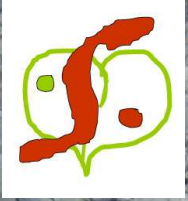




JE PRENDS SOIN DE MOI

C'EST QUOI LE STRESS ?

MEDITAS CARDIO



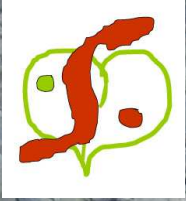
JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation

« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite ».

Hans Selye

MEDITAS CARDIO

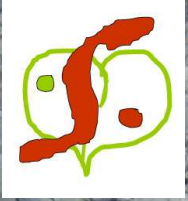


JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation

Par exemple, depuis que vous avez commencé à lire ce diaporama, votre organisme s'est adapté à de multiples demandes que vous n'avez sans doute pas perçues ...la demande d'adaptation est permanente.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

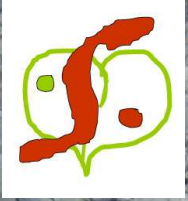
Une réaction d'adaptation

La vie est une demande constante d'adaptation
La vie est changement...

« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande. Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c'est la mort. »

Hans Selye

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation

- Cette réaction d'adaptation n'est pas propre à l'être humain, toutes les espèces vivantes y sont soumises:
 - Le tournesol qui tourne selon les rayons du soleil.
 - La gazelle qui court devant la lionne.
 - Le caméléon qui change de couleur.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

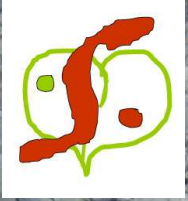
Une réaction d'adaptation



- Cette demande d'adaptation permanente qui est la définition même de la vie, augmente parfois au point de devenir désagréable et c'est alors que ce que nous appelons le stress, dans le langage courant, apparaît
- « *Transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée comme débordant les ressources d'un individu et pouvant mettre en danger son bien-être* »

Lazarus et Folkman (1984)

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

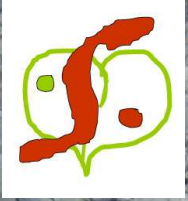
Une réaction d'adaptation pour l'être humain

L'être humain est doué de pensée et sa réaction
au stress est donc tout à fait particulière

*« La présence chez l'homme d'un appareil mental qui le fait
penser, se souvenir, fantasmer, confère à la notion de stress en
clinique humaine toute sa spécificité »*

Silla Consoli

MEDITAS CARDIO

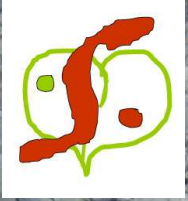


JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation humaine

« Le Stress est une **réponse non spécifique** de l'**organisme** à tout événement **perçu, réel ou imaginaire**, nécessitant une réaction **d'adaptation** ou produisant une contrainte »

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation non spécifique

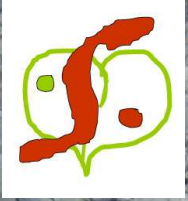
– Les agents stressseurs sont multiples

- Professionnels, personnels , familiaux...etc
- Le caractère agréable (mariage, promotion professionnelle) ou désagréable (divorce, licenciement) n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est l'importance de la demande d'adaptation
- Ce qui compte, c'est le stress perçu par le sujet : une promotion peut être source de stress pour Pierre et pas pour Marie.

– La réponse est univoque et standardisée

- L'organisme ne peut répondre que d'une seule façon

MEDITAS CARDIO



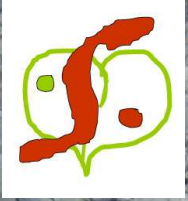
JE PRENDS SOIN DE MOI

Une demande réelle ou imaginaire

- **La demande d'adaptation peut être réelle:**
 - J'ai un cancer du sein...on doit m'opérer (réalité)
 - J'ai une promotion ...je dois déménager (réalité)
- **La demande d'adaptation peut être imaginaire:**
 - Le patron veut me voir...il va me licencier (pensée)
 - Mon père a fait un infarctus...je vais en faire un (pensée)

La réponse de mon organisme sera la même

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une seule réponse

- La réponse de mon organisme est **standardisée**
- La réponse de mon organisme est **non spécifique**
- La réponse est : **Fight or Flight** (Fuite ou combat)
- La réponse vise un seul but : **continuer à vivre...**

MEDITAS CARDIO



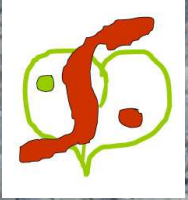
JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation de tout l'organisme

Tout l'être humain participe : corps et esprit

- Réponse émotionnelle: la peur, la colère, la tristesse.
- Réponse cognitive : mes pensées s'agitent.
- Réponse corporelle: mon cœur s'accélère.
- Réponse comportementale: j'agis...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation de tout l'organisme

STIMULATION: Demain matin j'ai un entretien d'embauche

REPONSES de STRESS:

Émotion: impatience, crainte, anxiété pour l'avenir...

Pensées: Pourvu que je sois à la hauteur... si je rate comment vais-je faire pour payer le crédit de la maison...?

Corps: Transpiration, palpitations, troubles digestifs, insomnie...

Comportement: je fume, je bois 3 whiskys ou je mange une plaque de chocolat...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le stress pour l'être humain



- L'être humain est doué de pensée, d'imagination, de mémoire cependant la partie du cerveau qui gouverne nos réactions au stress est très primitive
- Les réactions de stress il y a 100 000 ans face à une bête sauvage et celles aujourd'hui face à un supérieur hiérarchique sont les mêmes
- **C'est l'effet « entonnoir »:**
 - les stimulations sont très variées, la réaction est standardisée et univoque.
 - Mon cerveau primitif ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

