

COMMISSION OUVERTE  
**MODES AMIABLES DES RESOLUTION DES  
DIFFERENDS**

RESPONSABLES : MARTINE BOURRY D'ANTIN, ANCIEN MEMBRE DU CONSEIL DE L'ORDRE



[WEBINAR]

23 MARS 2022

MARD ET GESTION  
DU STRESS

INTERVENTION DU 23 MARS 2022

# APPRENDRE A GERER SON STRESS



# DEFINITION DU STRESS

➔ Le stress est un **déséquilibre** entre la perception qu'une personne a des contraintes imposées par son environnement et la perception de ses ressources pour y faire face.



Contraintes  
environnementales

- ❑ Le stress est une relation de **CAUSE(S) à EFFET(S)**. Quelque chose se produit et est perçu comme un danger. **Il s'agit d'une réponse physique et physiologique.** Le cerveau ne se sent pas à la hauteur et le corps se met alors en alerte.
- ❑ Il faut alors utiliser ses **ressources pour retrouver l'équilibre** (Bien dormir, bien mangé, faire du sport, profiter de moments simples dans la journée, penser à ses réussites, se remémorer ses succès...)

# LE STRESS : UNE NOTION SUBJECTIVE

## Tous stressés : les symptômes communs

- Cœur qui s'emballle
- Transpiration
- Tensions
- Irritabilité
- Tremblements
- Difficultés de concentration
- Pensées négatives...



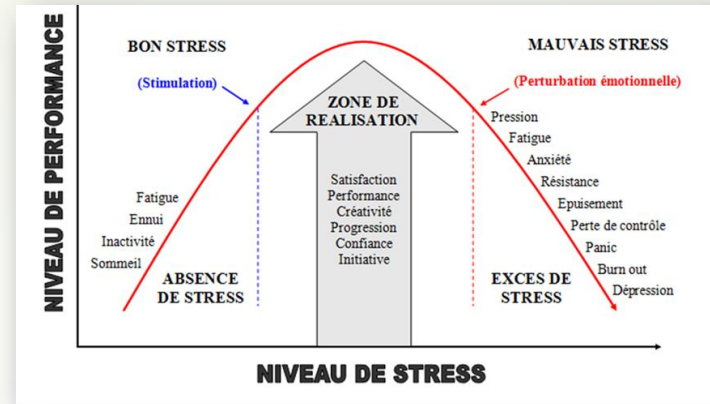
## Tous différents : chacun ses stressseurs

- Parler devant les autres
- Gérer son temps
- Oser dire NON
- Le stress des autres
- Les transports
- Le bruit
- Le climat...

# LE STRESS AIDANT & LE STRESS NUISIBLE

## LE STRESS POSITIF :

- Il accroît les capacités physiques et mentales
- Il mobilise nos ressources
- Il est source de plaisir et de motivation
- Il développe la créativité
- Il stimule



## LE STRESS NEGATIF

- On se sent débordé
- La performance chute
- L'épuisement physique et psychique s'installent
- On se sent paralysé
- On se sent dévalorisé

- ❑ Le stress est ressenti **positivement** lorsqu'il reste **ponctuel**. Il nous permet d'être plus performant, de trouver des solutions, de booster son énergie (adrénaline et cortisol), d'aboutir à des projets. Nous pourrions dire que le stress permet à l'homme de s'adapter, d'évoluer (il sort de sa zone de confort).
- ❑ Si ce stress positif vient à se **répéter régulièrement** alors il devient **un stress négatif et nuisible** pour l'individu.

# LES 3 COMPORTEMENTS FACE AU STRESS (Henri Laborit)

Un comportement de  
**FUITE**

Pour s'éloigner de la  
source de stress

Un comportement de  
**COMBAT**

Pour supprimer la  
source de stress

Un comportement  
**D'INHIBITION**

Subit jusqu'à  
l'épuisement

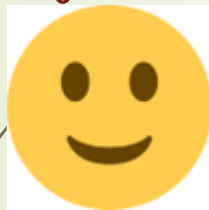
*L'individu adopte des comportements différents en fonction de son environnement  
(familial, professionnel, social)*

Pour ces 3 comportements, il faut revenir à nos origines. Face aux multiples dangers, l'homme préhistorique pour survivre devait FUIR ou SE BATTRE. Henri Laborit s'appuie sur cette notion.



