



Parcours CAP Bien-être

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Etape 2

Gestion du stress

CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



Objectifs de l'étape 2

Identifier,
comprendre et gérer le
stress

Quel temps fait-il dans votre tête?



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



Retour d'expérience

Ce qui vous a stressé

Retour sur la préparation personnelle

Merci de partager vos expériences

- . Vos sources de stress*
- . Les réactions de votre corps*
- . Les émotions ressenties*
- . Ce que vous avez fait*



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



2

Les sources de stress



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Les sources de stress

Exercice



Pouvez-vous classer les sources de stress que vous avez vécues en fonction du / des pilier(s) de la qualité de vie impacté(s) ?

- . Sécurité et cadre de vie**
- . Santé et autonomie**
- . Relations aux autres**
- . Ressources personnelles et loisirs**



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Les sources de stress

SECURITE & CADRE DE VIE

travaux, cambriolage, problèmes financiers...

SANTE & AUTONOMIE

maladie, douleurs chroniques, perte d'énergie...

RELATION AUX AUTRES

décès d'un proche, parents dépendants, mauvaises relations familiales...

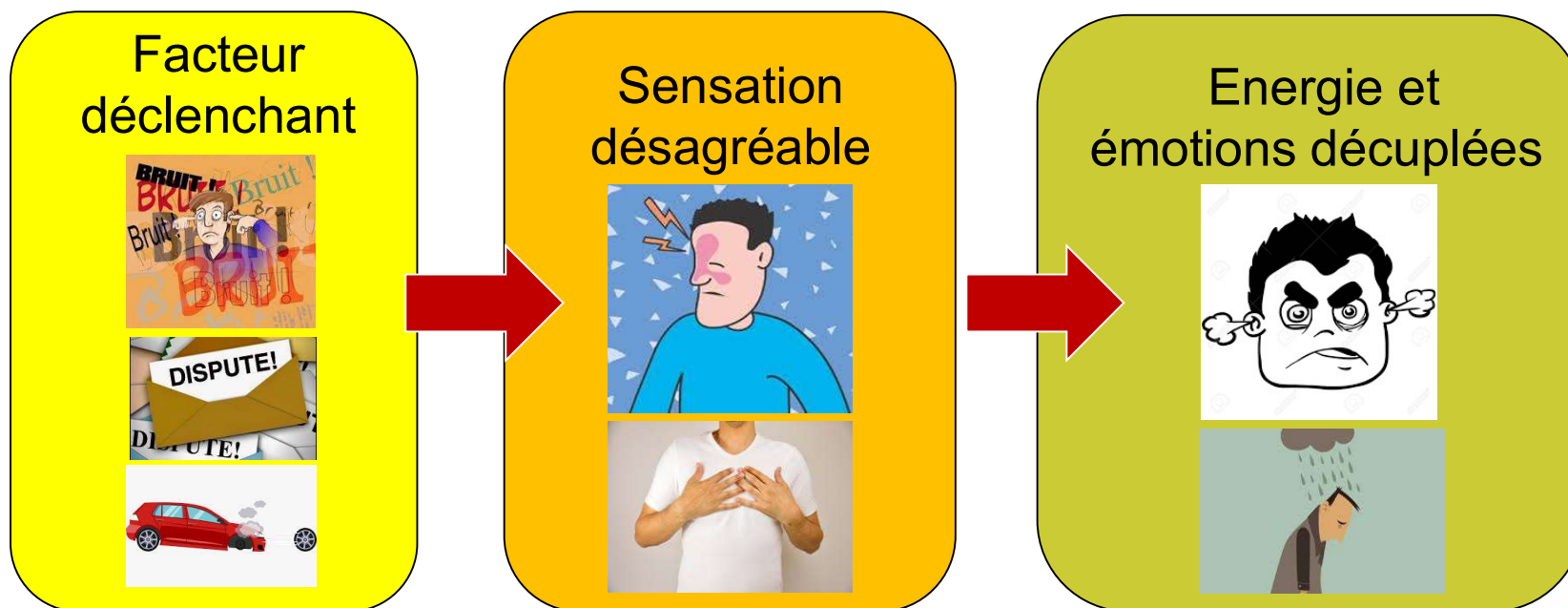
RESSOURCES PERSONNELLES ET LOISIRS

mauvaise image des personnes âgées, peur de l'avenir, ne plus faire ce qu'on faisait avant...

