

LE STRESS DANS TOUS SES ETATS LE STRESS COMME UN GRAND MECHANT LOUP



©Disney

On a observé que les élèves sont **intéressés** par la compréhension des **mécanismes** du stress et qu'**avant une évaluation** notamment ils acceptent et **apprécient** les exercices de ressenti et d'apaisement du stress. Ils sont **rassurés** d'apprendre que le stress est un **processus tout à fait normal et partagé par tous**.

I/ STRESS, Où ES-TU ?

Intention : identifier les ressentis corporels

A/ DANS QUELLE PARTIE DU CORPS RESSENTEZ-VOUS LE STRESS ?

→ dessiner le **bonhomme du stress** et faire participer les élèves

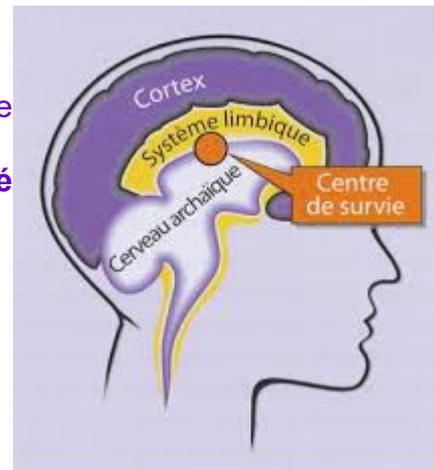


→ ZONES D'IMPACT DU STRESS :
sont personnelles
méritent d'être connues
nécessitent un entraînement pour être reconnues

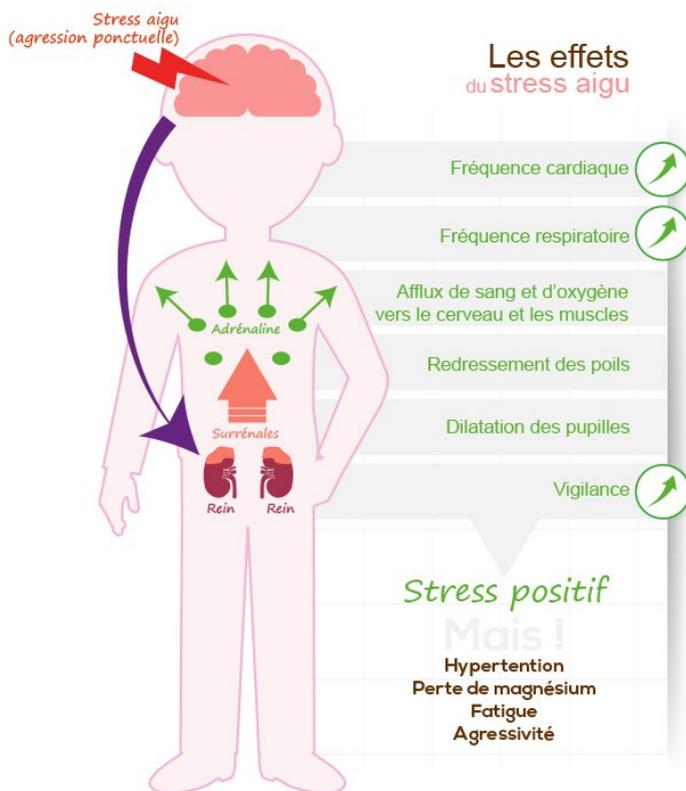
B/ LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU STRESS

Le stress crée une **perturbation** qui s'inscrit profondément dans le corps

Il vaut mieux en repérer les **premières alertes de faible intensité** plutôt que d'attendre la côte d'**alerte maximale**



<https://www.neosante.eu>



<https://www.nutergia.com/fr>

EXPERIMENTER : respirer profondément dans ses zones d'impact du stress

pour inhiber 90 % de la noradrénaline
c'est-à-dire pour calmer le cerveau
et apaiser la production des hormones du stress

II/ STRESS, QUI ES-TU ?