**Analysez vos comportements face aux situations stressantes ? Comment réagissez-vous selon les circonstances ?  
L'objectif est d'en prendre conscience et ainsi ne pas reproduire un comportement d'inhibition, dangereux pour soi.**

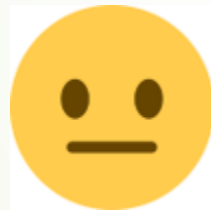
# LES 3 PHASES DU STRESS : Le syndrome général d'adaptation de Hans Selye



Résistance normale

## 1. ALARME

L'agent stressant est ponctuel



Résistance d'alarme

On revient à l'équilibre

## 2. RESISTANCE

La lutte : l'agent stressant est récurrent

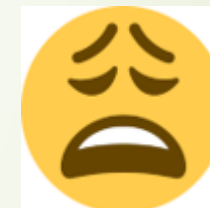


On résiste

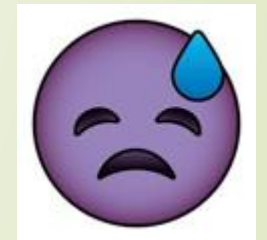
On revient à l'équilibre mais avec des signaux physiques et mentales (Symptômes)

## 3. EPUISEMENT

L'épuisement : le stress est chronique -> on ne récupère jamais



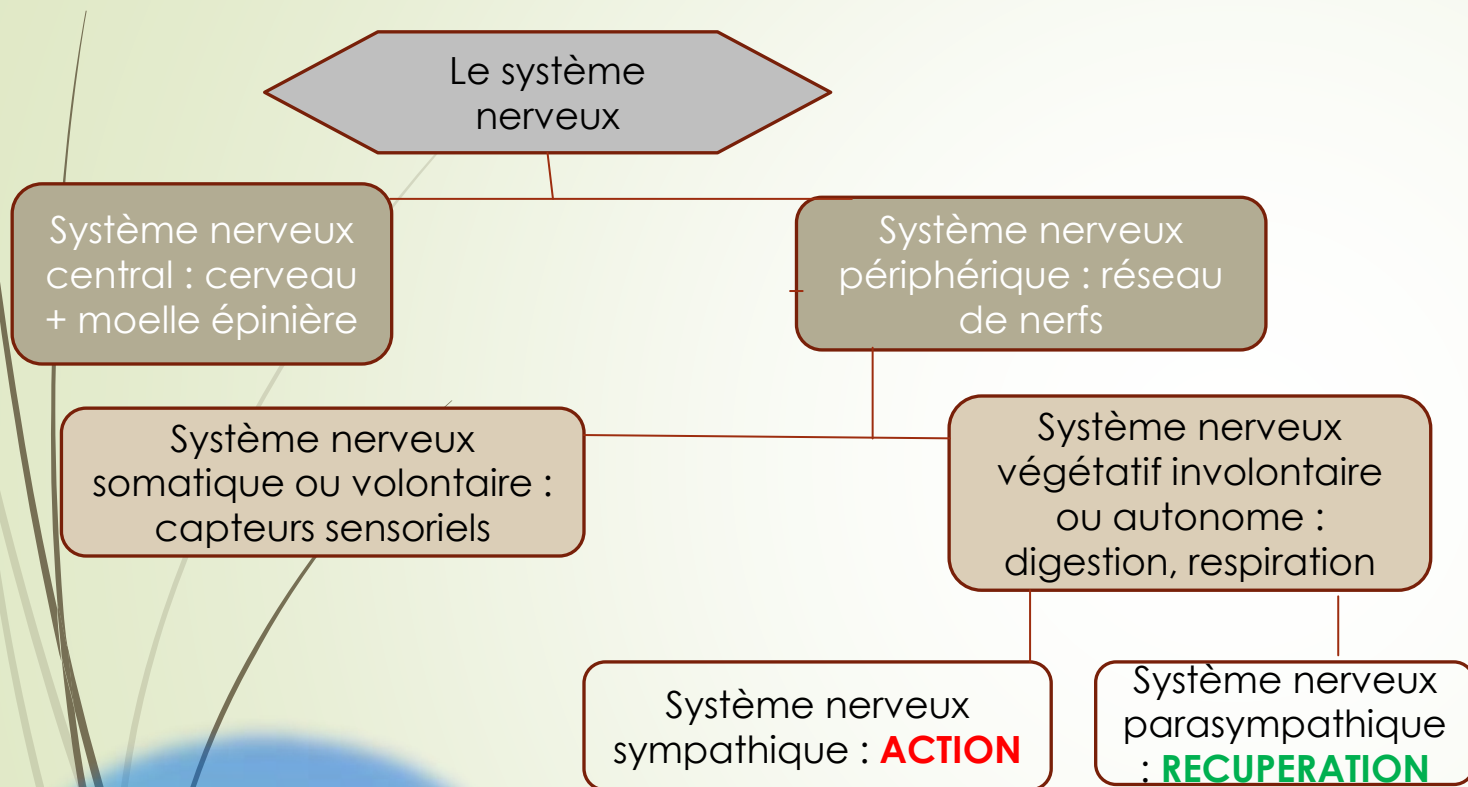
On s'épuise



Maladie, .....

**Un lien peut être fait avec nos comportements face au stress. Quand je suis en phase d'alarme et de résistance, je suis dans l'action. Quand je suis dans un comportement d'inhibition, je suis dans l'inaction.**

# LES MECANISMES BIOLOGIQUES DU STRESS



- ❑ Le **système nerveux sympathique** nous mets en action et en énergie grâce au cortisol et à l'adrénaline. Il prépare notre organisme à l'activité physique et mentale (je fuis/ je combats)
- ❑ Le **système nerveux parasympathique** nous mets en repos et en récupération.

*Homéostasie = maintien de l'équilibre*



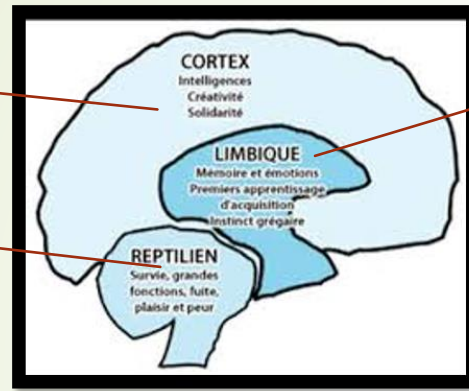
