

« Gérer » son stress

MIONS – 7/01/14

Nathalie FRANCOLS

Centre Michel Delay – Vénissieux

Cabinet de Psychothérapie – Givors

www.nathaliefrancols.com

Angoisse

Fatigue

Douleurs

Sensation

Ce que je sens par le corps

Emotion

4 émotions de base, mouvements
vers l'extérieur

Anxiété

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

- L'élément déclencheur

STRESS

- Le ressenti

- Le phénomène physiologique et psychique

Fonctions

- Le changement
- Bon stress et mauvais stress

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

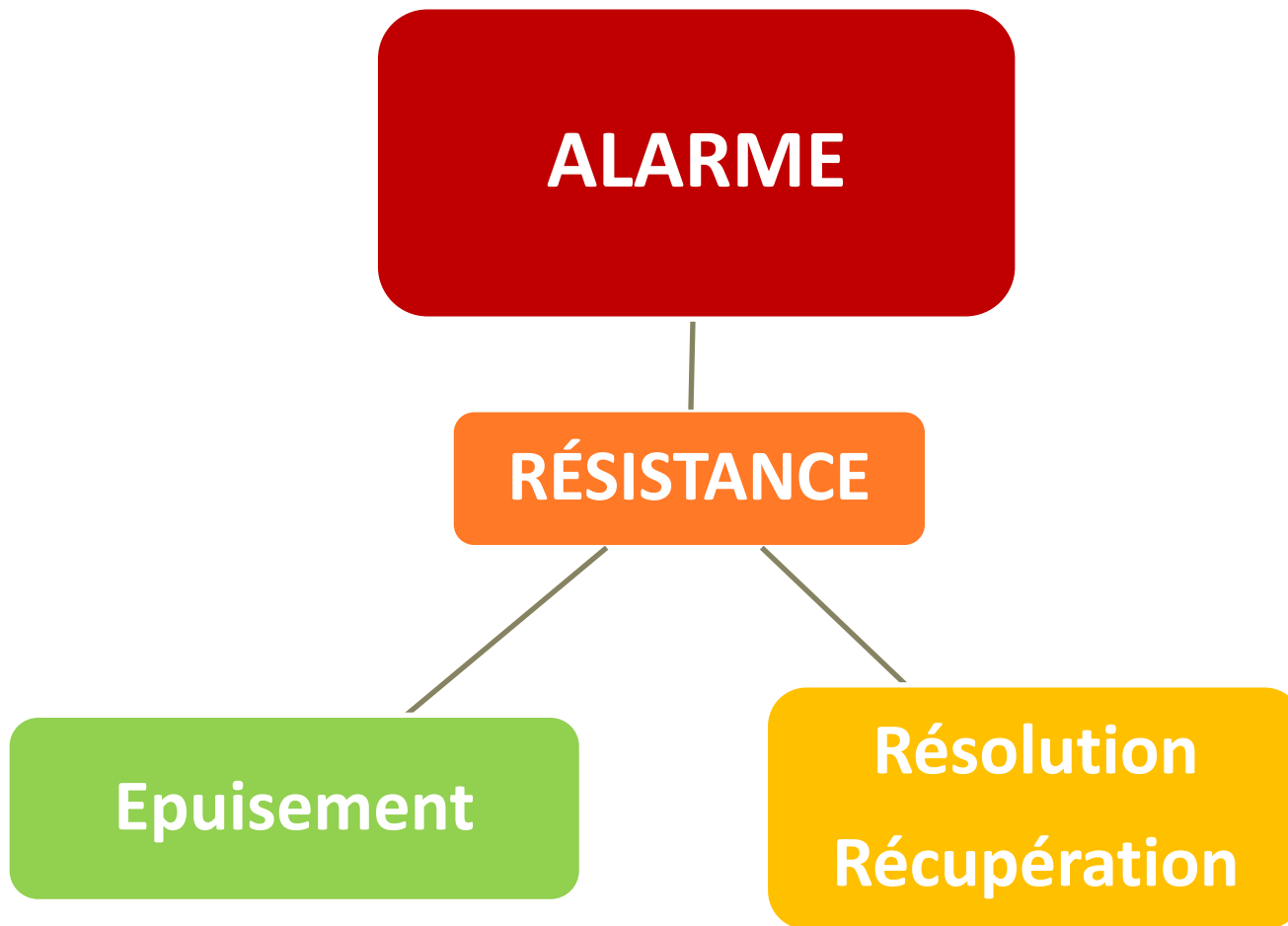
Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie



Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

Les agents stressants

- Stresseurs « psy » : menace, ennui, frustration, perte ou de deuil, succès, temps...
- Stresseurs physiques : bruit, espace, accident, douleur, ...
- Stresseurs extérieurs / intérieurs
- Changement

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

Pour les enfants

- Quand je vois un élève que je connais pas et je sais pas si il va être gentil
- Quand y en a qui se moquent de moi dans la cour
- Quand j'ai pas fini un travail et que la maîtresse dit que c'est bientôt fini je me dépêche vite vite vite et je me trompe
- Quand je me trompe et je veux pas que le maître le voit parce que sinon après il me dit : « alors pourquoi t'as pas compris j'ai expliqué plusieurs fois alors t'as pas écouté ? »
- Quand je récite la poésie au tableau devant tout le monde et si y a des élèves qui me disent « tu vas trop vite », « on comprend rien »

