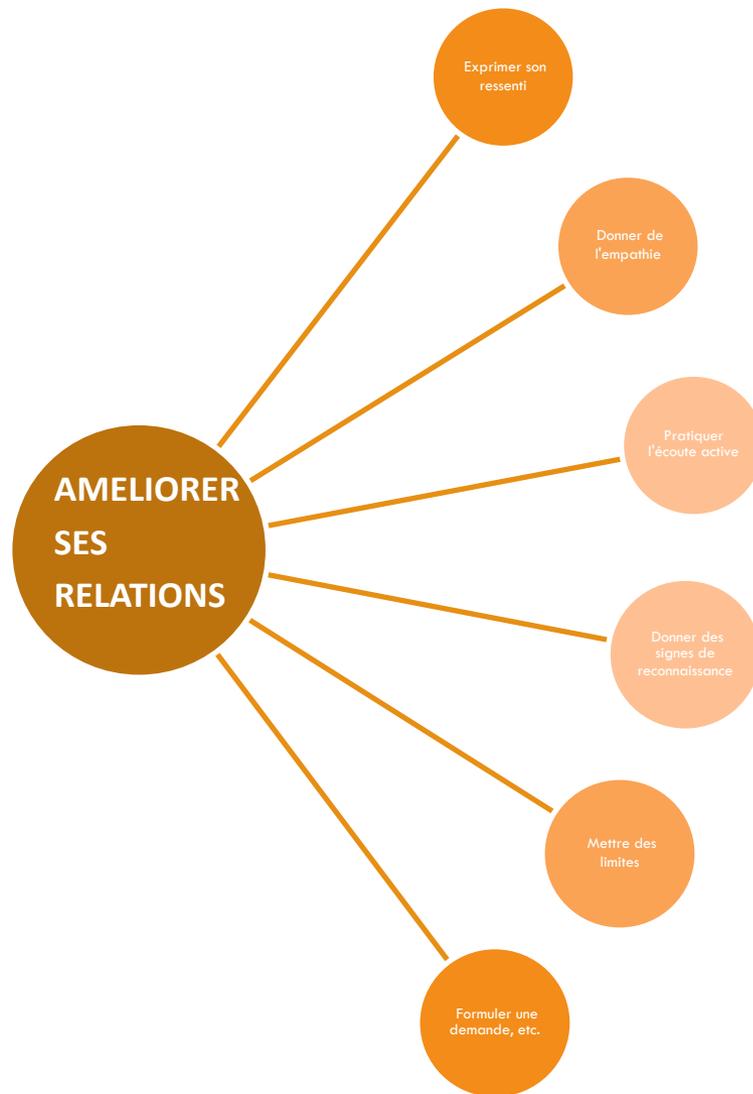
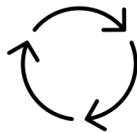


