



# Le STRESS

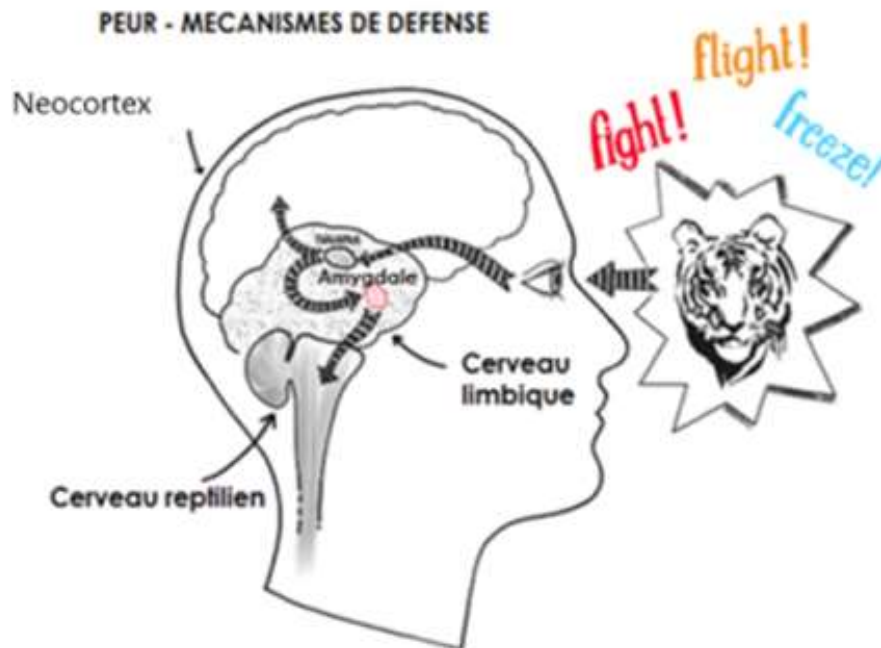
## Définitions du « stress »

- Etymologie:
  - de l'anglais « *stress* » = pression, effort intense
  - du latin « *stringere* » = serrer, étreindre ; cf. « angoisse »
- (Larousse) État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque
- (Hans Selye, 1926) « syndrome d'adaptation » = ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné.

Mots associés : Stress ≤ Anxiété ≤ Angoisse ≤ Panique (peur)

## Le stress est lié à notre mécanisme de défense

→ Notre cerveau est en alerte et est vigilant, prêt à nous protéger



### Les 3F :

Fight = combattre

Flight = fuir

Freeze = se figer

### Ce que le cerveau

détecte :

