

# LE STRESS



1. C'est quoi le stress
2. Comment réagit notre corps
3. Bon stress – mauvais stress
4. Pistes pour gérer mon stress
5. Quiz

# C'est quoi le stress

Notre corps aime l'équilibre.

Quand quelque chose vient perturber son équilibre, le corps réagit pour atteindre un nouvel équilibre.

Le stress est la réaction de notre corps face à une situation particulière.

# C'est quoi le stress

Le stress est une réaction naturelle si elle n'est pas exagérée.

Notre cerveau repère toutes les menaces.

Ce repérage lui permet de faire face au danger.

Ce repérage lui permet de réagir

# C'est quoi le stress

Pour que le stress apparaisse, il faut un élément déclencheur :  
Un stressueur



# C'est quoi le stress

Le stress est déclenché par des situations de « danger »

Par exemple :

- La violence verbale ou physique
- Un changement de programme
- Un retard du train
- Une absence du MSP
- Ou autre chose

# C'est quoi le stress

Les stressseurs sont différents d'une personne à l'autre.

Mais certains ingrédients sont fréquents:

1. Pas de contrôle sur la situation
2. Imprévisibilité
3. Nouveauté
4. Personnalité menacée

# C'est quoi le stress

## **1. Pas de contrôle sur la situation**

Quand je subis la situation et  
quand je ne peux rien faire.

Par exemple:

J'ai un rendez-vous important, le bus est en retard.

Je ne peux rien faire pour modifier la situation.

Je n'ai pas le contrôle du bus.

# C'est quoi le stress

## 2. Imprévisibilité

Je ne sais pas à l'avance ce qui va m'arriver.

Par exemple :

J'attends les résultats d'un examen ou  
je me fais embêter dans le bus.

Mon cerveau ne sait pas à quoi s'attendre.

Il ne peut pas se préparer.

Il est en alerte.

# C'est quoi le stress

## 3. Nouveauté

Souvent l'inconnu nous fait peur parce qu'on ne peut pas se préparer.

Par exemple :

Je change de travail ou

il y a un nouveau remplaçant :

je ne maîtrise pas la situation.

# C'est quoi le stress

## 4. Personnalité menacée

Les autres me jugent, mon estime de soi est menacée.

Par exemple :

Je me fais critiquer par mes collègues.

# Comment réagit notre corps

En situation de stress, notre corps réagit par :

- la fuite
- le combat
- l'immobilisation

Est-ce que vous avez déjà remarqué que dans une situation de danger vous courez plus rapidement?

C'est grâce au **stress**.

Il vous permet de fuir plus vite.

# Comment réagit notre corps

En cas de stress,

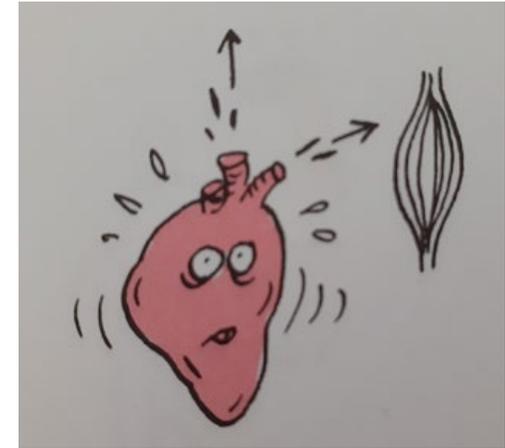
le corps active tout ce qui est nécessaire pour réagir au danger.

Notre corps peut réagir au stress si cela arrive de temps en temps.

# Comment réagit notre corps

## Le cœur

- Les battements augmentent
- Les battements envoient plus de sang vers les muscles.



## La respiration

- Les poumons, la gorge et les narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air.
- La respiration s'accélère.