Clés relationnelles

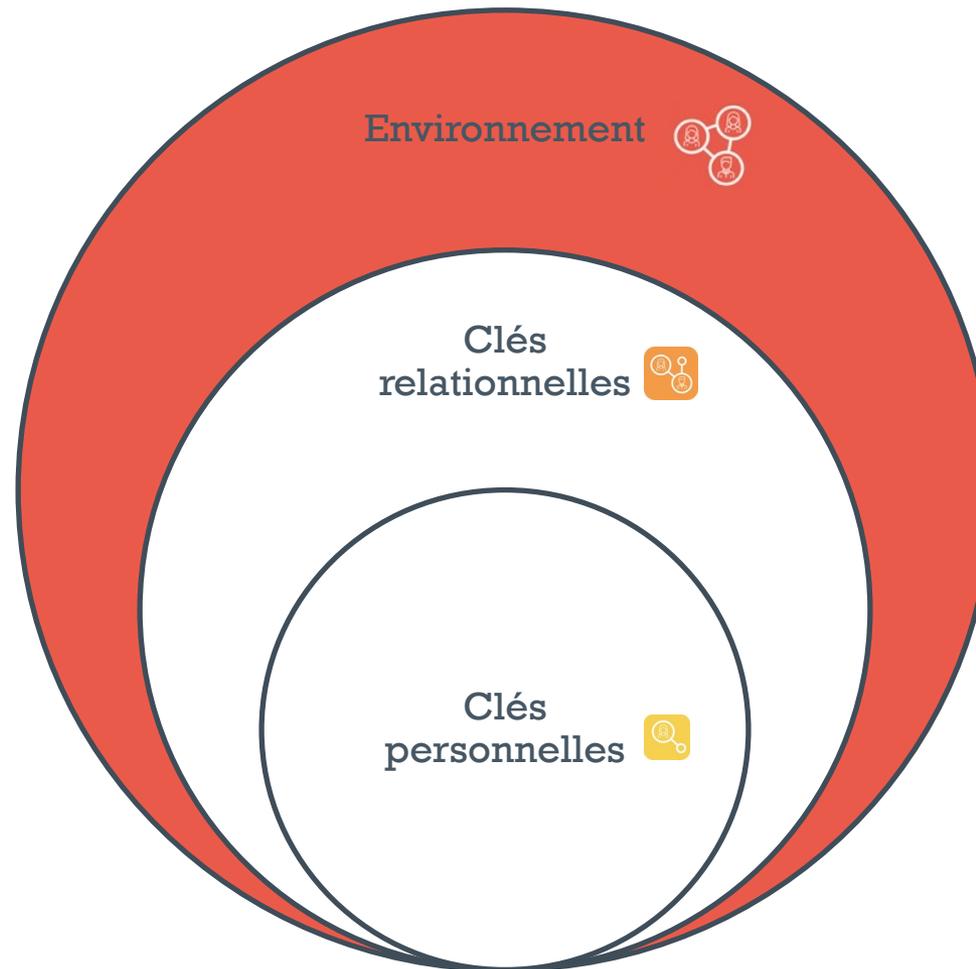
2. Améliorer ses relations



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



