

# Formation vidéo stress et gestion du stress

## Support de cours, version 1.4.1

Ce document contient :

- le plan détaillé du contenu de la vidéo (en guise de support visuel et support de cours),
- **les exercices pour chaque partie**, que vous trouverez à la fin du document.

Ces exercices sont des exercices personnels à faire librement (ou pas) qui peuvent dans certains cas être confrontants. N'hésitez pas à vous tourner vers le groupe Facebook pour échanger au sujet de ces exercices au besoin. Je serai présent sur le groupe pour répondre aux questions régulièrement. Vous pouvez également me poser des questions directement par mail (voir plus loin).

Aucune évaluation n'est proposée pour ces exercices. Pour faire de cette formation une formation certifiante (avec évaluation et coûts additionnels), vous pouvez me contacter par mail également : [da.vidmanise+stress@gmail.com](mailto:da.vidmanise+stress@gmail.com).

## Les objectifs de la formation :

1. comprendre ce qu'est le stress, à quoi il sert, comment il s'active ;
2. comprendre comment utiliser au mieux le stress en situation d'urgence : le limiter juste assez, se préparer en amont, gérer l'après ;
3. comprendre ce qu'est le conditionnement, le traumatisme, le syndrome de stress post traumatique, et comment faire pour déconditionner tout ça si nécessaire ;
4. acquérir des outils pour être serein et détendu au quotidien, de manière à conserver son énergie et à améliorer sa qualité de vie.

Le fait d'avoir payé cette formation vous permet de :

- Me poser des questions, et demander du feedback sur les exercices proposés par mail, à l'adresse [davidmanise+stress@gmail.com](mailto:davidmanise+stress@gmail.com)
- Vous connecter au groupe Facebook secret "Stress et gestion du stress" pour échanger avec les autres participants (me demander par mail) ;
- Assister aux échanges en live (sur youtube live) qui auront lieu une fois par mois environ (selon la demande), et qui seront annoncés par mail, sur le mail fourni lors de votre inscription.

- Recevoir le support de cours que vous lisez en ce moment même (condensé du plan et des animations). Si des mises à jour de ce document sont proposées, vous recevrez gratuitement la dernière version dès sa publication.

## Première partie : Le stress, c'est quoi ?

Réaction physiologique du corps face à un danger physique réel ou imaginaire qui prépare le corps à :

- Fuite
- Combat
- Tétanie Le stress prépare le corps à une action physique d'urgence.

### Neurologiquement

Les sens perçoivent un stimulus (potentiellement dangereux) ;

- Le cortex pré-frontal analyse et compare
- Envoie un signal à l'amygdale cérébrale
- Déclenche les fonctions physiologiques de stress
- Contraction des vaisseaux sanguins périphériques (amène le sang dans les grands muscles, coeur, poumons, foie et cerveau) ;
- Dilatation des bronches (oxygénation ++)
- Augmentation du rythme cardiaque (circulation ++)
- Augmentation de l'amplitude respiratoire (tendance à inspirer et à bloquer +++)
- Dilatation des pupilles
- Augmentation de la puissance du signal nerveux vers les muscles
- Concentration absolue sur la source du danger
- exclusions visuelles (vision tunnel)
- exclusions auditives
- Inertie mentale : on continue de faire ce qui a fonctionné jusque là (tétanie, action lancée). Difficile de changer d'action : rail mental
- Anesthésie : on sent peu ou pas la douleur
- Arrêt de toutes les fonctions inutiles : digestion, guérison, etc.
- Parfois relâchement des sphincters : permet de s'alléger un peu
- L'amygdale va demander ensuite au Cortex pré-frontal (CPF) de trouver d'autres sources de danger potentiel, CPF la cherche dans les sens, dans la mémoire, et dans l'imaginaire --> tout ça peut déclencher une nouvelle réaction de stress par l'amygdale.

Note importante : Absence d'émotions immédiates en cas de stress de survie intense. Cerveau triunique --> le reptilien prend le relais. Il existe une préséance des étages archaïques du cerveau en situation de stress (pas de cortex fonctionnel si émotions puissantes, pas d'émotions si stress de survie suffisant).

Si on arrive à se relâcher dans l'action, pendant un stress de survie, et qu'on est suffisamment compétent pour réagir --> état modifié de conscience --> FLOW (on en reparlera plus loin) ; Déclenchement par le système nerveux des réponses hormonales pour renforcer la réponse physiologique --> adrénaline, cortisol, etc.