Les sources de stress

Qu'est-ce que le stress?

Réponse de notre corps à une situation qui nous agresse ou nous met au défi



Les sources de stress

Différents types de stress

Degré de gravité	Intensité	Fréquence
Drames, malheurs, accidents de la vie	stress intense	Si répétition : plus de risques de développer un stress chronique davantage de répercussions sur la santé
Soucis, tracas de la vie quotidienne	stress modéré	

Différents types de stress et émotions associées

Préjudice, dommage, perte
tristesse, déception, colère, dégoût, culpabilité

Menace
peur, anxiété, inquiétude

Défi
confiance, courage, espoir, impatience

Les sources de stress

Manifestations physiques immédiates

Maux d'estomac

Transpiration

Extrémités

froides **Tension musculaire**

Bouche

sèche

Palpitation

Mais
Malaise

Oppression thoracique

Diarrhée

Trembleme

Vertige

Rougeur

Pâleur

CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



Effets du stress sur la santé

Effets du stress sur la santé

Le stress: une histoire d'hormones !

1. Phase d'alarme

- Réaction de survie immédiate
- Production d'adrénaline
- Mobilisation rapide des ressources
- Routage du flux sanguin vers les muscles



Vigilance accrue

2. Phase de résistance

- Relais avec la production de cortisol
« hormone du stress »
- Réponses biologiques pour résister dans le temps



Niveau
d'hormones
élevé en
permanence

Effets du stress sur la santé

Le stress : une histoire d'hormones

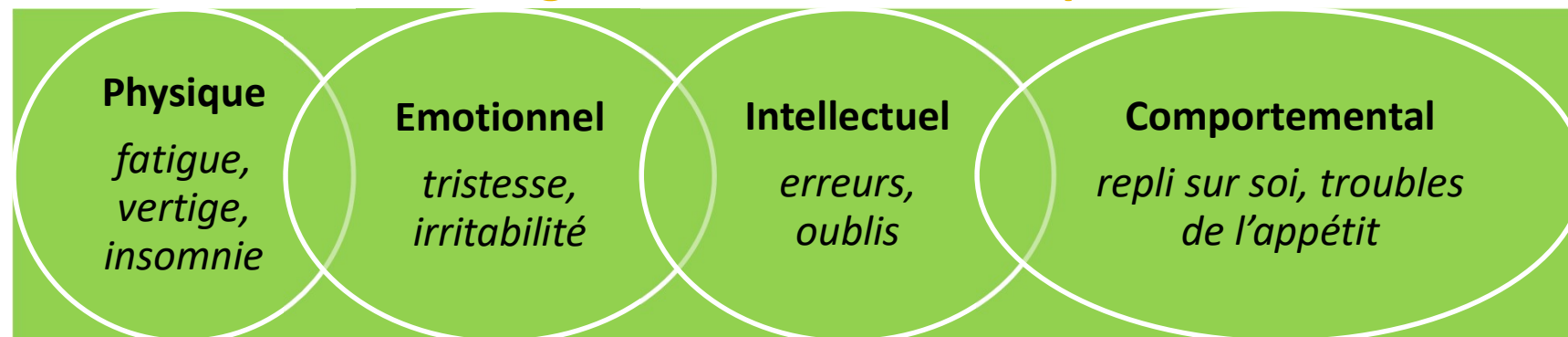
3. Phase d'épuisement

- Incapacité de faire face au stress
- L'organisme est débordé
- Déséquilibre biologique
- Submergé d'hormones, le corps s'épuise !