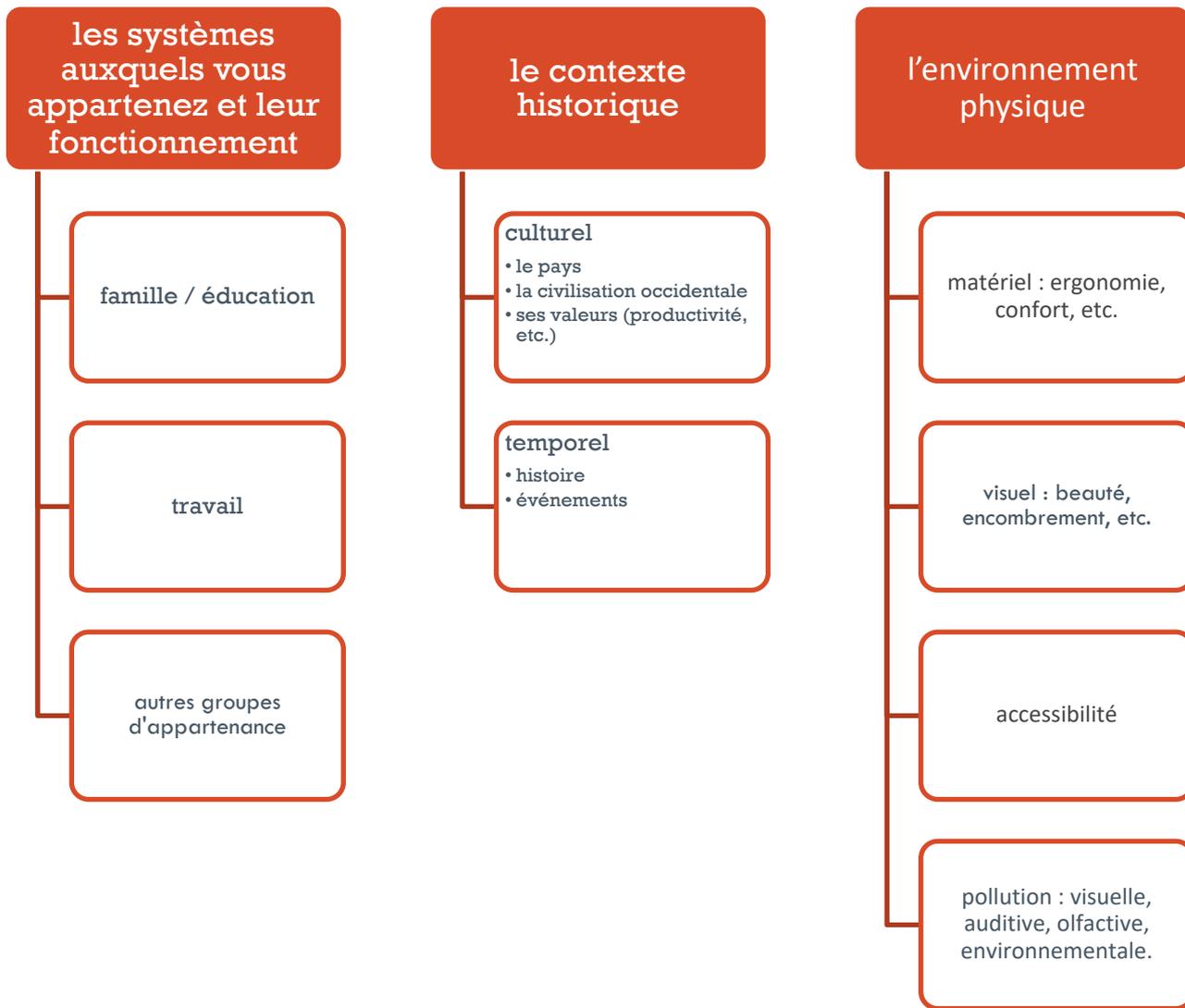
Diversifier ses stratégies

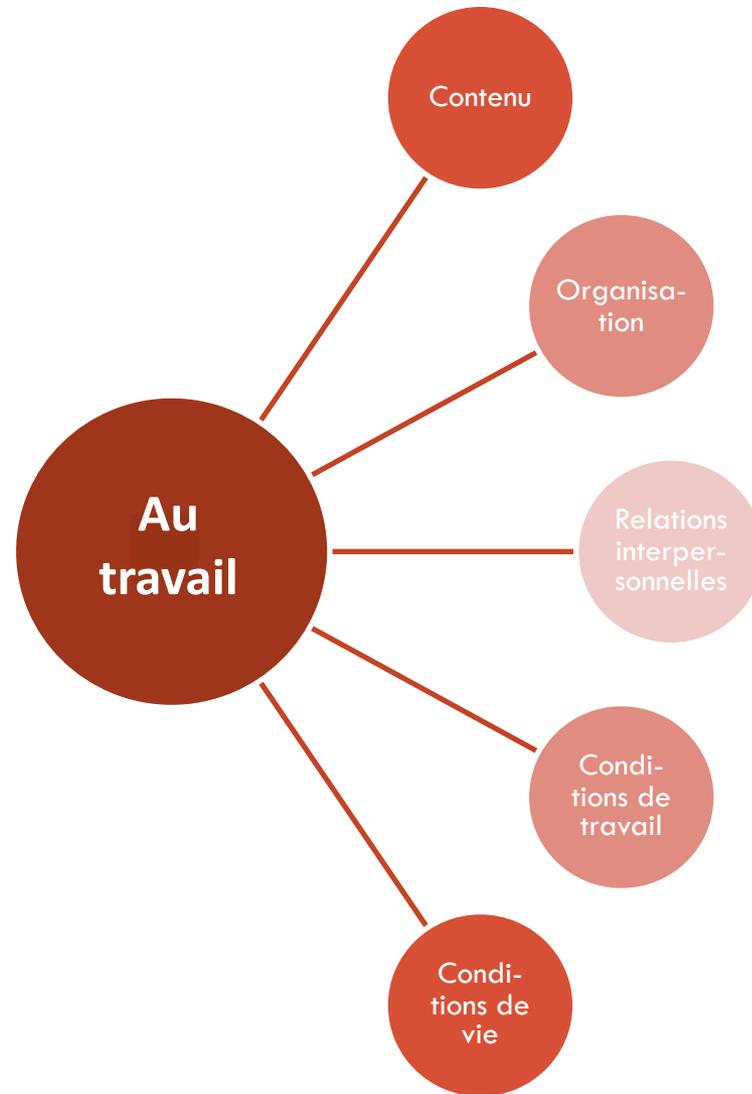