# Comment réagit notre corps

## La digestion

- S'arrête
- La bouche est sèche
- Le corps s'économise
- Le corps garde son énergie pour répondre au danger



# Comment réagit notre corps

## Les yeux

- Les pupilles se dilatent
- Les sens sont en alerte



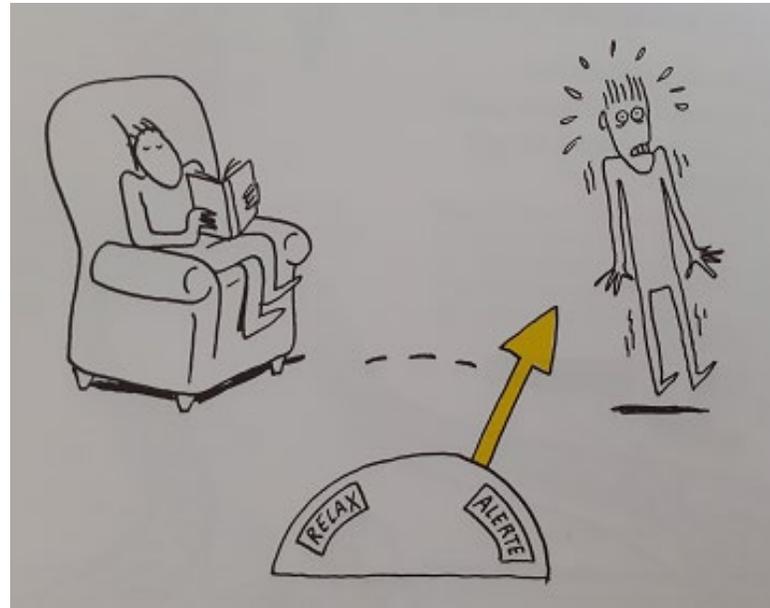
## La peau

- Nous transpirons  
c'est une réaction du corps pour se rafraichir



# Comment réagit notre corps

Lorsque nous nous sentons en danger,  
notre cerveau envoie des messages à notre corps.  
Notre corps va se mettre en mode «alerte».



# Bon stress – mauvais stress

Il y a plusieurs niveaux de stress

1. Le stress adapté

2. Le stress cumulé

3. Le stress intense

# 1. Stress adapté

Le stress est une réponse du corps pour rétablir l'équilibre.

Notre corps réagit pour faire face au danger.

Le stress permet d'améliorer nos performances :

- nous courons plus vite,
- nous avons plus de force...



# 1. Stress adapté

Il nous arrive un imprévu ou un danger,  
notre corps réagit par le stress mais nous arrivons à nous calmer  
et tout redevient normal.

C'est du «bon stress»

Exemple:

Je loupe mon train, je stresse mon cerveau réfléchit.

Mon cerveau réagit.

Mon cerveau trouve une solution.

Le stress part.

## 2. Stress cumulé

Plusieurs choses au même temps ou dans une courte période, nous causent du stress

Exemple:

- Je prends mon train, je n'ai pas pris mon billet car j'étais en retard.
- Le contrôleur arrive, je stresse.
- Je reçois une amende.
- J'arrive à retrouver mon calme après.

### 3. Stress intense



Un stress qui dure dans une longue période est un «mauvais stress».

Si le stress dure trop longtemps,  
notre corps va utiliser beaucoup d'énergie sans s'arrêter.  
Il va s'épuiser et nous tombons plus facilement malade.

C'est comme si nous sommes poursuivis par un tigre sans arrêt.

# Comment apprivoiser mon stress

- Chaque personne est différente et réagit au stress à sa manière.
- Chacun doit trouver sa méthode pour réussir à réduire son stress.

# Pistes pour gérer le stress

1. Agir sur le corps
2. Dépenser l'énergie mobilisée
3. Changer de point de vue
4. Anticiper la situation

# Pistes pour gérer le stress

## 1. Agir sur le corps

Lors de stress, le cerveau envoie un message au corps.  
Le cerveau dit au corps : tu es en danger.

Si le corps lui répond qu'il n'y a pas de danger, le cerveau se calme.



# Pistes pour gérer le stress

## 1. Agir sur le corps

Comment ?

- Respiration profonde
- Relaxation
- Balle anti-stress
- Musique douce ( les battements cardiaques suivent le rythme de la musique)

# Pistes pour gérer le stress

## Respiration guidée

La respiration profonde amène plus d'oxygène dans le sang et ouvre les vaisseaux sanguins.

Cela aide à te calmer et à faire baisser le stress.



# Pistes pour gérer le stress

## Respiration guidée



Parfois il est difficile de savoir comment respirer calmement, **voici des astuces** :

- Inspire comme si tu sentais le parfum d'une rose, expire comme si tu soufflais une bougie.
- Inspire en levant les bras au ciel, expire en redescendant les bras de chaque côté du corps.
- Imagine que ton ventre est comme un ballon. Inspire en gonflant le ballon et expire en le faisant rapetisser.