MEDITAS CARDIO

STRESS

Attente des résultats du Scanner

Tremblement de Terre

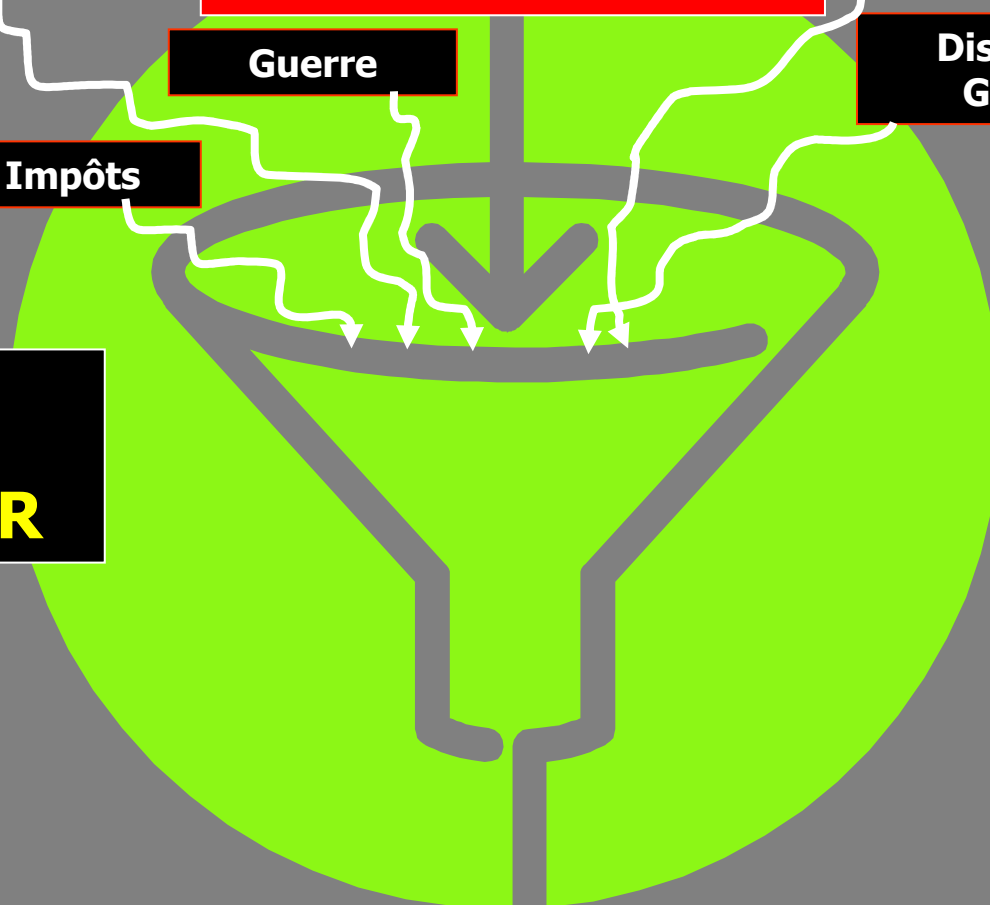
Guerre

Dispute avec Georgette

Impôts

**L'EFFET
ENTONNOIR**

FIGHT or FLIGHT



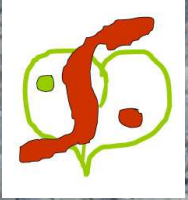


JE PRENDS SOIN DE MOI



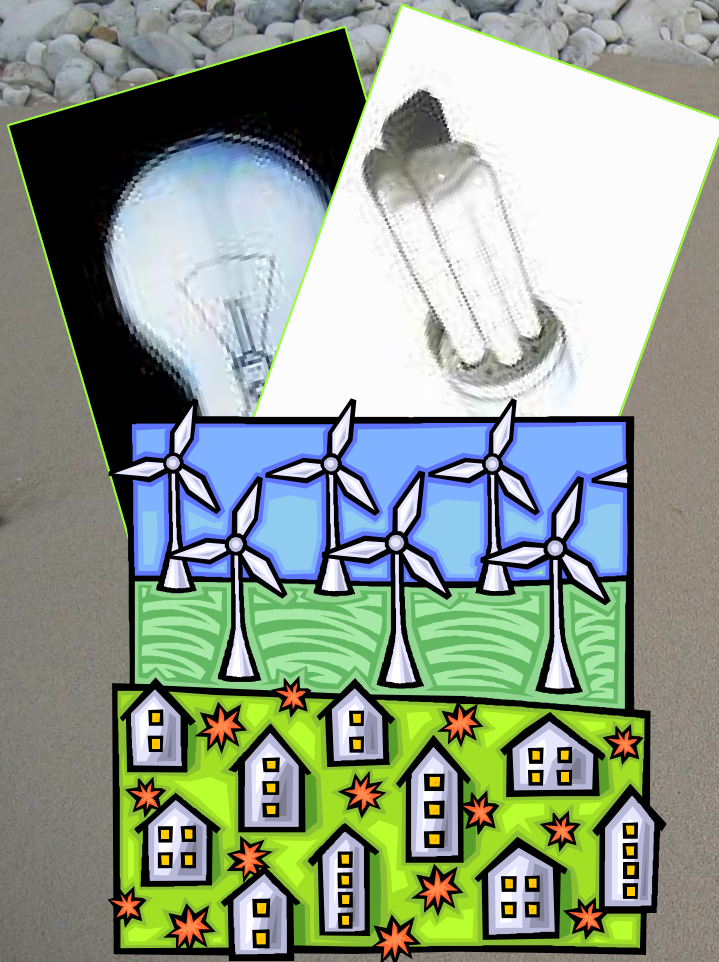
Si elle est bien adaptée,
la réaction de stress
n'est pas nocive, bien
au contraire.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

C'est quoi une réponse bien adaptée ?



C'est une réponse dont l'intensité et la durée correspondent à l'énergie minimale pour l'action

MEDITAS CARDIO



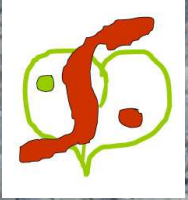
JE PRENDS SOIN DE MOI

C'est quoi une réponse bien adaptée ?



- La réaction au stress est faite pour agir et non pour penser
- Notre organisme ne possède pas une réserve d'énergie inépuisable
- L'action doit donc être la plus efficace et la plus économique.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Bonne et mauvaise adaptation

- **Quand la réponse de stress est adaptée : c'est le BON STRESS**
 - La réponse utile et indispensable.
 - la santé est préservée.
 - Les performances s'améliorent, car la réponse efficace et adaptée au stress m'a appris quelque chose.
- **Quand la réponse est inadaptée: c'est le MAUVAIS STRESS**
 - La réponse est trop intense.
 - La réponse est trop durable.
 - La réponse est inutile.

MEDITAS CARDIO

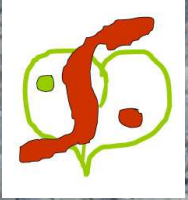


JE PRENDS SOIN DE MOI

C'est quoi une réponse bien adaptée ?

- CAS 1 : Une gazelle broute...une lionne survient...la gazelle la voit ...la gazelle se met à courir le plus vite possible...la gazelle échappe au danger ...elle se remet à brouter.
- CAS 2 : Une gazelle surveille les alentours ...elle ne broute pas ...elle craint l'arrivée de la lionne qu'elle a vu hier...une lionne passe à l'horizon...la gazelle se met à courir toute la journée ...puis elle s'arrête épuisée en repensant à toute cette journée très dangereuse...

MEDITAS CARDIO

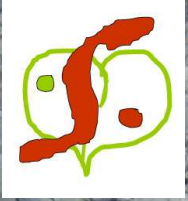


JE PRENDS SOIN DE MOI

C'est quoi une réponse bien adaptée ?

- **La première gazelle** a une réponse parfaitement adaptée...elle ne vit que le moment présent ...mais elle n'a aucun mérite à cela ...son cerveau est fait pour ça (manger,courir,dormir, se reproduire...)
- **La deuxième gazelle** est certainement un être humain...qui possède les inconvénients d'un cerveau très évolué : il est capable d'imaginer, d'anticiper, de raisonner . Ce cerveau humain est parfait pour écrire des poèmes, aller sur la lune, prévoir la météo, mais il a pour inconvénient de nous rendre fragile au stress, car il nous est très difficile de rester dans l'instant présent.

MEDITAS CARDIO

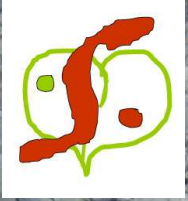


JE PRENDS SOIN DE MOI

Mieux comprendre le stress

- C'est plus fort que moi...
- C'est dans la tête...
- J'ai toujours été comme ça...
- On ne peut pas se refaire...