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage inconscient

Guérir

Bibliographie

Les réactions

- Réactions somatiques
- Réactions émotionnelles
- Réactions cognitives
- Réactions comportementales

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

Pour les enfants

- J'ai le cœur qui bat plus vite
- Je deviens tout rouge
- Je bégaie
- Je tremble
- Je rigole mais c'est nerveux
- Je m'énerve
- Je dis rien, j'attends
- J'ai envie de pleurer mais je me retiens

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

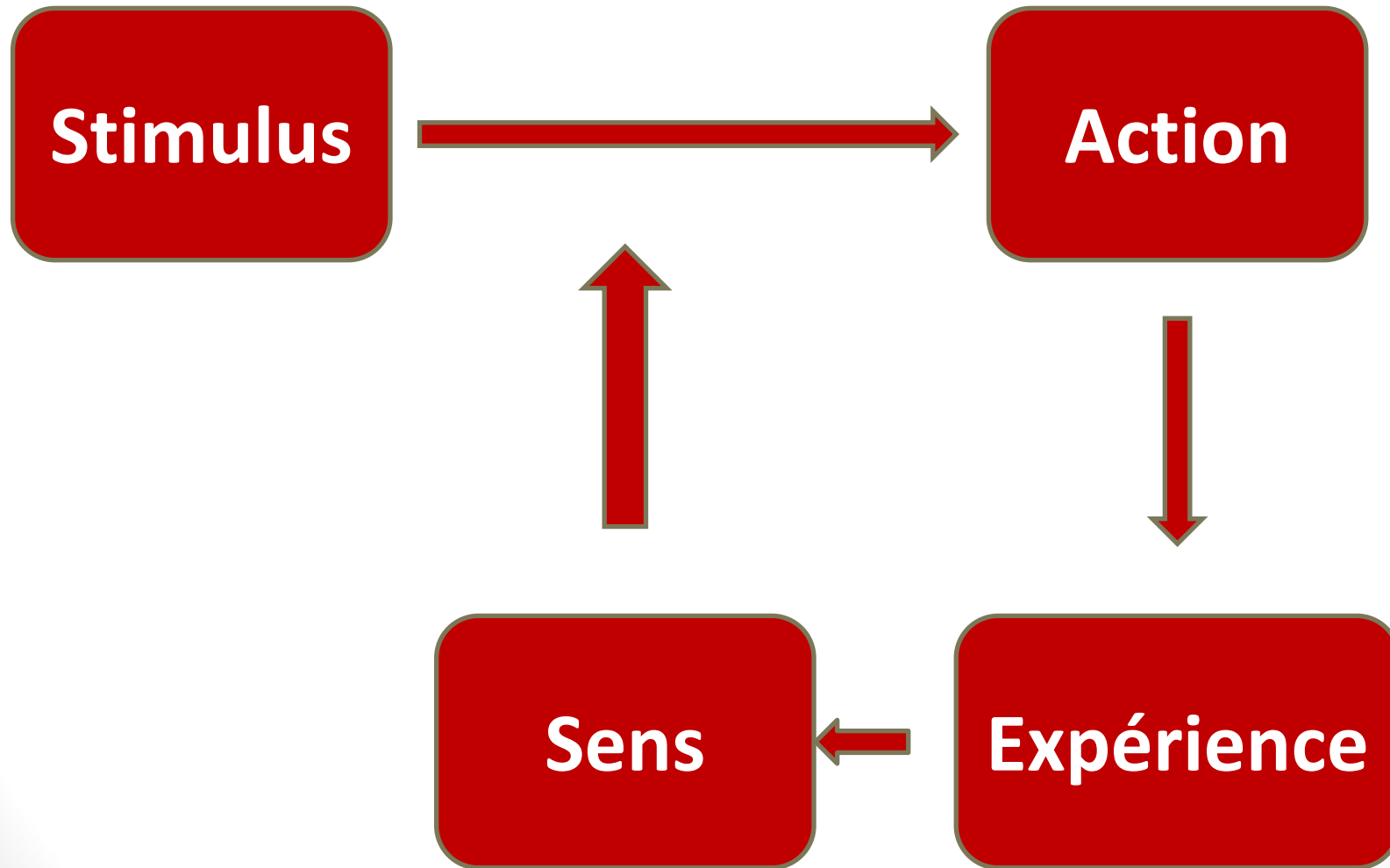
Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

Un apprentissage inconscient



Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage inconscient

Guérir

Bibliographie

Un apprentissage inconscient

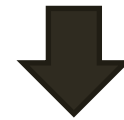
Intensité émotionnelle



Oubli



**Analyse par
le cortex**



**Action
directe
incontrôlée**

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

**Apprentissage
inconscient**

Guérir

Bibliographie

Guérir son stress,

- Changer ce qui peut l'être
- Accepter ce qui ne peut pas l'être
- Ne plus bloquer le processus émotionnel naturel
- Réviser ses pensées
- L'attention au corps

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie

Bibliographie

- FILLIOZAT Isabelle, Utiliser le stress pour réussir sa vie, Dervy Poche

Vocabulaire

Fonctions

Processus

Agents
stressants

Enfants

Réactions

Enfants

Apprentissage
inconscient

Guérir

Bibliographie