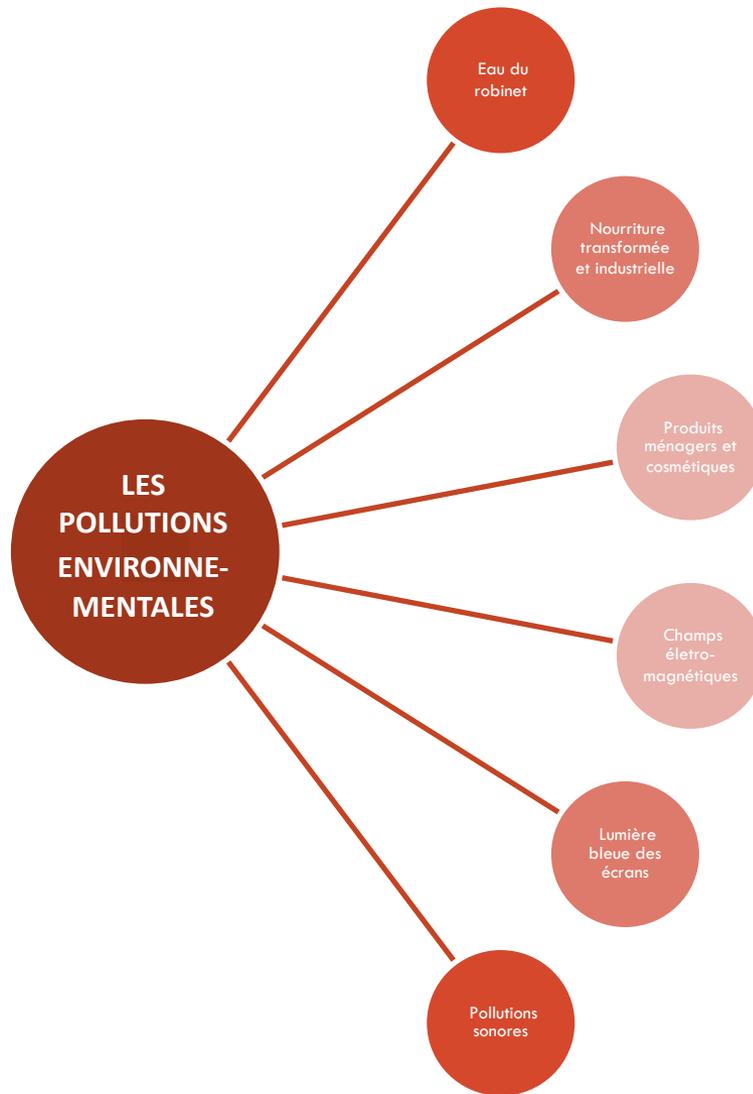
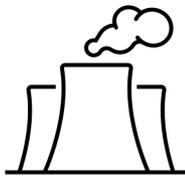
Environnement



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.