MEDITAS CARDIO

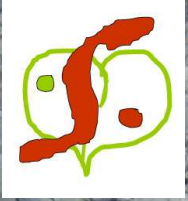


JE PRENDS SOIN DE MOI

Les phases de la réaction au stress

Les différentes phases de la réaction au stress ont été décrites dès 1950 par Hans Selye dans un tableau global du stress qu'il a nommé le **syndrome général d'adaptation**

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Les phases de la réaction au stress

- La phase d'alarme.
- La phase de résistance.
- La phase d'épuisement.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

La phase d'alarme



- Phase émotionnelle : inquiétude, angoisse (état d'alerte)
- Très variable en intensité et aussi en durée : très courte le plus souvent
- Mobilisation consciente et inconsciente à la fois psychique et biologique
- C'est la classique « décharge d'adrénaline » : accélération cardiaque et respiratoire , sueurs, etc...
- Nous permet d'entrer en action : Fuir ou combattre

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

La phase de résistance



- L'organisme va « organiser sa défense » et se concentre sur l'essentiel : survivre...
- Il va mobiliser ses réserves énergétiques pour augmenter sa capacité de résistance grâce au système neuroendocrinien...il accepte de fonctionner en surrégime avec bien sûr des risques : hypertension artérielle, ulcères, asthme, infections.
- L'organisme devient de plus en plus sensible à un autre agent stresseur même minime qu'il aurait bien supporté auparavant .

MEDITAS CARDIO



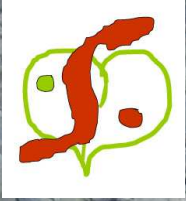
JE PRENDS SOIN DE MOI

La phase d'épuisement



- Cette étape marque la faillite des possibilités d'adaptation de l'organisme.
- Cette phase se traduit par un tableau d'épuisement psychique et physique comme le burn-out.
- Cette phase peut amener une maladie organique ou même exceptionnellement conduire à la mort brutale (Karoshi des cadres japonais).

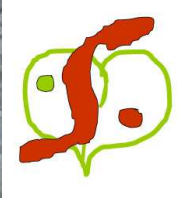
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

QUELQUES EXPLICATIONS...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Horoscope:
"Vous avez de faibles capacités de raisonnement mais des compétences pour fabriquer des objets simples. Vous n'utilisez pas beaucoup de mots." - Ouais, y'a pas de doute, c'est bien toi...



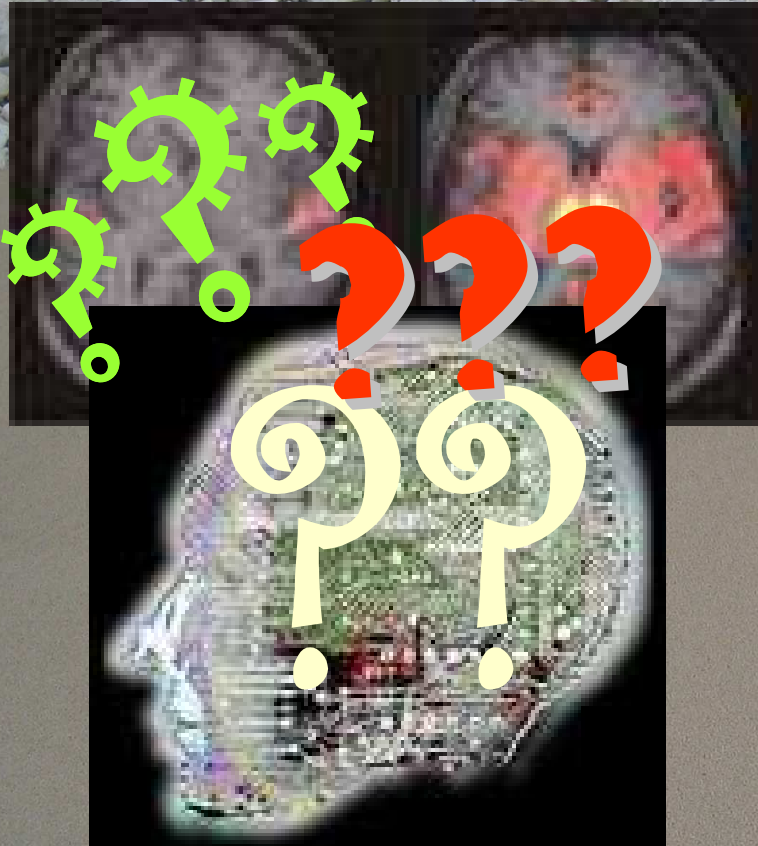
Certains biologistes affirment que le cerveau de l'être humain n'est plus adapté à la vie actuelle...qu'il serait resté en quelque sorte trop primitif...et que cela explique les effets actuels du stress.

En réalité, le cerveau humain est comme il est et nous ne pouvons pas le changer...en revanche nous avons la chance de posséder un cerveau qui nous donne la possibilité de comprendre comment fonctionne notre propre cerveau....

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI



**Voyons un peu comment
fonctionne le cerveau.**

**Cela nous permettra de mieux
comprendre les effets du stress
et de mieux se protéger.**

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

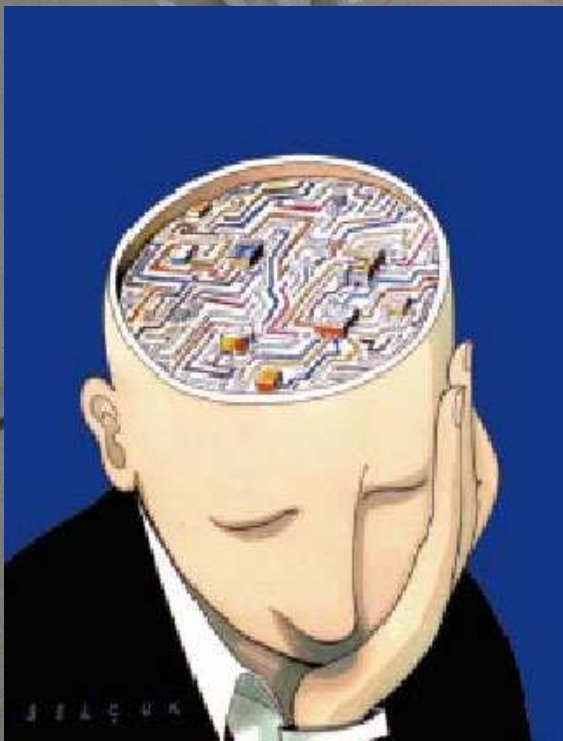
Comment fonctionne le cerveau ?

