

LE STRESS COMME UN GRAND MECHANT LOUP



©Disney

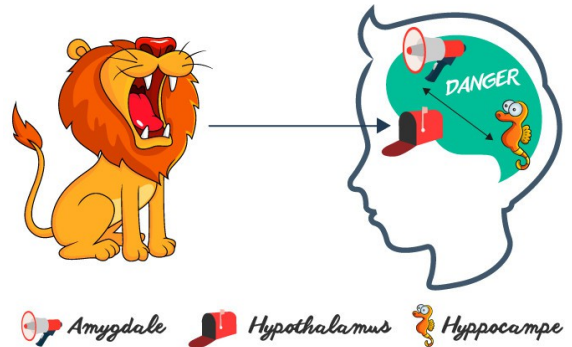
I/ STRESS, Où ES-TU ?



II/ STRESS, QUI ES-TU ?

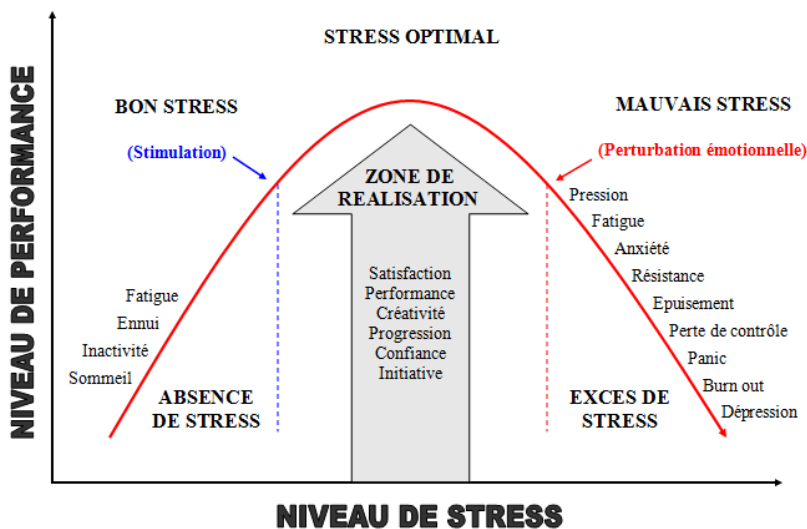
Une **réaction générale** du corps grâce aux **hormones** pour produire un **excédent d'énergie** et activer des **réflexes** rapides

Permettre si je suis ...
 un ours → d'**attaquer**
 une gazelle → de **fuir**
 un caméléon → de **se figer**



Amygdale Hypothalamus Hippocampe

Blog.initiatives.fr

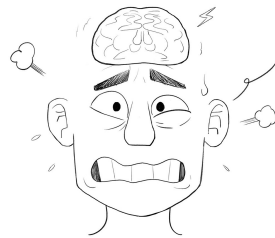


Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Trouver l'équilibre
 =
 la juste dose de stress

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

générateurs internes	générateurs externes
...	...



LA RESISTANCE AU STRESS EPUISE NOS RESSOURCES



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



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**

→ tension / relâcher = ESSORER LE STRESS