## Hormonalement

- Adrénaline : augmentation du rythme cardiaque, contraction des vaisseaux sanguins périphériques, dilatation des bronches, augmentation de la contractilité des fibres musculaires, etc.
  - Cortisol : anti-inflammatoire (arrête le système immunitaire, anti-douleur, active la néoglucogénèse, notamment en tapant dans la masse musculaire pour produire du sucre) ;
  - Activation par le reptilien (hypophyse, épiphyse, etc.) de plein de neurotransmetteurs (qui vont orienter la réponse : fuite, tétanie, combat / flow) ; **\*\*Donc le stress CHANGE nos capacités.\*\***
- Augmentation :
- Capacité cardio-respiratoire
  - Energie rapidement disponible (afflux de glucose)
  - Force musculaire globale (grande motricité)
  - Résistance à la douleur
  - Attitude "ça passe ou ça casse"
  - Focalisation sur UN danger

Diminution :

- Motricité fine / dextérité
- Coordination
- Relâchement / fluidité des mouvements
- Capacité de changer de plan
- Capacité d'analyse
- Capacité d'observation globale (vision / audition)
- Capacité à communiquer
- Capacité d'empathie / émotions
- Capacité d'apprentissage conscient

## Deuxième partie : Le stress en situation d'urgence

Objectif : le limiter juste assez pour avoir la pleine possession de ses moyens.

- Avant : entraînement, entraînement et entraînement pour avoir intégré pleinement des MOYENS d'action (compétence).
- Respiration tactique et relâchement confiant --> FLOW
- La respiration est liée neurologiquement à notre système nerveux autonome, et peut lui envoyer des signaux, comme des ordre. Pour s'activer : inspirer brutalement plusieurs fois. Pour se détendre, souffler lentement.
- Respiration tactique : inspirer, bloquer, souffler longtemps, recommencer.

- Après : une fois en sécurité, changer physiquement d'endroit, vérifier qu'on est objectivement safe, et redescendre vite en respirant calmement
- Tirer les enseignements à chaud, consciemment (noter) pour limiter les risques de traumatisme psy
- Débriefing (raconter à un tiers non-jugeant)
- Prendre soin de soi et consulter au besoin (stress récurrent, flashbacks, troubles du sommeil, etc.)

## Un mot sur le flow

- Etat modifié de conscience
- Permet des performances extrêmes, de la créativité, et un apprentissage ultra-accéléré (effet "Matrix", etc.)

Conditions d'émergence (selon Steven Kotler, dans "Les secrets de vos superpouvoirs" que j'ai traduit pour les éditions Amphora) :

- Gros enjeux
- Environnement riche et complexe
- Difficulté importante : 104% des compétences
- Présence au corps
- Stress et relâchement dans l'action

## Troisième partie : Les traumatismes, conditionnements, SSPT (ou PTSD en anglais), phobies, etc.

- Un conditionnement, c'est un "apprentissage" inconscient où notre SNA associe un stimulus et une réponse physiologique. Un traumatisme, c'est quoi ?
- Marque la mémoire avec une émotion forte et une réponse physiologique qui se réactive (système limbique / reptilien)
- Crée un conditionnement entre un ou plusieurs stimuli et une réponse de stress de survie (déclencheurs réels ou mémoriels, pas forcément en lien avec le danger, et souvent totalement irrationnels). Le syndrome de stress post traumatique
- Des traumas qui restent actifs ;
- Nuisent à la qualité de vie (stress chronique, anxiété, évitement, compensations comme alcool, drogues, violence, repli, etc.) ;
- Usent le corps et le lien social
- Solution : déconditionner, apaiser le reptilien, etc. pour laisser le passé derrière et revenir dans le présent.

4 techniques / approches pour se déconditionner :

- EMDR --> Mouvements oculaires empêchant de bloquer l'émotion et permettant de revivre pleinement l'évènement (abréaction importante) ;
- TAT --> Tapas Acupressure Technique : A mi-chemin entre l'acupression et l'hypnose ;
- EFT --> Utilise des points d'acupression, plus adapté pour la gestion émotionnelle au quotidien ;

- TCC --> Diverses approches basées sur les sciences cognitives, dont la désensibilisation par divers moyens ;

Et le petit stress inutile ?

- Phobies --> idem
- Peurs non-fondées --> idem
- Conditionnements sociaux divers --> idem

## Quatrième partie : Etre serein au quotidien

- Notre système limbique et reptilien ne fait aucune différence entre ce qui est réel, et ce qui est imaginé.
- Identifier les facteurs de stress et leurs déclencheurs
- Traumatismes non gérés ? Petite enfance ? Etc.
- Conditionnements sociaux lourds et anxiogènes ?
- Voir comment ça fonctionne en nous
- Introspection et "utiliser ses émotions"
- Structurer sa vie pour limiter l'exposition aux facteurs de stress, si possible ;
- Est-ce que votre vie vous correspond ?
- Trouver des solutions concrètes, et "changer ce qu'on peut changer"...
- Mieux vivre ce qu'on ne peut pas changer
- Respiration 4-4-8
- Dompter son mental
- Méditation
- Pleine conscience
- Utiliser le langage pour créer des images mentales constructives
- Cohérence cardiaque - kardia : 5 minutes trois fois par jour !
- Lâcher prise = se concentrer sur ce qu'on peut changer.