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le rôle du cerveau



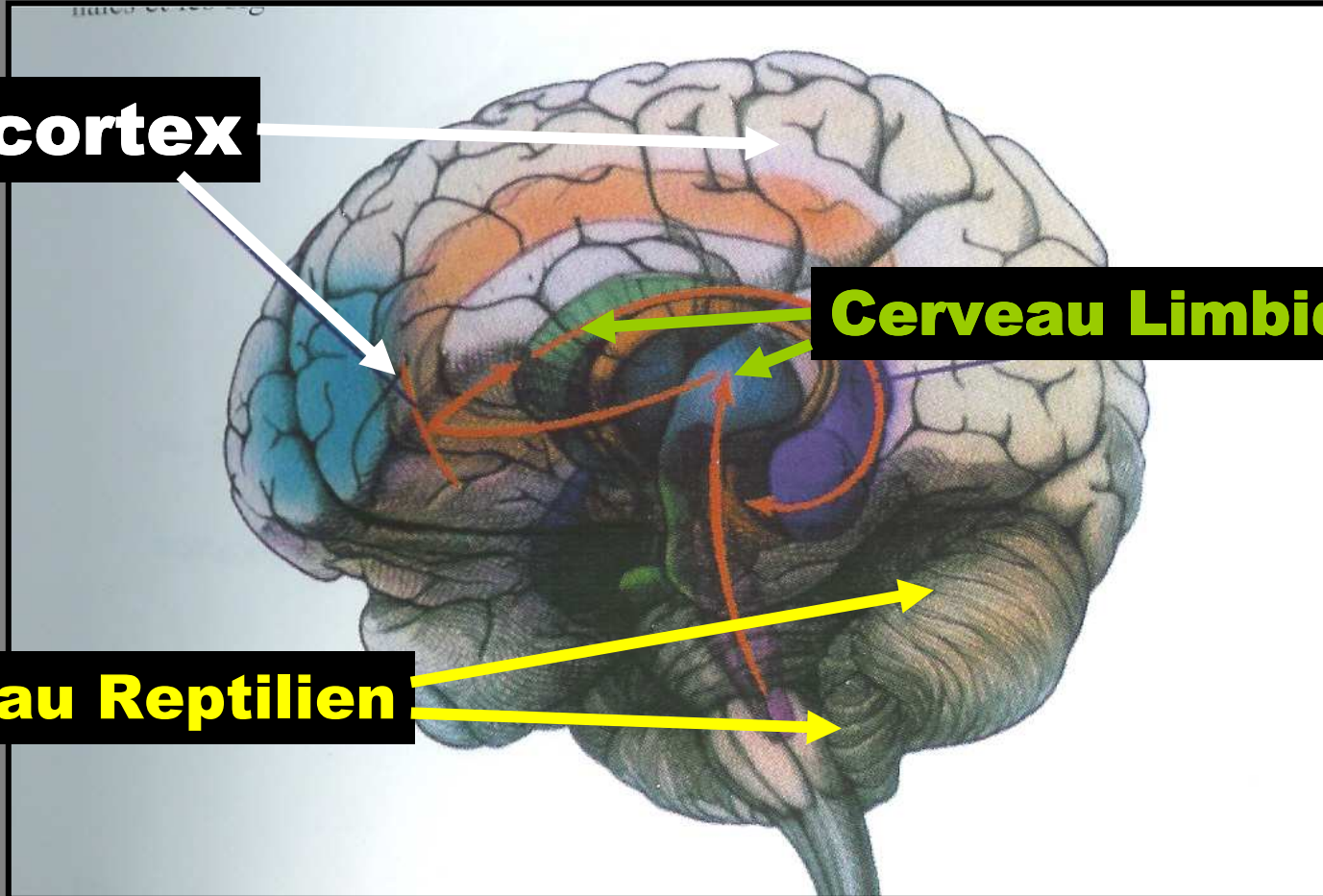
- Notre cerveau peut être divisé en trois zones fonctionnelles
 - Le cerveau **reptilien**
 - Le cerveau **limbique**
 - Le **néocortex** (ou nouveau cerveau)
- Ces trois zones ne sont pas séparées, elles communiquent entre elles.
- Elles sont le résultat de l'évolution des espèces
- C'est un peu comme un maison et ses différents étages: même si vous habitez le dernier étage, pour entrer et sortir, vous devez passer par les autres étages.

MEDITAS CARDIO

Néocortex

Cerveau Limbique

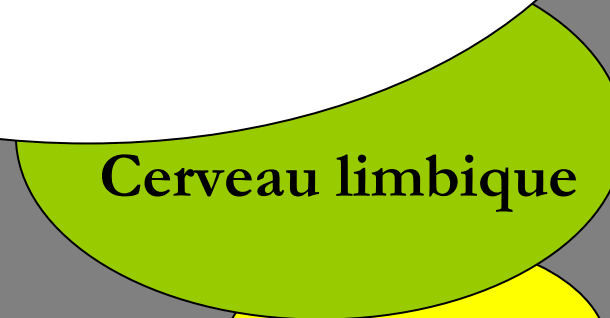
Cerveau Reptilien



LE PLUS RECENT



NEOCORTEX



Cerveau limbique



**Cerveau
Reptilien**



3

**F
O
N
C
T
I
O
N
S**



UN CERVEAU

LE PLUS ANCIEN



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le cerveau Reptilien



- Il comprend le Bulbe et le Cervelet
- Il assure les fonctions vitales: température, respiration, équilibre.
- Il est responsable des comportements de survie de l'espèce et de l'individu
 - Défense du territoire, des petits
 - Reconnaissance de signaux de survie (attaque, fuite)
 - Imitation
 - Posture d'affirmation, de défi, de séduction
- Il engendre des comportements invariables et automatiques
- Il n'a aucune possibilité d'adaptation en cas de changement dans l'environnement
- C'est le conservatoire des actes et des passions ancestrales

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le cerveau Reptilien



Le fonctionnement de notre cerveau reptilien explique qu'un petit d'Homme peut mettre les doigts dans une prise électrique sans crainte, mais qu'il s'enfuit en courant devant un serpent qu'il n'a jamais vu.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Cerveau Limbique



- Il dérive des structures de l'olfaction (rhinencéphale)
- Il comprend: **l'hippocampe, l'Amygdale, l'hypothalamus**
- C'est une structure très complexe ayant des connexions avec le néocortex et le cerveau reptilien.
- Il est apparu chez les mammifères capables de mémoriser les comportements agréables et désagréables
- Il est responsable de ce que nous nommons **émotions**
- Il est le siège de nos **jugements de valeur**
- C'est le conservatoire de la **mémoire de l'espèce et de l'individu.**
- Cerveau **affectif**, mais aussi **cognitif** (augmentation et facilitation de l'apprentissage)

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le cerveau Limbique



- C'est grâce à votre cerveau limbique que vous retenez instinctivement votre enfant par le bras et lui évitez de se faire écraser par une voiture qu'il n'a pas vu en traversant la rue.



- C'est votre cerveau limbique qui vous inonde de joie lorsque vous mangez une tarte aux mirabelles comme celle de votre enfance et qui vous rappelle votre mammy-gâteau



- C'est à cause de votre cerveau limbique que vous avez parfois envie de vous battre avec votre patron qui a presque le même ton de voix que l'homme qui vous a blessé quand vous étiez enfant ... (et dont d'ailleurs vous avez complètement oublié l'existence... dites-vous !)