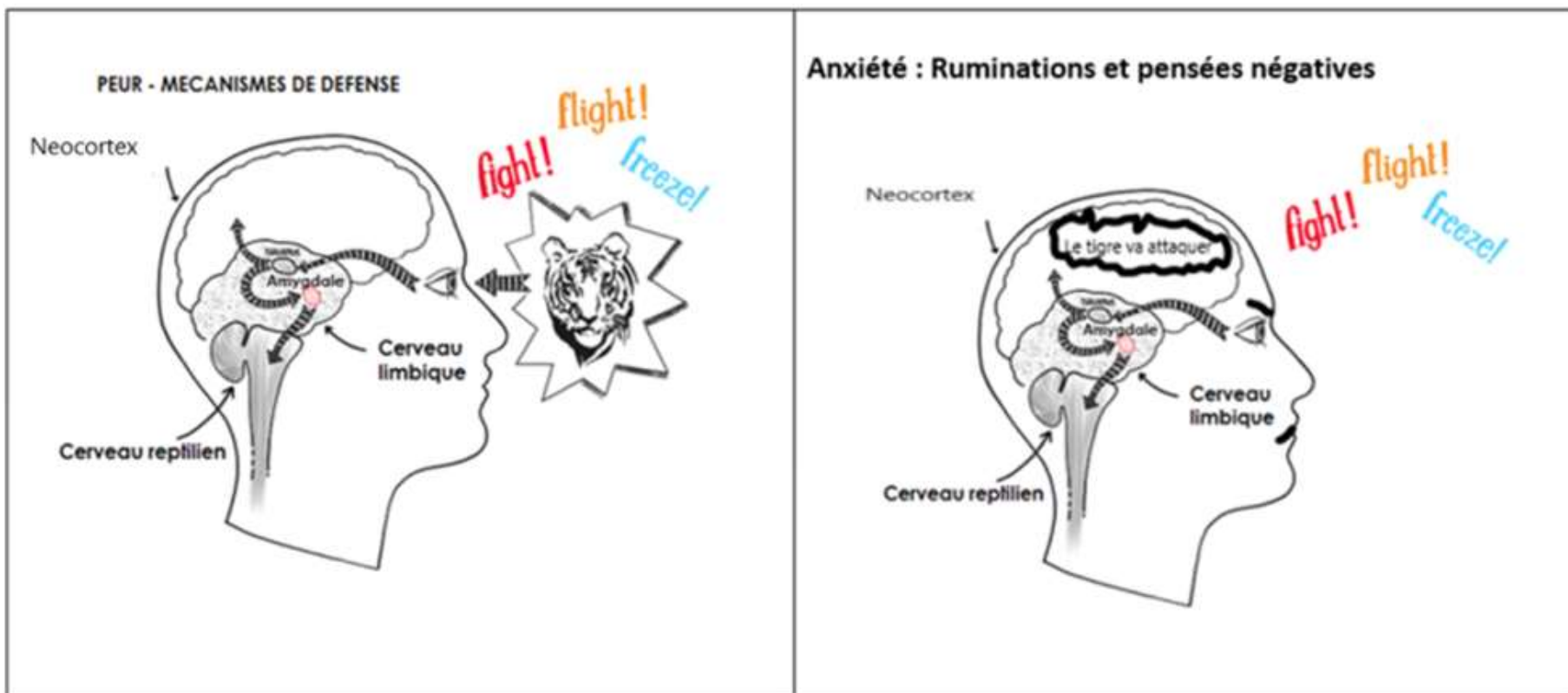
-Le risque

-Les dangers

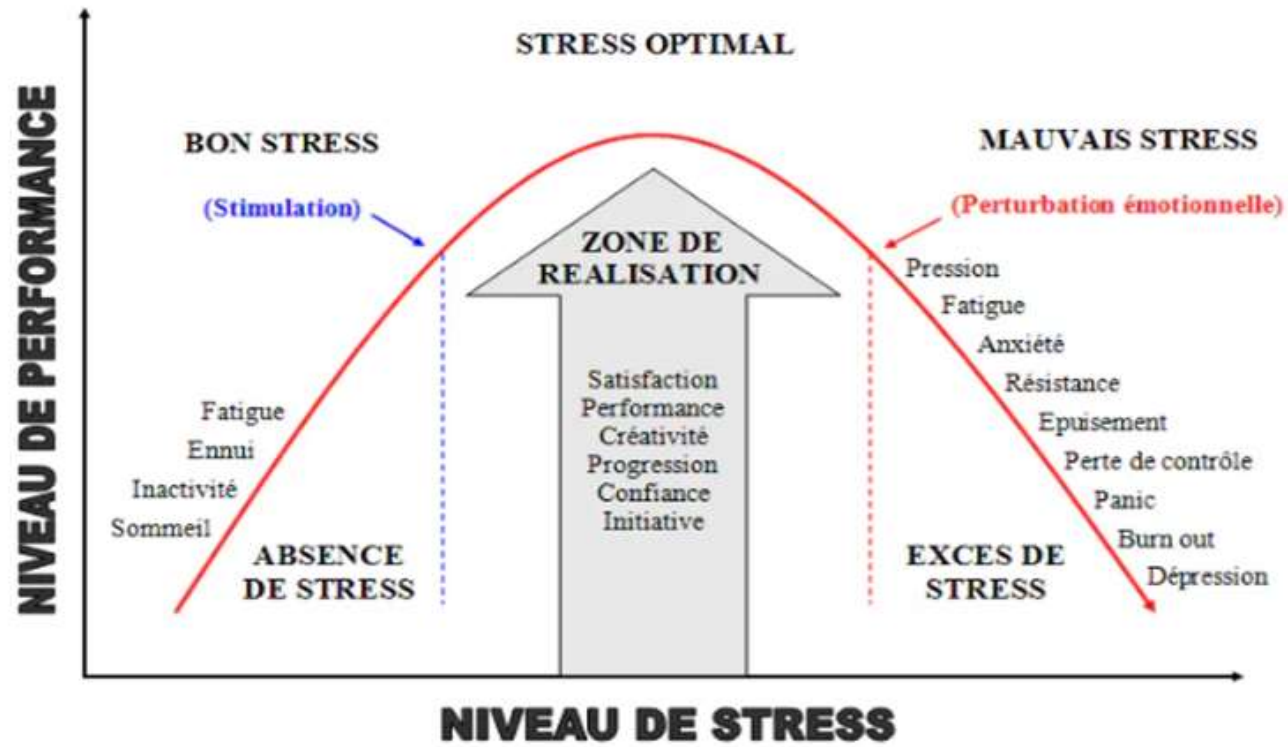
-Les difficultés

- La nouveauté (ce qui sort des habitudes et des automatismes)

# Stresseurs externes et internes



## Le bon stress et le mauvais stress



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

## L'impact sur l'organisme

### En cas de stress aigu:

- perception d'un **stresseur**
  
- sécrétion d'hormones, dont l'**adrénaline**
  
- Le corps se prépare à l'**effort**:
  - Le cerveau (+ de vigilance)
  - Le foie (+ de glucose)
  - Le cœur (+ de battements)
  - Les poumons (+ grande fréquence)
  - Les muscles (+ de tension)

### En cas de stress chronique:

- Le **cortisol** reste dans l'organisme
  
- **Dysfonctionnements** physiques et psychiques
  - Fatigue
  - Difficultés d'endormissement
  - Troubles digestifs
  - Affaiblissement du système immunitaire
  - Déprime pouvant engendrer une dépression

## Pour diminuer le stress

### • Les pensées:

- Gratitude
- Pensées positives
- Visualisations positives
- Méditation, etc.

### • Le corps:

- Alimentation saine
- Pratique sportive
- Techniques de respiration
- Scan corporel
- Relaxation, etc.

### • Le comportement:

- Se divertir
- Se faire plaisir
- S'engager et suivre ses valeurs
- Exprimer ses émotions, etc.

### A éviter:

- Ecouter des discours négatifs à longueur de journée
- Se lancer de manière excessive dans une activité
- Manger trop de sucreries pour se faire plaisir
- Consommer des substances addictives, etc.

## **LA RESPIRATION**

## **LE YOGA**

<https://yogaavecmonica.fr/respiration-au-yoga/>

## **LES TOP : techniques d'optimisation du potentiel**

<https://performanceetcoaching.fr/techniques-optimisation-du-potentiel-les-top/>

## **LA COHERENCE CARDIAQUE**

<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>