Répercussions sur la santé

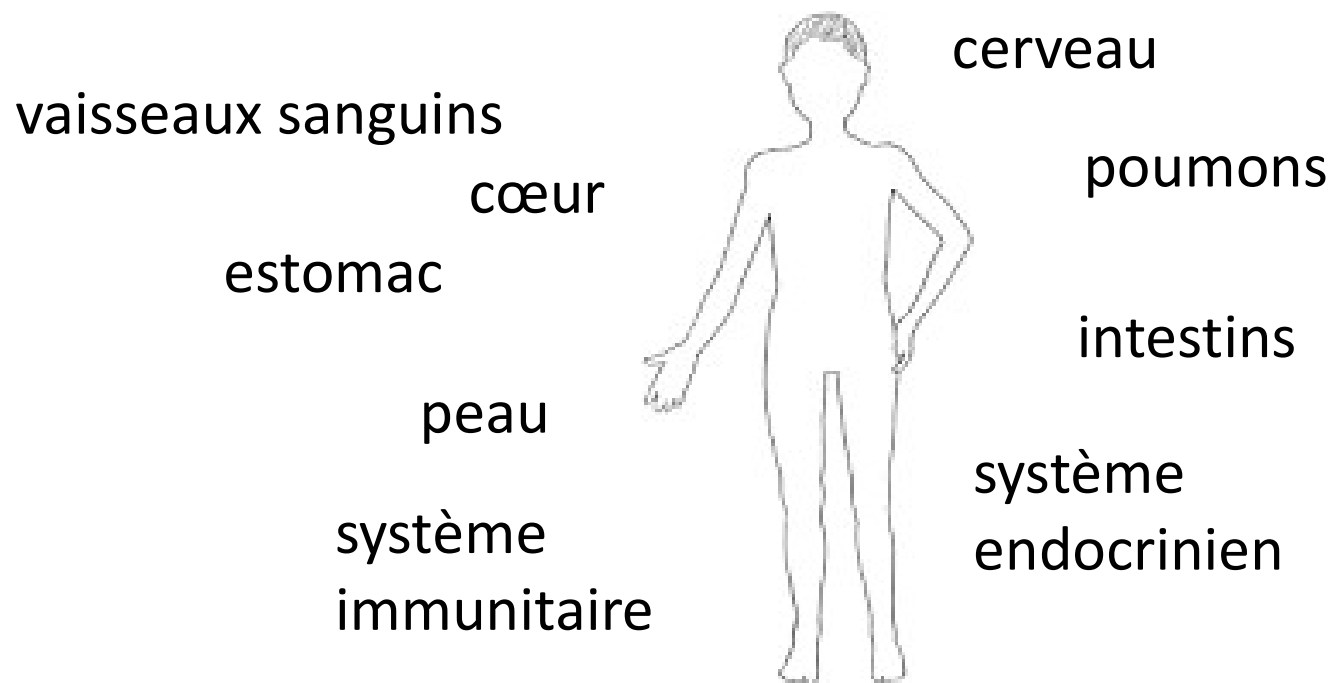
Signes du stress chronique





Effets du stress sur la santé

Parties du corps pouvant être concernées par le stress



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



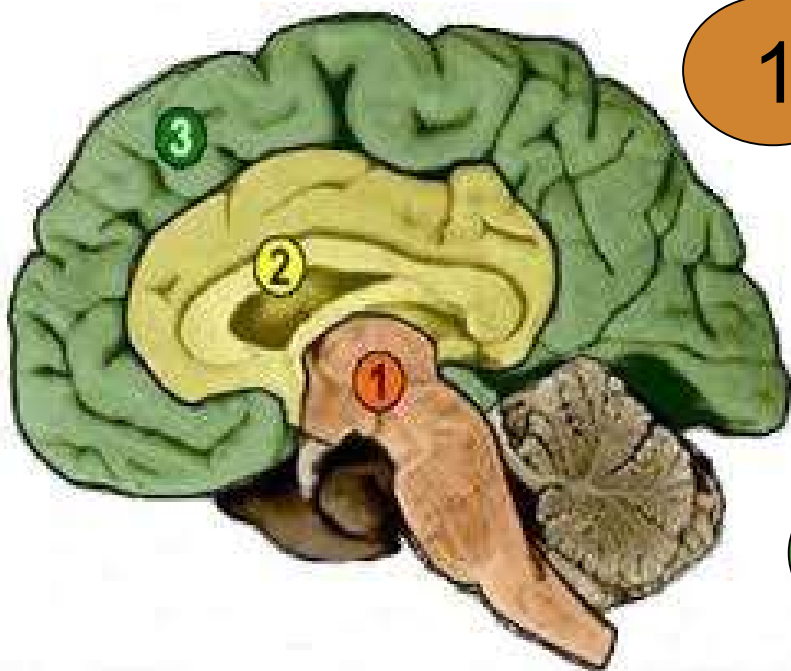
Emotions associées au stress



Emotions associés au stress

Le cerveau et le stress

« Les 3 cerveaux »