Intention : comprendre les mécanismes du stress

A/ REACTION GENERALE DE L'ORGANISME POUR S'ADAPTER ET SURVIVRE (SYNDROME D'ADAPTATION)

= mobilisation physiologique = production immédiate **d'hormones**

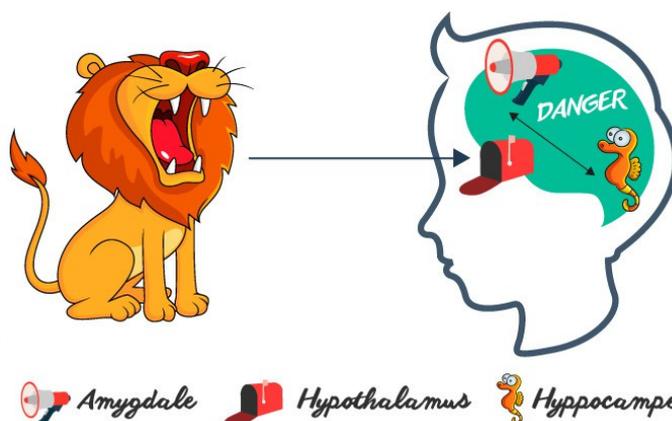
adrénaline
endomorphine
cortisol
noradrénaline

BUT = réagir vite
par exemple face à un lion

et permettre si je suis ...
un ours → **attaquer**
une gazelle → **fuir**
un caméléon → **se figer**

MOYEN : produire un **excédent d'énergie** et activer des réflexes rapides

Blog.initiatives.fr



Amygdale

Hypothalamus

Hypocampe

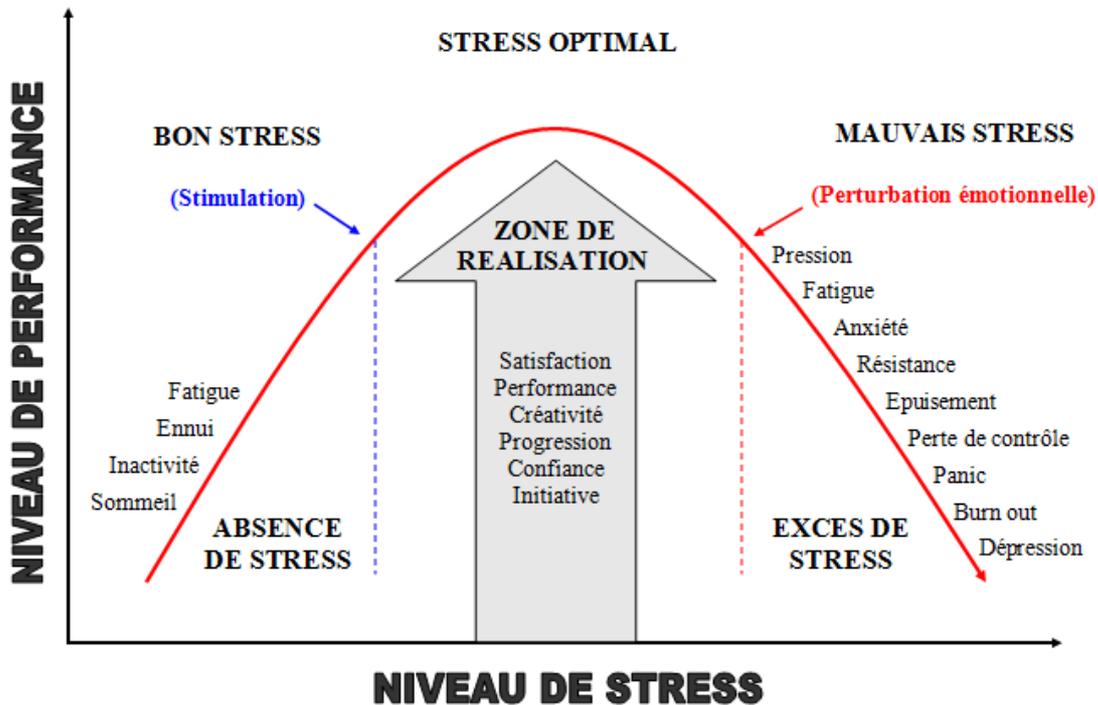
B / BON ET MAUVAIS STRESS

adrénaline

endomorphine : énergie / résistance à la douleur / plaisir

cortisol : brouille les fonctions exécutives du cerveau

noradrénaline : inhiber les actes



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

Pour retrouver **force et sérénité** : la posture de l'arbre : pieds comme points d'ancrage et mobilité et légèreté du haut du corps

III / STRESS, QUE FAIS-TU ...DANS MON CERVEAU ?

