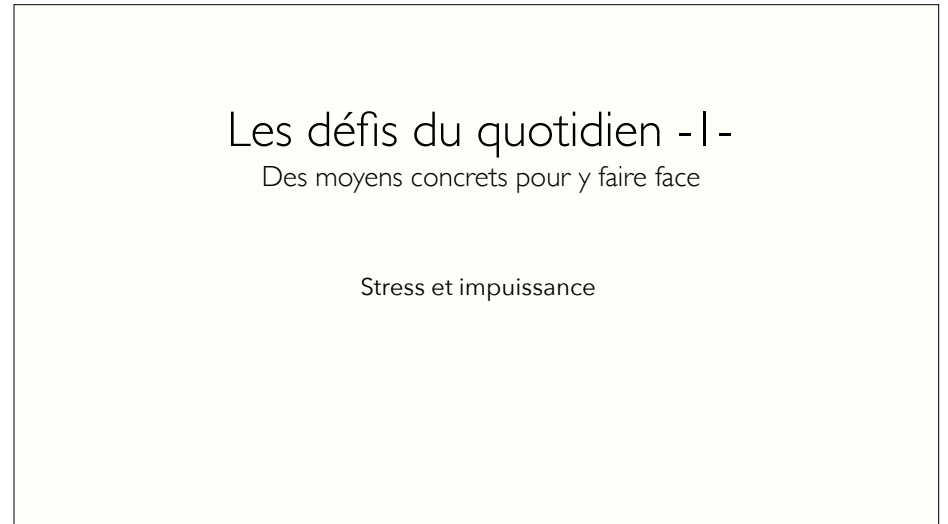
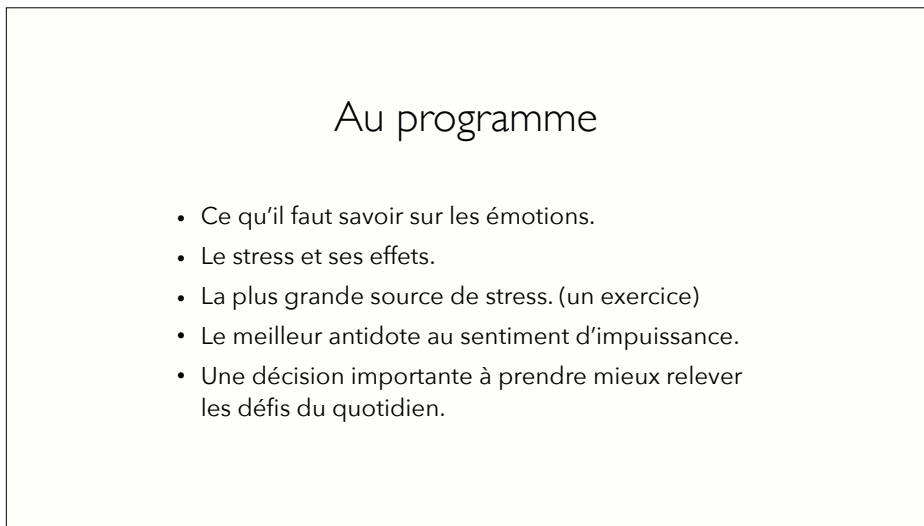




1



2



3



4

## Quelques constatations

- 1- Il y a des émotions désagréables et d'autres agréables
- 2- L'être humain fait tout pour provoquer les agréables et éviter les désagréables.
- 3- Ceux et celles qui relèvent le mieux les défis du quotidien sont en charge de leurs émotions (plutôt que d'être pris en charge par elles).

5

## Parlons un peu stress

- Économie axée sur le savoir (emplois exigent un niveau élevé d'études et de compétences).
- Rapidité des changements.
- Nouvelles méthodes de travail (facultés d'adaptation très mobilisées).
- Surcharge de travail.
- Problèmes financiers (endettement).
- Difficultés relationnelles.
- Problèmes de santé (les siens ou ceux de proches).
- Les enfants et le difficile équilibre vie personnelle/vie professionnelle.
- Sentiment d'impuissance (Qui a le pouvoir ?).
- Sentiment d'urgence (ça presse).

6

## 3 phases de la réaction d'adaptation

1. La réaction d'alarme
2. La résistance
3. La résolution ou l'épuisement

7

## I. La réaction d'alarme

- Accélération rythme respiratoire
- Accélération rythme cardiaque
- Augmentation pression sanguine
- Muscles tendus et contractés.
- Ralentissement digestion
- Diminution de l'énergie sexuelle
- Système immunitaire chute
- Libération d'adrénaline par surrénales

8

## 2. La résistance

- Réactions défensives continuent
- Corps fonctionne sur ses réserves

9

## 3. La phase d'adaptation

- Transition réussie
- Épuisement
  - Réapparition signes d'alarme
  - Lésions organiques sérieuses (maladies d'adaptation, psychosomatiques, troubles psychologiques, mort - karoshi)
  - Corps fonctionne sur ses réserves

10

## Conséquences d'un stress prolongé

- |  |   |
|--|---|
| ● Accélération rythme respiratoire       | ➡ Asthme, problèmes respiratoires                   |
| ● Accélération rythme cardiaque          | ➡ Troubles cardiaques                               |
| ● Augmentation pression sanguine         | ➡ Maux de tête, hypertension artérielle             |
| ● Muscles tendus et contractés.          | ➡ Tension extrême, maux de dos, de nuque, accidents |
| ● Ralentissement digestion               | ➡ Constipation, diarrhée, colites, ulcères          |
| ● Diminution de l'énergie sexuelle       | ➡ Impuissance, baisse de libido                     |
| ● Système immunitaire chute              | ➡ Allergies, problèmes de peau, infections, cancers |
| ● Libération d'adrénaline par surrénales | ➡ Insomnie - Irritabilité - Retrait                 |