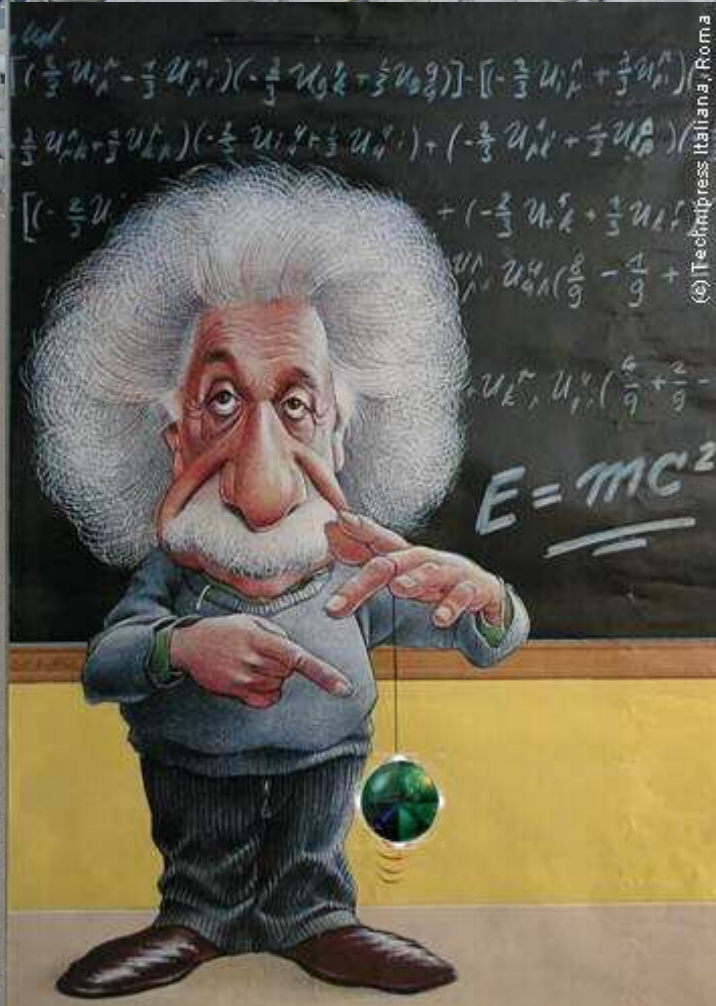


- C'est grâce à votre cerveau limbique que vous vous souvenez sans doute de ce que vous faisiez et où vous étiez le 11 septembre 2001 et pas le 23 Février 2004 ou le 13 juin 2002.



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Néocortex



C'est avec lui que vous

- Agissez
- Bougez
- Ressentez
- Pensez
- Décidez
- Faites de la poésie
- Allez sur la lune
- Évoluez...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Néocortex



C'est le Néocortex qui fait l'homme :
Langage, imagination, pensée abstraite,
culture, conscience.

C'est la partie la plus volumineuse du
cerveau humain. C'est une structure très
complexe.

Le Néocortex est souple et a des
capacités d'apprentissage quasi-infinies.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Néocortex



Il comprend différentes **aires spécialisées**

- Aires réceptrices primaires et secondaires
- Aires motrices primaires et secondaires
- Aires associatives
- Il existe des **aires motrices primaires et secondaires** qui vont provoquer des mouvements précis lorsqu'elles sont stimulées .
- il existe des **aires sensibles primaires et secondaires** qui reçoivent des messages d'une zone corporelle très précise, mais il existe aussi des **aires dites associatives** qui ne fonctionnent pas seules, mais sous la dépendances des autres.
- Au niveau du cortex visuel certains neurones seront sensibles à la forme , d'autres à la couleur ou au contraste , d'autres au mouvement .

MEDITAS CARDIO



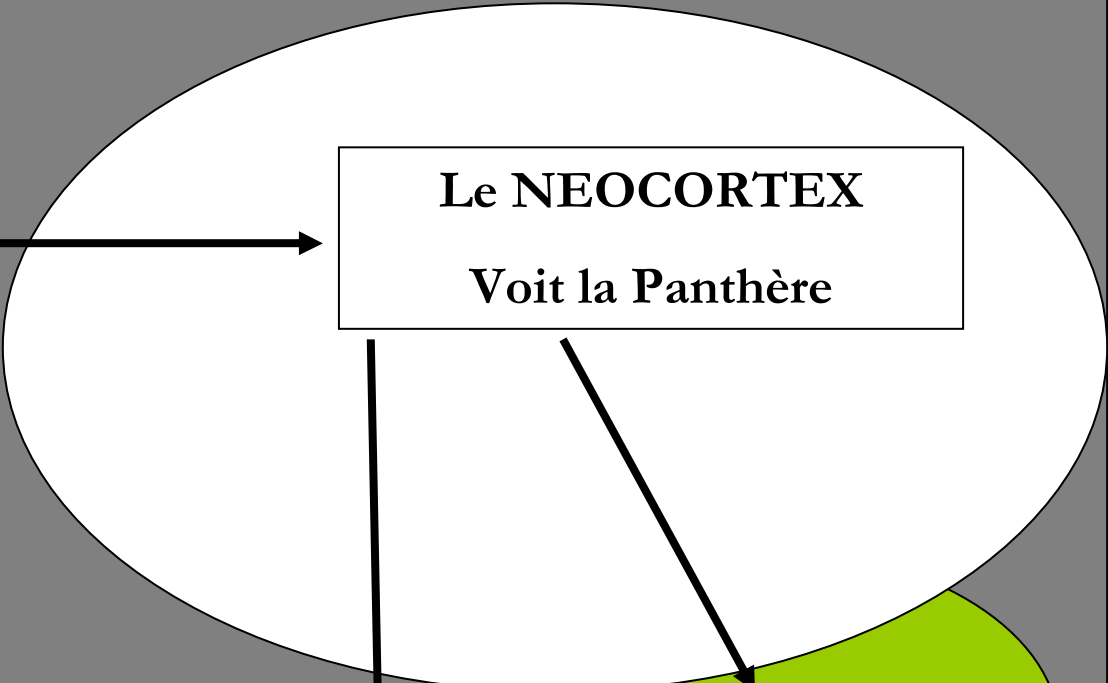
JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Néocortex

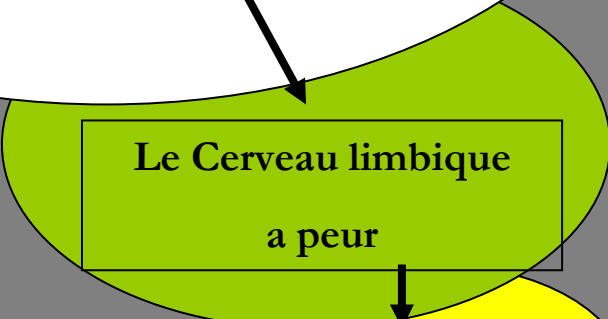


- une pomme est posée sur la table
- mon cortex occipital la voit
- mon cortex pariétal associatif conclut : elle a l'air appétissant.
- mon cortex préfrontal dit : je vais la porter à ma bouche et la croquer.
- mon cortex moteur le fait sous le contrôle vigilant de mon cortex sensitif.
- et....tout mon cerveau se régale.

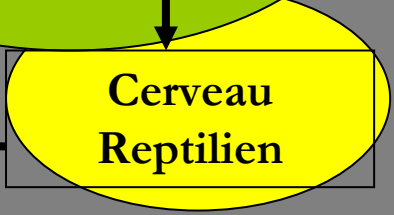
MEDITAS CARDIO



Le NEOCORTEX
Voit la Panthère



Le Cerveau limbique
a peur



Cerveau
Reptilien

La fréquence cardiaque
augmente

Cela me permet de me mettre à courir (grâce à mon néocortex)....
....très vite de préférence....

PERCEPTION

MOTRICITE

NEOCORTEX

PENSEE

CERVEAU LIMBIQUE

CERVEAU REPTILIEN

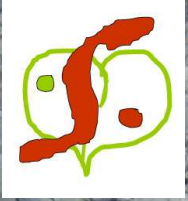
EMOTION

MEMOIRE

DEFENSE

SURVIE

ACTION



JE PRENDS SOIN DE MOI

C'est quoi le système nerveux

Il existe deux systèmes nerveux

- Le système nerveux central : le cerveau et son prolongement qui est la moelle épinière
- Le système nerveux périphérique : les nerfs qui recueillent les informations et ceux qui diffusent les ordres. Ce système est lui même séparé en:
 - 1° Système nerveux somatique
 - 2° Système nerveux végétatif ou autonome

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le système nerveux

- **Système nerveux somatique** : transporte l'information des organes sensoriels et assure la motricité
- **Système nerveux végétatif ou autonome** : permet la régulation des fonctions vitales: respiration, circulation, digestion, sécrétions hormonales.