A/ LES GÉNÉRATEURS DE STRESS

→ faire dresser la **liste** des générateurs internes/externes

→ **générateurs internes** :

- en faire toujours plus / comprimer le temps
- se sacrifier sans limite
- manque de repos
- les excès
- la comparaison
- les jugements négatifs / dévalorisation

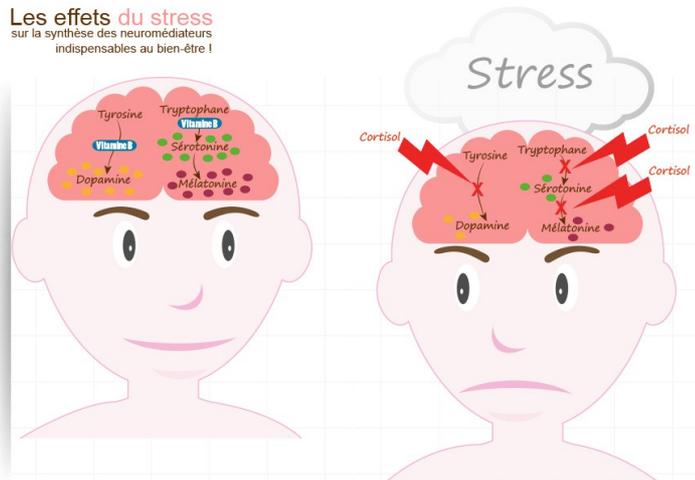
→ **générateurs externes** :

- changement même positif
- bruit / agitation
- excès d'activité / de travail
- multitâches
- conflits / disputes
- jugements / critiques
- attentes / obligation de résultats

→ remarque : nombre des générateurs de stress ne sont que de pensées (ruminations, anticipations anxieuses, dévalorisation) or **la pensée d'un danger réel produit le même effet dans le cerveau et le corps** que la présence de ce danger dans la réalité physique

→ remarque : nombre de générateurs sont **des excès ou des manques**

Les effets du stress
sur la synthèse des neuromédiateurs
indispensables au bien-être !



<https://www.nutergia.com/fr>

→ **youpi !** La Pleine présence redonne le pouvoir d'observer ses pensées, de gérer les excès comme les manques

→ **formule magique** de la Pleine Présence : « **je suis en train de penser que....** »

On peut reprendre le pouvoir sur les pensées, lâcher les ruminations, lâcher les anticipations anxieuses et par la **concentration sur le souffle, retrouver de la fluidité, de l'apaisement et du calme**

B/ STRESS, MEMOIRE ET EFFICACITE SCOLAIRE

Le stress est un **bon stimulant** et dans certaines limites améliore la **vigilance, l'endurance** et les **performances**.

Produit **en excès** le stress occupe le cerveau et crée une **SATURATION COGNITIVE** comme un brouillage de la **MEMOIRE DE TRAVAIL** qui bloque par exemple un élève lors d'une récitation orale



Comprendre le **processus cognitif**

1/ information → 2/ perception → 3/ mémoire de travail = évocation mentale (comprendre, analyser, réfléchir) → 4/ mémoire à moyen ou long terme (brasser, comparer, relier, associer, stocker)

⇒ il est nécessaire de **se débarrasser du surplus** de stress négatif

EXERCICES :

→ ressentir le corps / bouger pour évacuer le stress

→ tension / relâcher = **ESSORER LE STRESS**

BILAN

LA RESISTANCE AU STRESS EPUISE NOS RESSOURCES



IL VAUT MIEUX SURFER LES VAGUES DE STRESS EN COMBINANT LES TECHNIQUES



©Disney

RECAPITULONS LES PRATIQUES CONNUES

- 1- **Observer** en pleine présence **nos pensées stressantes** (lâcher les ruminations, lâcher les anticipations anxieuses, les jugements négatifs et les dévalorisations, retrouver le pouvoir sur nos pensées)
- 2- **Observer** en pleine présence les **1ères alertes du stress dans le corps** avant d'être complètement envahi par les stress de la tête aux pieds. (ressentir les zones d'impact du stress, respirer dans ces zones)
- 3- La **respiration est l'antidote** le plus puissant et le plus pratique pour **apaiser le stress** et **limiter la production des hormones** du stress
- 3- Se libérer des griffes du stress grâce à l'**ancrage dans les pieds et la souplesse du haut du corps** comme un **arbre** qui est solide en terre et souple face au vent
- 4- **Essorer les hormones** du stress en **bougeant**, marchant, courant, dansant ...ou en examen **en tendant tous les muscles du corps et relâchant sur l'expiration**