**Nous pouvons agir sur notre système parasympathique et ainsi mieux récupérer face au stress. Nos ressources sont la clé.**



# REAGIR AVEC SES 3 CERVEAUX

**CORTEX** : Raisonnement, traitement de l'information = « Quelle est la solution la plus adaptée? »

**REPTILIEN** : Satisfaction des besoins essentiels = se nourrir, s'accoupler, défendre son territoire, se protéger « Fuir ou combattre? »



**LIMBIQUE** : Emotions, relations à l'autre = « Qu'est-ce-que je ressens? »



Face à une situation qui génère un stress intense, je reste bloqué(e) dans le cerveau Reptilien qui correspond à la satisfaction des besoins essentiels dont celui de SURVIE.

Ainsi, je n'ai pas accès à mes capacités de raisonnement (Cortex) et je n'arrive pas à gérer mes émotions (Limbique)



**La question à se poser : « Ma survie était-elle en danger? »**

**La plupart du temps, la réponse sera NON 😊 Cela vous permettra de lâcher la pression, de retrouver l'accès à votre raisonnement et à la gestion de vos émotions.**



Pour relativiser face à une situation stressante, pensez à ce dessin.



- Faites la différence entre un souci et un problème sérieux.
- Repensez à toutes vos expériences qui se sont bien déroulées alors que vous pensiez le contraire.
- La peur s'efface lorsque que nous passons à l'action alors de subissez pas. Faites ce qu'il y a faire.
- Faites la différence entre ce qui vous appartient et ce qui ne dépend pas de vous.