## Exercices

### Première partie (qu'est-ce que le stress ?) :

1. Mettez vous — **sans vous mettre en danger** — dans une situation subjectivement stressante pour vous. Par exemple, si vous avez une phobie, exposez-vous de manière modérée à ce que vous craignez, et observez votre rythme cardiaque, votre motricité fine, votre vision, vos sensations corporelles. Voyez ce qui change dans vos capacités de réflexion. Tentez, par exemple, un calcul mental simple. Une fois revenu au calme, refaites un calcul mental équivalent en difficulté. Comparez.
2. Si votre santé vous le permet (dans le doute demandez à un médecin), échauffez-vous correctement, puis faites monter, grâce à de l'exercice physique (course, burpees, etc.), vos battements cardiaques suffisamment pour passer dans un métabolisme anaérobie (140 bpm et plus, environ). Cet état simule un état de stress de survie de faible intensité, pour ce qui est de nos capacités. Une fois que le lactate commence à « brûler » vos poumons et que vous êtes bien

essoufflé, tentez de faire passer un fil à coudre dans le chas d'une aiguille. Voyez comme c'est difficile. Reprenez votre souffre et refaites-le ensuite. Sentez la différence.

### **Exercices seconde partie (stress d'urgence) :**

1. Entraînez-vous plusieurs fois par jour à faire la respiration tactique « pour rien ». A chaque fois, prenez une note mentale de reproduire cette respiration à la prochaine émotion forte ou au prochain coup de stress que vous rencontrerez.
2. Exposez-vous volontairement à un stress *sans vous mettre en danger* et faites sciemment la respiration tactique. Voyez, après plusieurs répétitions, ce qu'elle change à vos capacités. Voyez combien de temps elle « tient ».

### **Exercices autour du flow**

1. Avez-vous déjà touché des états de « flow » ? On les reconnaît en général à une sensation de fluidité importante, à une sensation de détachement et de bien-être relatif dans le feu de l'action, à des distorsions temporelles, etc. Si oui, seriez-vous d'accord pour raconter cet évènement sur le groupe Facebook ?
2. Notez, la prochaine fois que vous êtes totalement « pris » par une activité, comment le temps semble disparaître, et à quel point tout ce qui ne concerne pas ce sujet est oblitéré de votre conscience. Ce genre d'état est un état de flow léger. Sentez ce qui facilite son déclenchement chez vous, en rapport avec les conditions d'émergence du flow énoncées dans la vidéo. Voyez si vous pouvez favoriser son émergence en aménageant votre environnement de travail ou votre attitude face à une tâche (relâchement dans l'action comportant de gros enjeux pour vous).

### **Exercices sur les traumatismes, conditionnements, SSPT, etc.**

1. Etes vous traumatisé ? Avez-vous des réactions de stress importantes et que vous trouvez dérangeantes dans des contextes apparemment anodins pour la plupart des gens, ou qui ne constituent en rien un danger dans le présent et le contexte où elles se déclenchent ? Est-ce que des stimuli ne représentant pas de danger peuvent déclencher chez vous des réponses de stress inutilement, ou de manière exagérée ?
2. Etes vous potentiellement dans un syndrome de stress post-traumatique ? Suite à des évènements traumatisants (subjectivement), avez vous cherché à éviter les stimuli qui vous « déclenchent » ? Avez vous eu des montées de stress dans des environnements sûrs suffisamment souvent pour que ça devienne dérangeant pour vous ? Avez-vous, suite à cela, des troubles du sommeil, des mécanismes de compensations divers ? Dans le doute, vous pouvez contacter un spécialiste qui vous aidera à y voir plus clair.

(Petite parenthèse « pub » (je n'y gagne rien !) : La thérapeute qui m'a le plus aidé à gérer ces problèmes chez moi peut consulter à distance dans certains cas (skype, Facebook, etc.), et potentiellement vous aider à y voir plus clair. Elle se nomme Guita Pluinage, et elle a son cabinet dans le Var : [guita.roy@gmail.com](mailto:guita.roy@gmail.com)).

### **Exercices pour retrouver ou développer de la sérénité au quotidien**

1. Installez l'application Kardia sur votre smartphone ou tablette, et testez 5 minutes de cohérence cardiaque matin, midi et soir. Si ça vous plaît, prenez l'habitude de faire l'exercice au moins deux fois par jour.
2. Chaque soir, prenez un cahier et notez les émotions fortes de la journée. Tâchez de comprendre ce qui les a activé, et à quels conditionnements (sociaux, culturels, personnels, traumatiques, etc.) ils correspondent. Voyez si ces réponses physiologiques ou émotionnelles correspondent à un stress de survie réel, ou pas ?
3. Identifiez dans votre vie des secteurs où vous subissez un stress inutile. Pouvez-vous éviter ces facteurs de stress ? Si ça n'est pas le cas, tentez de respirer et de vous détendre au maximum au contact de ces déclencheurs, et voyez si ça fonctionne ! Partagez vos expériences sur le groupe Facebook.

**Note réaliste :** Si vous n'avez pas payé pour cette formation et que vous trouvez qu'elle a été assez utile pour encourager mon travail, vous pouvez vous inscrire sur ce formulaire : <https://forms.gle/J4u6f1DWH4fuMSvi7>. Je vous contacterai (sans pouvoir savoir que vous n'aviez pas payé jusque là) pour vous proposer de payer (45 euros) et de recevoir le lien vers la vidéo et de profiter des divers avantages liés au service complet.

© David Manise, 2019