1

Reptilien: fonctions vitales, réflexes de survie, signal d'alarme

2

Limbique: siège des relations, des émotions

3

Néocortex: siège de l'intelligence, de la réflexion, de la stratégie



Emotions associés au stress

Les trois réponses au danger

Quand un danger est perçu, le cerveau envoie un signal d'alarme qui entraîne une réaction de survie



La **fuite** : évitement du danger physique ou psychologique



La **lutte** : défense ou agression



L'**inhibition** : abandon, soumission

Emotions associés au stress

Les émotions associées au stress

Pour chaque type de réaction d'alarme
on trouve une émotion de base



La fuite



PEUR



La lutte



COLERE



L'inhibition



TRISTE

SSE

Et vous, qu'aviez-vous ressenti ?

Emotions associés au stress

Les émotions associées au stress

Ce que je ressens

PEUR



Urgence intérieure
Perte de stabilité
Nervosité, agitation
Mouvements précipités, tremblements
Poitrine et gorge serrées

Mes besoins

**Etre protégé Etre
rassuré Etre
défendu**



Emotions associés au stress

Les émotions associées au stress

Ce que je ressens

COLERE

Tension, pression
Rigidité
Enervement
Agressivité



Mes besoins

Être reconnu
Être respecté
Être compris

Emotions associés au stress

Les émotions associées au stress

Ce que je ressens

TRISTESSE



Lassitude
Faiblesse physique
Sensation d'être perdu
Malaise, gêne
Envie de pleurer

Mes besoins

Etre écouté
Etre consolé
Etre accompagné

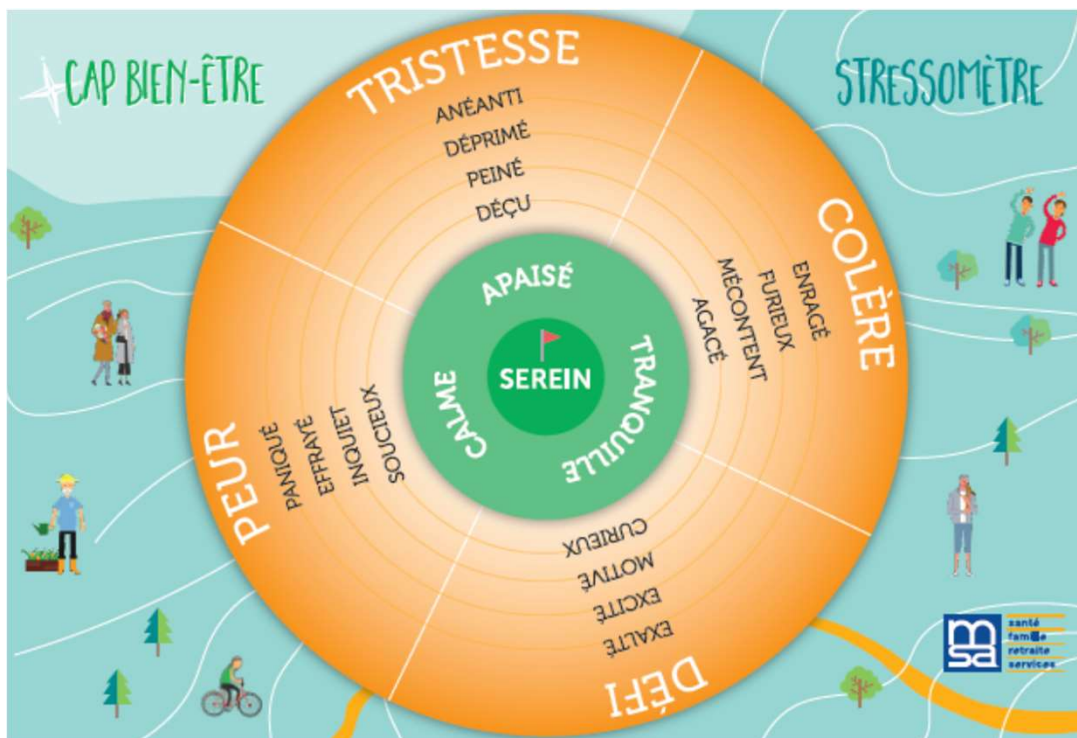
CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Emotions associés au stress

Et vous, sur le plan émotionnel, qu'en est-il ?