30

## LE STRESS AU QUOTIDIEN



**Les stresseurs**  
de la vie  
quotidienne

- **Les peurs** : les lieux public, la pression des médias, les attentats...
- **Les difficultés financières** : la perte d'activité...
- **Les soucis familiaux** : le couple, les enfants, les parents...
- **Les problèmes de santé** : les maladies, les traitements, les douleurs...



Aurélië DEHGhani-AZAR, Sophrologue



14/04/2020

32

## LE STRESS AU QUOTIDIEN



**Les stresseurs**  
Liés au travail

- **La pression** : interne et externe
- **L'augmentation des contraintes**
- **La surcharge de travail**
- **La précarité professionnelle**
- **La prise de parole en public**
- **Le rendement** : en faire toujours plus
- **Les nouvelles technologies** : être toujours connecté



Aurélië DEHGhani-AZAR, Sophrologue



14/04/2020

31

## LE STRESS AU QUOTIDIEN



**Les stresseurs**  
liés à  
l'environnement

- **Le climat** : action sur le moral
- **La luminosité** : dépression saisonnière...
- **Le bruit** : le plus nuisible à 2 niveaux -> intensité + durée
- **La promiscuité** : transport en commun, open space...



Aurélië DEHGhani-AZAR, Sophrologue



14/04/2020

33

## LE STRESS AU QUOTIDIEN



**Les stresseurs**  
Liés au métier  
d'avocat

- Le poids des responsabilités
- La surcharge de travail liée au situations d'urgence et aux échéances non-négociables
- Changement permanent de la jurisprudence et des réglementations
- Le stress pré-plaidoirie
- Les amplitudes horaires
- Les situations de conflits
- La gestion de votre vie professionnelle et de votre vie personnelle...



Aurélië DEHGhani-AZAR, Sophrologue

14/04/2020

# RECONNAITRE SES SYMPTÔMES DE STRESS

## Symptômes physiques

Maux de tête ou de dos

Tensions musculaires

Troubles digestifs : diarrhée, constipation

Nausées

Mains moites

Douleurs dans la poitrine

Palpitations

Perte ou prise de poids

Fatigue

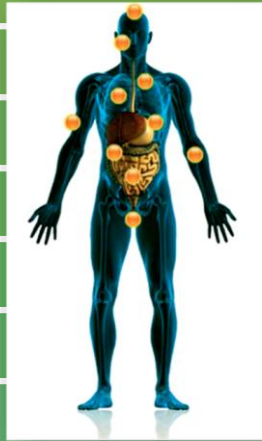
Sensibilité aux maladies infectieuses

Troubles du sommeil

Dysfonction érectile

Irrégularité ou arrêt des règles

Vertiges...



## Symptômes cognitifs

Problème de mémoire

Prise de décisions difficiles

Incapacité à se concentrer

Troubles du jugement

Pessimisme général

Pensées anxieuses

Inquiétude constante

Anticipations négatives...



Pour pouvoir agir contre le stress et actionner notre récupération (mobiliser nos ressources), il est fondamental de connaître SES PROPRES SYMPTÔMES.

## Symptômes émotionnels

Agitation

Irritabilité

Impatience

Fatigue morale

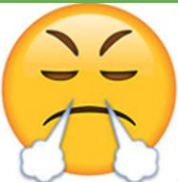
Incapacité à se détendre

Être à fleur de peau

Sentiment de solitude

Dépression

Tristesse...



## Symptômes comportementaux

Manger +/- beaucoup

Dormir +/- beaucoup

Se couper de son réseau social

Procrastination, fuite des responsabilités

Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments

Consommation de drogues

Suractivité dans certains domaines (sport, shopping...)....