Ce système nerveux autonome est lui même divisé en:

- ① **Système nerveux sympathique**
- ② **Système nerveux para sympathique**

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le système nerveux autonome

Système nerveux sympathique : prépare à l'activité physique ou intellectuelle, orchestre les réponses de fuite ou de lutte.

- dilate les bronches,
- accélère le cœur et la respiration,
- dilate les pupilles
- augmente la pression artérielle,
- diminue l'activité digestive.

▶ Les médiateurs sont : adrénaline et noradrénaline

Système nerveux para sympathique : ralentissement de l'organisme pour préserver l'énergie,

- diminue ou ralentit tout ce que le sympathique augmente sauf pour la digestion et l'activité sexuelle qu'il favorise.

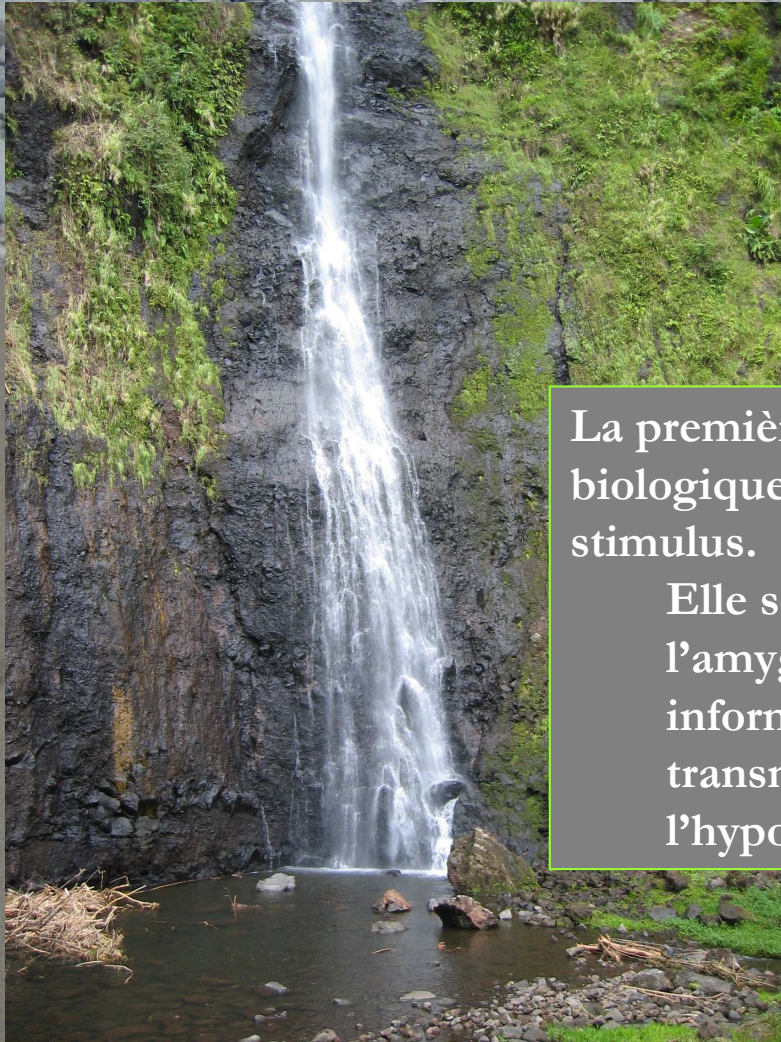
▶ Le médiateur est l'acétylcholine.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

La cascade du stress



La première étape de la cascade qui engendre les réactions biologiques au stress est l'interprétation subjective du stimulus.

Elle se fait surtout grâce aux structures limbiques : l'amygdale et l'hippocampe qui reçoivent des informations des régions sensorielles du cortex et transmettent des signaux vers le tronc cérébral, l'hypothalamus et vers le cortex frontal.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le stress: circuits et événements



Il s'agit d'une cascade d'événements

- ① Réaction d'alerte
- ② Mise en jeu du circuit adrénosympathique (ou sympathosurrénalien)
- ③ Mise en jeu du circuit hypothalamo-hypophysosurrénalien