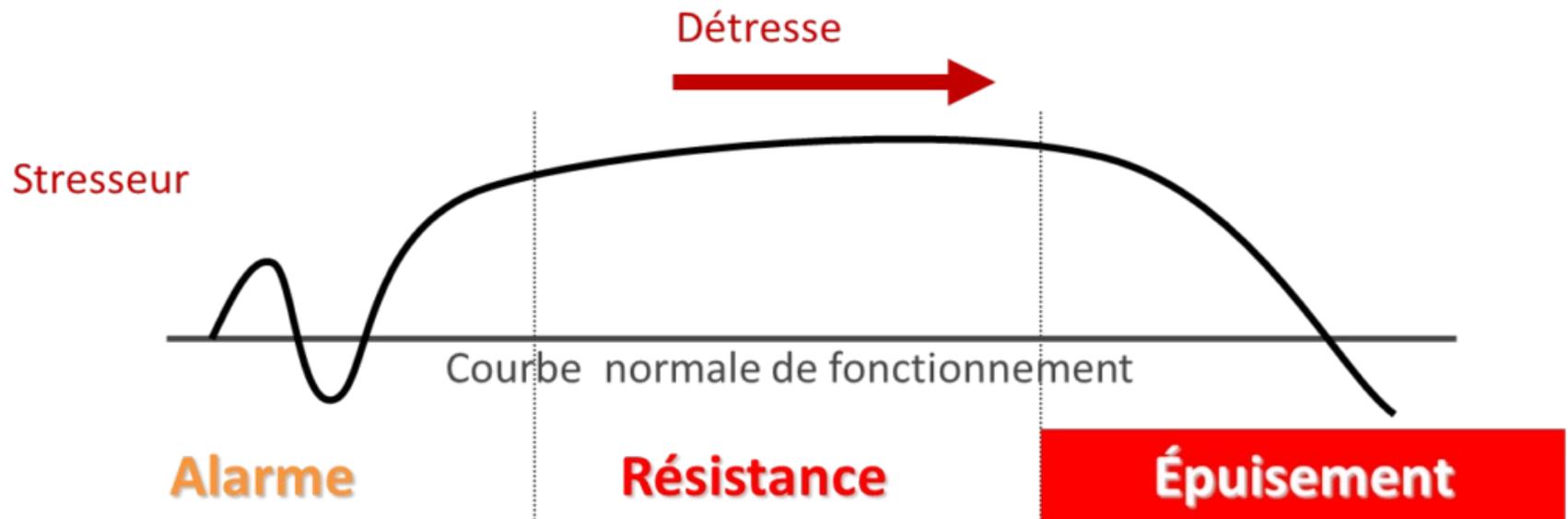
- ➔ nous adapter à ces facteurs,
- ➔ nous extraire de ceux-ci,
- ➔ les assouplir,
- ➔ en être plus conscients

QU'EST-CE QUE LE BURN-OUT ?



Définition de l'OMS (2019)

« Le burnout est un syndrome conceptualisé comme une conséquence du **stress chronique** lié au travail qui n'a **pas été géré de façon optimale** ».



[Syndrome général d'adaptation au stress de H. Seyle]

Les 3 dimensions du burn-out

Le sentiment
d'épuisement
émotionnel

Négativité ou
cynisme lié au
travail

Perte
d'efficacité
professionnelle

[C. Maslach]

Définition du burn-out

“le burnout est un **état d’esprit négatif persistant lié au travail**, chez des individus “normaux”, qui est caractérisé par de **l’épuisement**, un **sentiment d’inefficacité**, une **démotivation** et des **comportements dysfonctionnels** au travail.

Cet état d’esprit n’est souvent **pas remarqué** par le travailleur pendant un long moment. Il résulte d’une différence entre les intentions et la réalité du travail. Souvent, les travailleurs entretiennent cet état d’esprit par des **stratégies d’adaptation** qui sont inefficaces”.

[Schaufeli & Enzmann]

3 sources d'épuisement professionnel

BURNOUT

- Surcharge de travail
- ICD-11

BOREOUT

- Sous-charge de travail
- Pas reconnu

BROWNOUT

- Perte de sens, inadéquation des valeurs
- Pas reconnu



Merci pour votre participation



Centre pour la Formation & l'Intervention Psychosociologiques ASBL

Avenue Louis Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles

Tél : +32 (0)2.770.50.48

secretariat@cfip.be

www.cfip.be