# Pour mieux gérer son stress :

## Quels outils? Quelles astuces?



13



### **Faire une liste de ses ressources positives personnelles :**

- Quelles sont les choses que j'aime faire ? Pourquoi? Quels sont mes ressentis corporels et émotionnels lorsque je les pratique ou les réalise?
- Quelles sont les choses qui m'apaisent, me détendent?
- Quelles sont mes réussites ? Quelles sont les choses dont je suis fier-fière? Quelles sont mes qualités? Quelles sont mes compétences

METTRE EN PLACE DES TEMPS DE SOUPAPE pour garder l'équilibre au quotidien (se les noter dans sa To-Do-List!)



### **S'accompagner de ressources externes :**

Coaching, Hypnose, EFT, psychothérapie, Méditation, Sophrologie....



*SOPHROLOGIE : Etude de la conscience en harmonie*



# LA SOPHROLOGIE

14

Techniques de  
Respiration

Techniques de  
Relaxation

## LA METHODE

Techniques  
Corporelles

Techniques de  
Suggestion  
Mentale

### LES BIENFAITS

Gérer le  
stress

Mieux  
dormir

Libérer les  
douleurs, les  
tensions

Stimuler la  
concentration

Activer la  
pensée  
positive

Stimuler la  
guérison

Gérer les  
phobies, les  
addictions

Renforcer la  
confiance en  
soi

### LES 3 MOYENS

Exercices de respiration  
=  
Respiration contrôlée

Exercices corporels doux  
=  
Relaxation dynamique

Exercices de visualisation  
=  
Relaxation statique



# LA RESPIRATION...

TIMIDE

COURTE

SACCADEE

DOULOUREUSE

IRREGULIERE

BLOQUEE

**En état de stress, elle est ....**

Apport d'oxygène

Meilleure digestion

Libération des  
crispations

Evacuation des toxines

Amène le calme

Apaise les émotions

**La respiration profonde et ses bienfaits...**



# Détendez-vous grâce à la relaxation dynamique

## ***Le corps et le mental ne peuvent pas être séparés***

Il n'est tout simplement pas possible d'être tendu physiquement et apaisé mentalement ou l'inverse.

Pour la détente, c'est donc le même processus : la détente physique apporte la détente mentale et vice-versa.

**La relaxation dynamique est donc un ensemble de techniques qui permet d'atteindre un état de détente physique et mentale par la contraction et décontraction, par l'étirement.**

# Notre anti-stress : la visualisation

Un autre outil fabuleux pour savoir diriger son mental vers plus de calme et de sérénité : **la visualisation positive.**

- ❖ La visualisation est cette **capacité mentale** que nous avons de nous représenter un objet, une situation, de se remémorer un souvenir comme si nous étions.
- ❖ Le cerveau ne fait pas de différence entre ce qu'il imagine et la réalité
- ❖ La visualisation fait aujourd'hui partie de la **préparation mentale** : imaginer qc c'est l'ancrer comme une habitude dans notre cerveau et comme un conditionnement pour notre corps.
- ❖ **La visualisation positive permet donc aussi de retrouver de la sérénité, du calme, de la confiance** en imaginant une situation où vous avez déjà eu ce ressenti.



# PRATIQUONS ENSEMBLE

EXERCICES DE RESPIRATION ET DE RELAXATION DYNAMIQUE

18

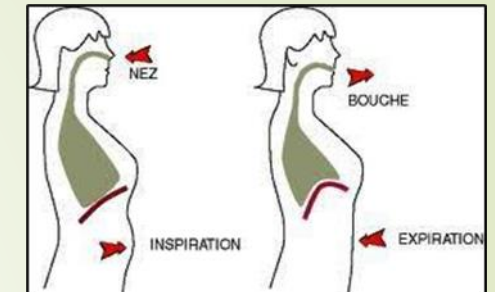
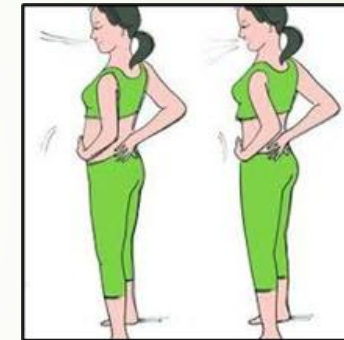
# QUELQUES RESPIRATIONS....