MEDITAS CARDIO

STRESS

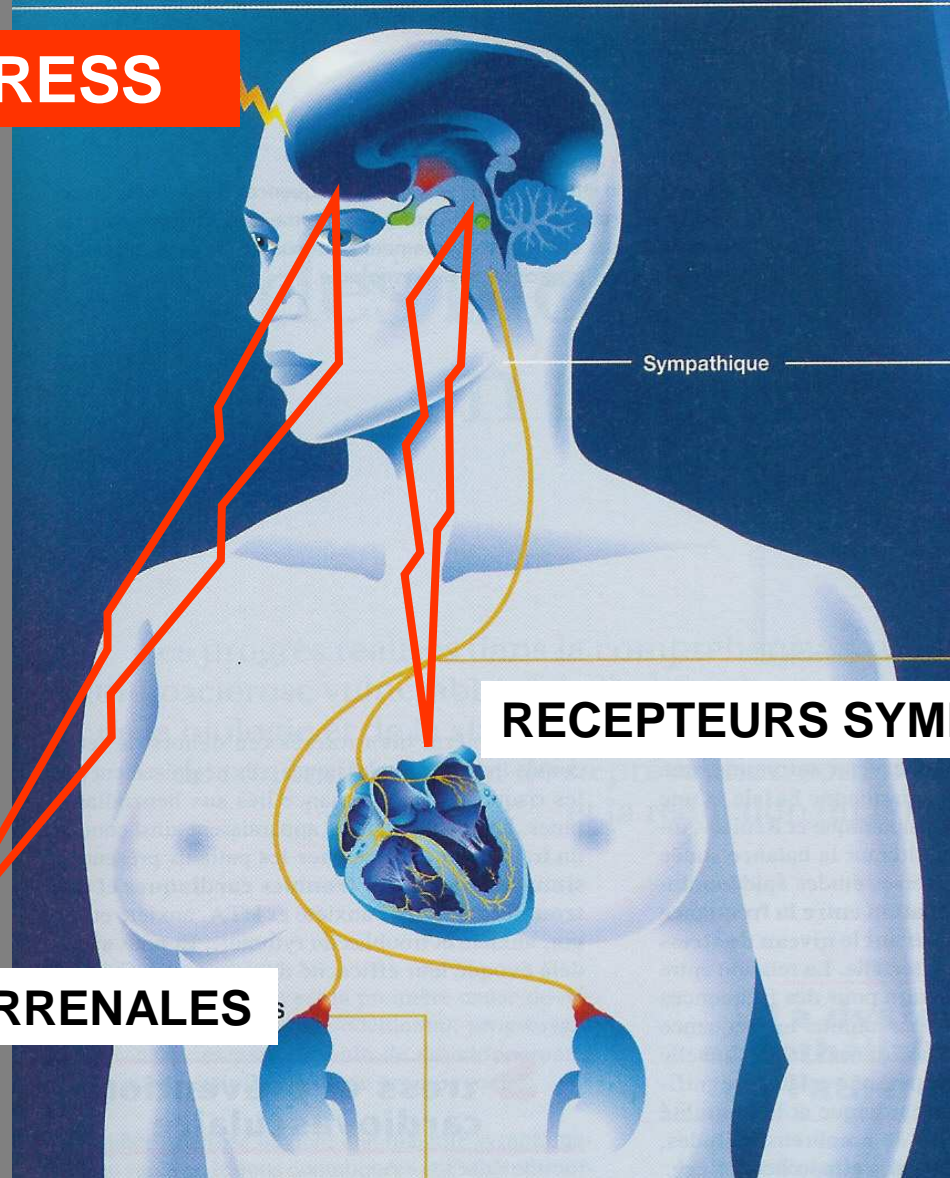
Sympathique

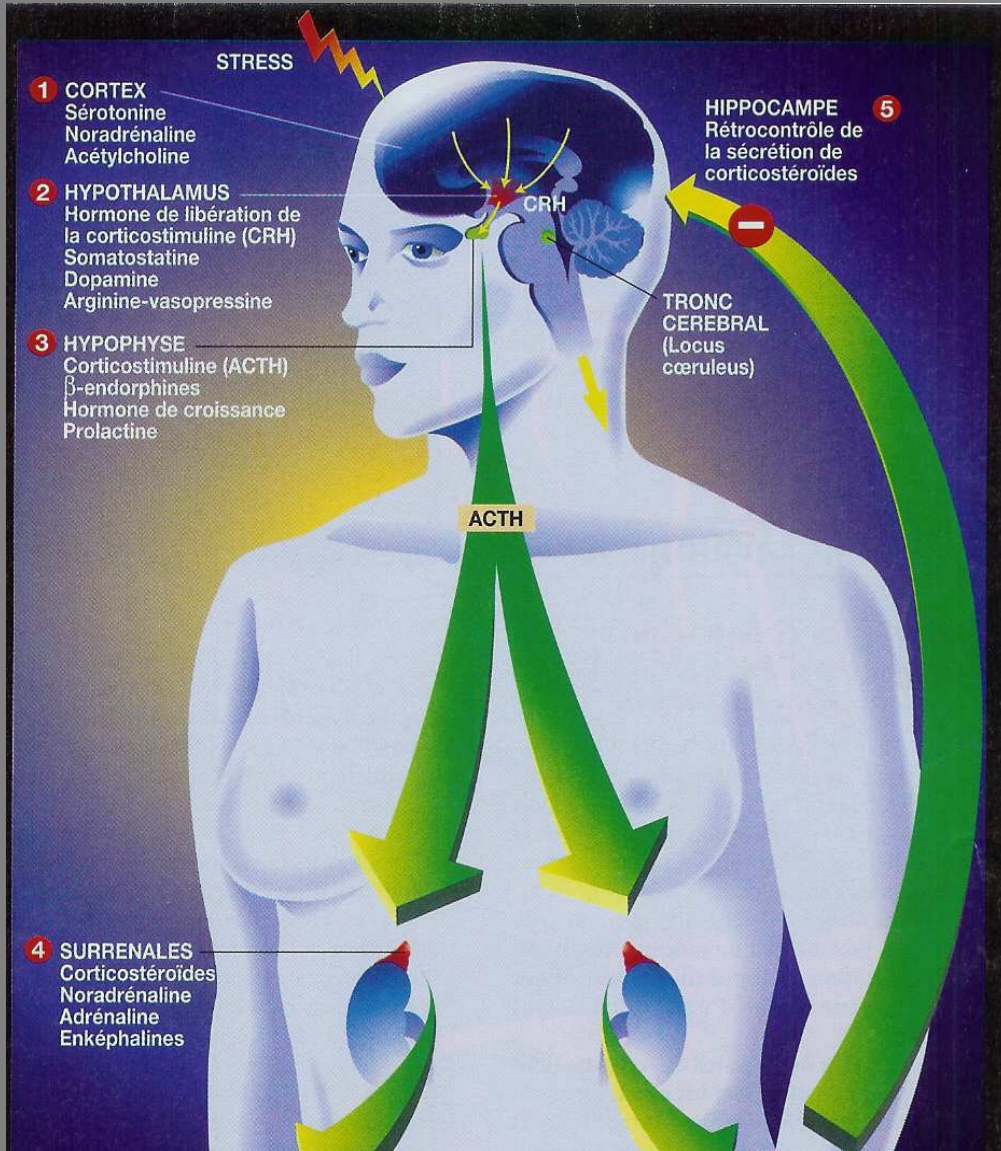
RECEPTEURS SYMPATHIQUES

MEDULLOSURRENALES

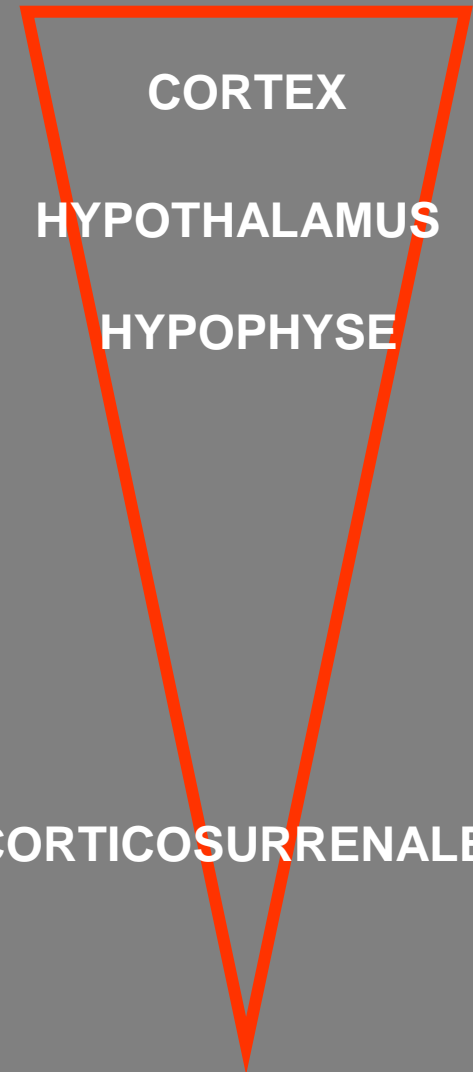
AXE SYMPATHIQUE

MEDITAS CARDIO





STRESS



AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRENALIEN

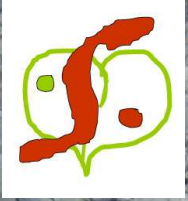


JE PRENDS SOIN DE MOI

Réactions physiologiques...au Stress

- augmentation de la fréquence cardiaque
- augmentation de la fréquence respiratoire
- vasodilatation au niveau musculaire
- vasoconstriction dans les zones cutanées
- augmentation de la transpiration
- analgésie
- dilatation pupillaire
- augmentation du tonus musculaire
- diminution du temps de coagulation
- mobilisation d'énergie
 - augmentation de captage du sucre par les muscles
 - augmentation du métabolisme du sucre dans le foie
- diminution des autres voies consommatrices d'énergie
 - diminution de la digestion
 - diminution de la croissance
 - baisse de l'immunité
 - baisse de la libido