Stressomètre



- En ce moment précis, je me sens....
- En cas de stress je suis plutôt...
- Face à un nouveau challenge, je me sens... Dans l'idéal, j'aimerais
- être...

CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



Faire face aux situations stressantes



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Faire face aux situations stressantes

Exercice



Comment gérez-vous les situations stressantes ?



1. Décrivez une situation stressante qui vous est arrivée.
2. Notez le niveau de stress : faible, moyen ou élevé.
3. Répondez aux 15 questions du test.

CAP BIEN-ÊTRE



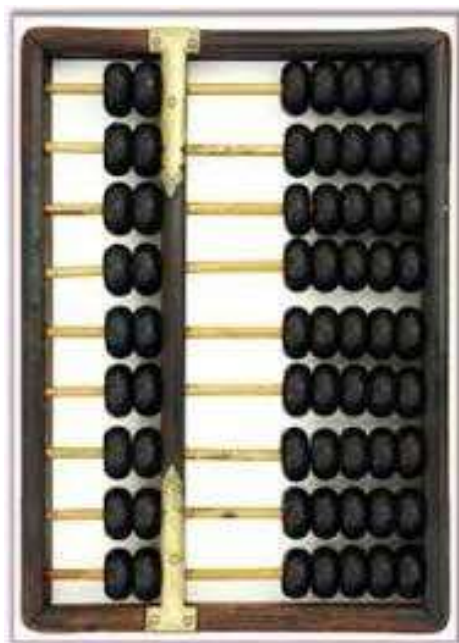
Parcours CAP Bien-être

Faire face aux situations stressantes

Exercice



Comment gérez-vous les situations stressantes ?



- Attribuez une note à chaque réponse :
*Non = 1, Plutôt non = 2,
Plutôt oui = 3 et Oui = 4*
- Reportez ces notes pour chaque affirmation dans le tableau. Additionnez le total pour chaque type de réaction.



Parcours CAP Bien-être

**Faire face
aux situations
stressantes**

Les façons de se comporter face aux situations stressantes

**REACTIONS CENTREES
SUR LES**

**EMOTIONS ou
l'ÉVITEMENT**

**REACTIONS CENTREES
SUR LES**

SOLUTIONS

**REACTIONS CENTREES
SUR LE**

SOUTIEN

Faire face aux situations stressantes

Les façons de se comporter face aux situations stressantes

REACTIONS CENTREES
SUR LES

**EMOTIONS ou
L'EVITEMENT**

Ne se focalisent pas sur la situation à régler, mais sur :

- un ressenti douloureux
- l'évitement du problème



Réactions ne permettant pas de régler la situation
Réactions utiles provisoirement quand il n'y a pas de solution

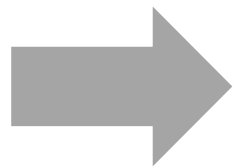
Faire face aux émotions stressantes

Les façons de se comporter face aux émotions stressantes

REACTIONS CENTREES
SUR LE

SOUTIEN

- Mobilisent les ressources de
l'environnement amical, social,
professionnel...
- Se concrétisent par une demande
- de soutien émotionnel
 - d'appui pour régler la situation



**Réactions toujours utiles,
à condition de bien choisir ses interlocuteurs**



Faire face aux situations stressantes

Les façons de se comporter face aux situations stressantes

REACTIONS CENTREES
SUR LES

SOLUTIONS

Mobilisent les ressources du cerveau : appel à l'expérience, réflexion, anticipation, plan d'action...



Réactions les plus efficaces quand le problème n'est pas insurmontable

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

**Faire face
aux situations
stressantes**

Vos réponses

Exercice



Soit 1 réaction
dominante

SOLUTIONS

ou

EMOTIONS
EVITEMENT

ou

SOUTIEN

Soit 2 réactions dominantes

SOLUTIONS

+

SOUTIEN

SOLUTIONS

+

EMOTIONS
EVITEMENT

EMOTIONS
EVITEMENT

+

SOUTIEN

Soit 3 réactions équivalentes

SOLUTIONS

=

SOUTIEN

=

EMOTIONS
EVITEMENT

Faire face aux situations stressantes

- **Chacun réagit différemment, en fonction :**
 - de sa personnalité
 - de son expérience
 - de ses ressources personnelles
 - de la nature de l'événement,
 - de sa gravité ...
- **La façon de réagir aux situations stressantes**
 - peut être plus ou moins efficace
 - peut avoir des conséquences positives ou négatives sur
notre santé

CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



Comment gérer son stress



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Comment gérer son stress



3 pistes

- Revenir au calme
- Analyser et anticiper
- Se faire aider, s'entourer

Un objectif

Stopper les réactions physiques et émotionnelles pour éviter l'installation d'un stress chronique



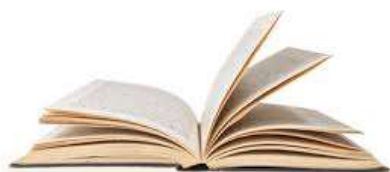
Revenir au calme

Quelques techniques

Activité physique



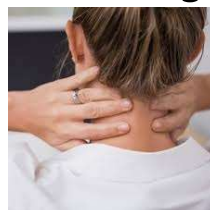
S'occuper l'esprit



Visualisation



Automassage



Temps mort



Respiration abdominale



Et vous, qu'aviez-vous fait ?

Revenir au calme

Temps mort

« Sortez du jeu » : quittez le lieu où vous êtes, comptez lentement de 10 à 0 en vous concentrant sur les chiffres et sur votre respiration.

Activité physique

Une marche assez longue à votre rythme, un grand coup de ménage, vous permet de brûler le trop plein d'énergie...

Occuper l'esprit à autre chose

Ecoutez une musique que vous aimez, faites des mots croisés, regardez quelque chose d'intéressant à la télévision ou sur internet...

Revenir au calme

Exercice ↙

Respiration abdominale

Cette façon de respirer apporte plus d'oxygène, ralentit les battements cardiaques et l'excitation générale.

Exercice ↙

Automassage

Cette technique facile à réaliser apaise les tensions, apporte la détente et le calme.

Visualisation

Pensez à une image agréable, un visage aimé, un paysage connu, et laissez-vous glisser dans les émotions qui y sont associées.

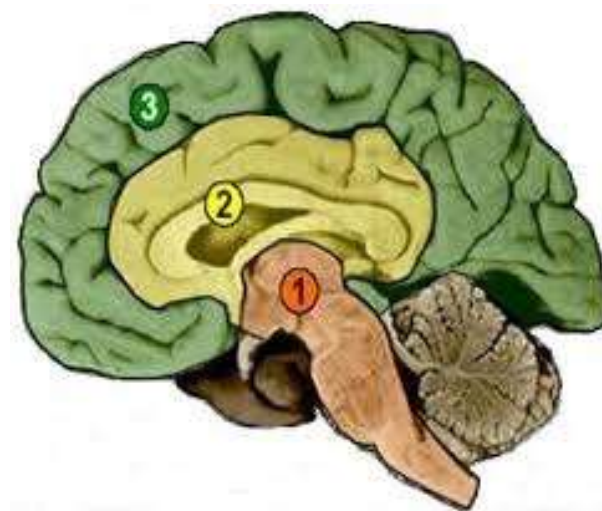


Analyser et anticiper

Eviter si possible les situations que vous savez stressantes

Analyser les situations qui vous ont stressé et anticiper

Relativiser les conséquences



Néocortex: siège de l'intelligence, de la réflexion, de la stratégie



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être Comment gérer son stress

Se faire aider

Ne pas parler de ses difficultés
Tout garder pour soi



**Le stress
augmente**

Demander de l'aide
Dire ce qui nous arrive
Dire ce que l'on ressent



**Le stress
diminue**

Ressources locales

activités de détente et de relaxation proposées par les collectivités locales, les associations,
psychologue, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe,
médecin généraliste.

CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être



2

Point d'étape 2

Les « essentiels » de l'étape 2

1

Le stress chronique est impliqué dans de nombreuses pathologies.

On peut apprendre à le repérer, l'accepter, le comprendre, le prévenir

2

On peut apprendre à gérer son stress.

L'analyse et l'anticipation, le retour au calme et la recherche de soutien sont des techniques efficaces, à la portée de chacun

Quel temps fait-il dans votre tête?



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Préparation de l'étape 3



Préparation personnelle

Repérez les situations de bien-être, de calme intérieur dans votre quotidien

Utilisez le tableau des moments de bien-être pour les décrire



MERCI pour votre participation
Rendez-vous pour **l'étape 3**