## ► LA RESPIRATION ABDOMINALE

- Calme les tensions physiques
- Apaise les pensées

### Comment faire ?

- ✓ Poser une main sur le ventre et l'autre sur le dos
- ✓ Souffler par la bouche pour vider l'air
- ✓ Inspirer par le nez en gonflant le ventre
- ✓ Légère rétention d'air
- ✓ Souffler doucement par la bouche en le ventre revenir à sa position naturelle
- ✓ Observer les mouvements du ventre
- ✓ A reproduire au minimum 3 fois mais plus si besoin



***Si la respiration provoque des douleurs : respirer en douceur et ne pas forcer***

## ➤ LA RESPIRATION THORACIQUE

- Soulage les crises d'angoisse, la nervosité, l'asthme, la spasmophilie
- Libère le plexus solaire, siège de la peur et de l'émotivité

### Comment faire ?

- ✓ Placer les mains sur les côtes
- ✓ Inspirer profondément par le nez
- ✓ Souffler longuement et doucement par la bouche
- ✓ Prendre conscience des mouvements de la cage thoracique
- ✓ A reproduire 3 fois ou plus si besoin



***Si la respiration provoque des douleurs : respirer en douceur et ne pas forcer***

## ➔ LA RESPIRATION COMPLETE RYTHMEE SUR 3/6 TEMPS

- Calme le flot de pensées
- Régularise le rythme cardiaque
- Masse le foie et les intestins
- Permet au corps de se réchauffer
- Action sur le système immunitaire : meilleure résistance aux infections
- Agit sur le métabolisme des graisses
- Permet de déployer la verticalité

### Comment faire ?

- ✓ Inspirer profondément par le nez sur 3 temps (ventre, poitrine, épaules)
- ✓ Souffler longuement et doucement par la bouche sur 6 temps
- ✓ A reproduire 3 fois tranquillement ou plus si besoin

***Si la respiration provoque des douleurs : respirer en douceur et ne pas forcer***



## ➔ EXERCICE CONTRACTION TOTALE DU CORPS

- Evacue le stress
- Détends l'ensemble du corps de ses tensions



### Comment faire ?

- ✓ Inspirer profondément par le nez en contractant tout le corps, en crispant le visage, poings fermés. Enfermer dans les poings cette scène, cette situation dérangeante.
- ✓ Retenir sa respiration.
- ✓ Expirer fortement par la bouche en relâchant tous les muscles, toutes les tensions physiques, les pressions mentales.
- ✓ Prendre conscience du relâchement, du délasserement, de la libération des tensions
- ✓ A reproduire 3 fois

***Si la respiration provoque des douleurs : respirer en douceur et ne pas forcer***

# 10 CONSEILS POUR GERER SON STRESS



1. **RESPIRER** : Retrouver son calme
2. **SE RELAXER** : Pratiquer les exercices vus ce jour pour réduire les tensions
3. **S'AUTORISER A FAIRE DES PAUSES** : permet de récupérer, de prendre du recul
4. **REFLECHIR** : à une intention positive pour soi et pour le reste de la journée
5. **BOUGER** : se lever, bouger, faire des mouvements, faire du sport
6. **APPRENDRE A DIRE NON** : diminuer la pression, se protéger
7. **ACCEPTER DE DELEGUER** : alléger ses tâches
8. **ANTICIPER** : se préparer aux situations stressantes en projetant leur fin
9. **ETRE BIENVEILLANT** : envers Soi-même
10. **AVOIR DES ACTIVITES PLAISIR** : sorties entre amis, hobbies...





Merci de votre attention et de votre participation,

Belle continuation à vous ,



Pour toutes questions, n'hésitez pas à me contacter

Aurélie Dehghani-Azar, Sophrologue certifiée RNCP

Cabinet de santé, 4 rue des Coquelicots 91600 Savigny-sur-Orge

07.61.44.65.28

[contact@sophroessens.com](mailto:contact@sophroessens.com)

[www.sophroessens.com](http://www.sophroessens.com)