MEDITAS CARDIO

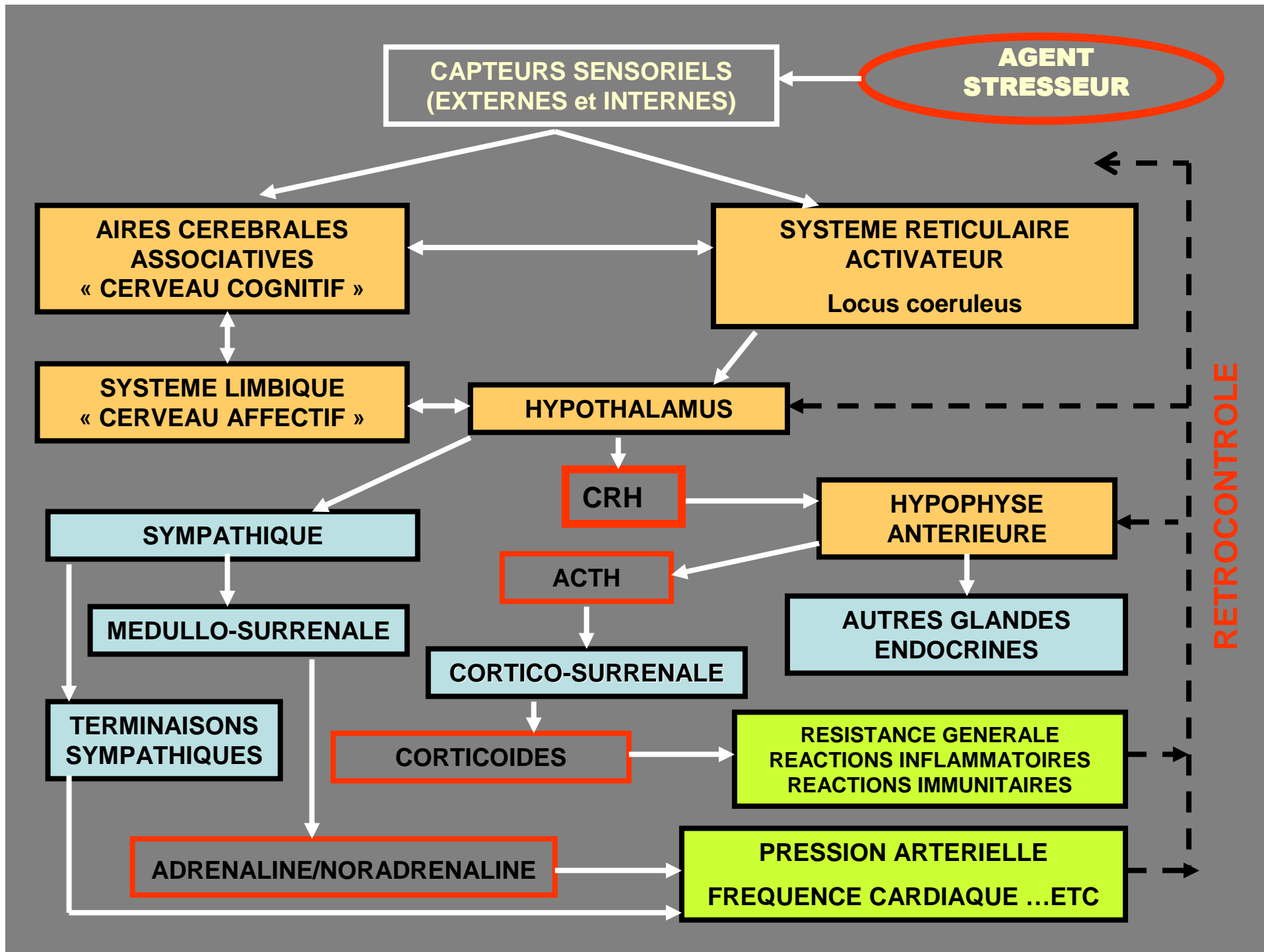


JE PRENDS SOIN DE MOI

Nous maintenir en vie...

- Chaîne de réactions très sophistiquée
- Processus qui
 - paraît extrêmement complexe dans ses détails.
 - extrêmement simple dans sa finalité.
- Nous maintenir en vie coûte que coûte.
- Problème : la réaction est univoque:
 - peu ou pas de différence entre la réaction à adopter face à un tigre et face à un client de mauvaise humeur ou un patron trop exigeant...
 - pire il n'y a pas de différence entre une menace réelle ou imaginaire...

MEDITAS CARDIO





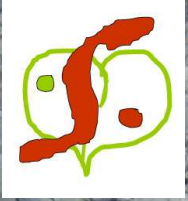
JE PRENDS SOIN DE MOI

En Conclusion

C'EST QUOI LE STRESS?

- *Une réaction d'adaptation*
- *Une réaction normale*
- *Une réaction compliquée*
- *Une réaction simple*

MEDITAS CARDIO

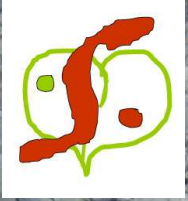


JE PRENDS SOIN DE MOI

UNE REACTION D'ADAPTATION

- Vie et adaptation sont frères jumeaux
- C'est l'adaptation qui a permis à l'espèce humaine d'évoluer
- La nécessité d'adaptation est permanente
- Notre corps possède les moyens de s'adapter

MEDITAS CARDIO

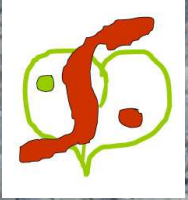


JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction normale

- La réaction au stress est bonne pour nous adapter.
- La réaction au stress devient néfaste quand la demande dépasse nos ressources.
- Nous pouvons augmenter nos ressources d'adaptation au stress (Voir méthodes de gestion).
- Les possibilités d'adaptation d'un être humain sont cependant limitées.
- La demande peut être illimitée...

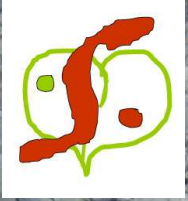
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction normale Une adaptation limitée

- L'être humain peut apprendre à améliorer ses capacités internes d'adaptation.
- Il ne peut cependant pas s'adapter de façon infinie aux contraintes externes qui peuvent augmenter de façon illimitée:
 - Il lui est impossible de vivre à une température de 100 degrés
 - Il lui est impossible de courir à 100 à l'heure
 - Il lui est impossible de travailler 24 heures sur 24
 - Il lui est impossible de faire dix choses à la fois.
- La demande doit être adaptée aux possibilités de l'être humain...

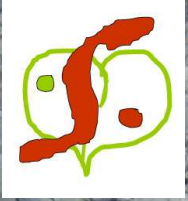


JE PRENDS SOIN DE MOI

*Une réaction tellement compliquée
Une réaction tellement simple*

- Les réactions au stress font intervenir des mécanismes très complexes à la fois cérébraux, nerveux, endocriniens, corporels, psychologiques, sociaux....
- Le but ultime de ces mécanismes aussi complexes est de nous permettre de nous adapter et de poursuivre ainsi la vie.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

S'adapter à la vie....

Apprendre à mieux gérer son stress et son anxiété, c'est comprendre mieux comment fonctionne notre cerveau et utiliser les capacités exceptionnelles d'adaptation de ce cerveau, organe si sophistiqué et si primitif à la fois....tel est le merveilleux paradoxe de l'être humain ...

MEDITAS CARDIO