11



Idée à retenir

La plus grande source de stress

**L'impuissance**

Le sentiment (*réel ou imaginaire*) de ne pas avoir le contrôle ou d'influence sur la situation

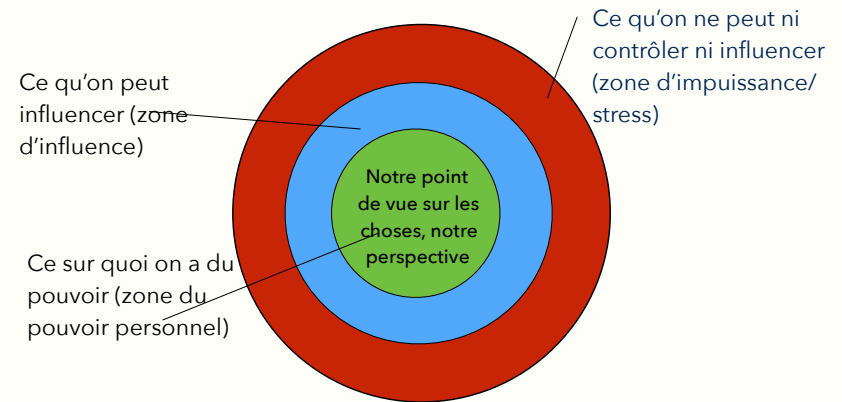
12

## L'impuissance apprise

- C'est permanent (*toujours, jamais, tous*).
- Ça n'arrive qu'à moi (*victime*).
- Ça envahit tous les secteurs de ma vie (*je suis un échec*).

13

## Modèle du contrôle



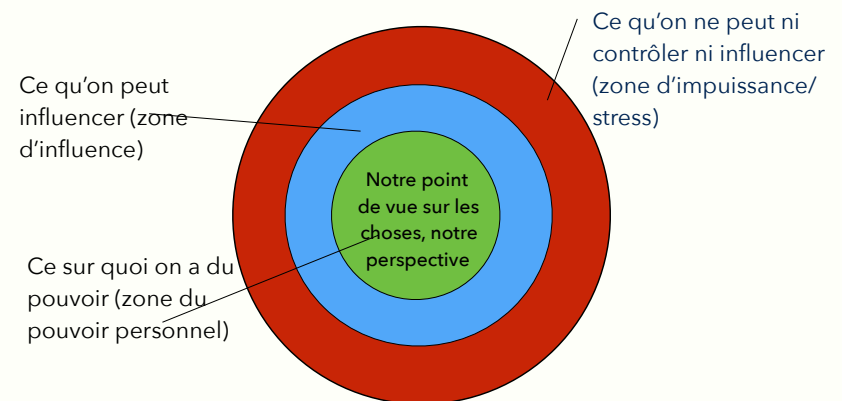
14

## Le point de départ (exercice)

1. De façon générale, quels sont vos plus grands stressés au travail ou ailleurs dans votre vie?
2. Identifiez une ou deux émotions qu'ils provoquent?
3. Déterminez celle qui vous semble la plus paralysante. Reliez cette émotion à quelque chose de précis.
4. Appliquez le modèle du contrôle aux situations mentionnées en 1.

15

## Modèle du contrôle



16

## Le meilleur antidote au sentiment d'impuissance



Prendre des  
décisions

17

## Décider de se mettre aux commandes

Prendre la responsabilité de ce qui nous arrive et de la réponse à faire.

On n'a peut-être pas choisi la situation, mais on peut choisir ce qu'on va faire avec, **on peut choisir comment on veut y réagir.**

Cette décision permet de sortir du cycle de la victime ou du martyr.

18



Chantal Petitclerc

*«Je n'ai pas choisi ce qui m'est arrivé, mais j'ai choisi ce que j'allais faire avec ça.»*

*« On a chacun notre parcours; notre responsabilité, c'est d'en faire un beau parcours, de ne pas être une victime de ce parcours.*

*J'aime penser que je me suis moi-même construit la vie que je voulais. »*

19

19

## Le martyr en nous

- Pré-souffrance
- Souffrance
- Post-souffrance

20

20

## Le martyr en nous

- Pré-souffrance : *Le pire est à venir! Tu trouves ça effrayant ? Attends, t'as rien vu...*
- Souffrance : *Je le savais... Je l'avais dit !*
- Post-souffrance : *Est-ce que je t'ai raconté ?*

21

21

## La victime en nous

- C'est pas ma faute, c'est à cause de...
- Ça n'arrive qu'à moi, c'est toujours comme ça.
- J'ai pas le choix. Je ne peux rien faire... Il n'y a rien à faire.
- *Ils* ont perdu le contact avec le vrai monde...
- *Ils* ne savent pas comment ça se passe en bas...
- *Ils* ont complètement perdu le contrôle...
- On dirait qu'*ils* font exprès.
- *Ils* ont pris toutes les places de stationnement.

22

22

## Pour mieux relever les défis

- Me mettre aux commandes.
- Prendre conscience de la Staccouse (et surtout ne pas l'entretenir).

23

## À venir

Ce n'est pas surtout ce qui arrive qui importe,  
mais la façon dont on l'interprète

- Les filtres de la perception.
- Les tempéraments de base.
- Les croyances paralysantes.
- Les croyances à entretenir

24