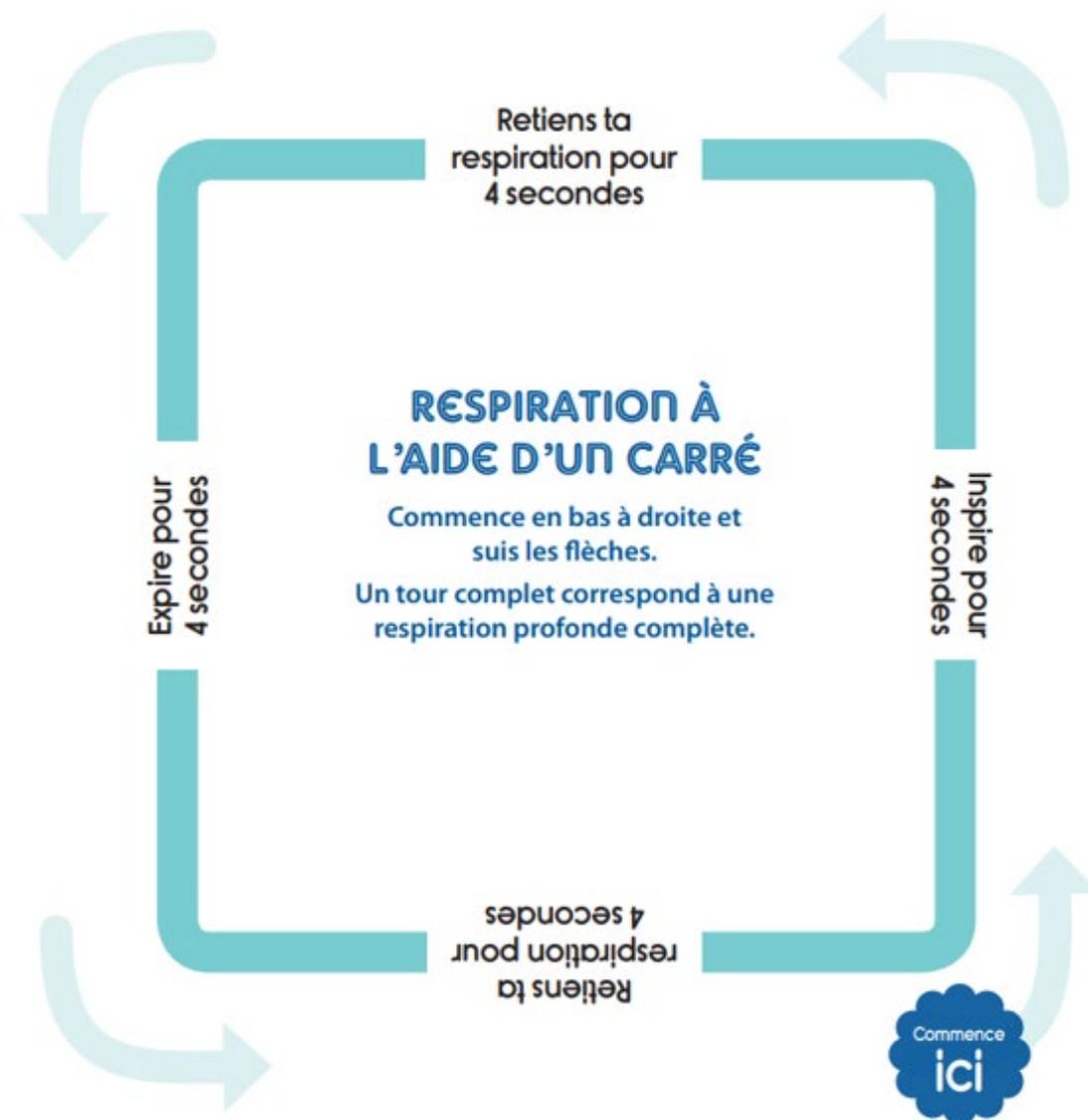
# Pistes pour gérer le stress

## Respiration à l'aide d'un carré

Commence en bas à droite et suis les flèches.

Un tour complet

c'est un respiration profonde complète.



# Pistes pour gérer le stress

## Respiration en 8

Commence au milieu.

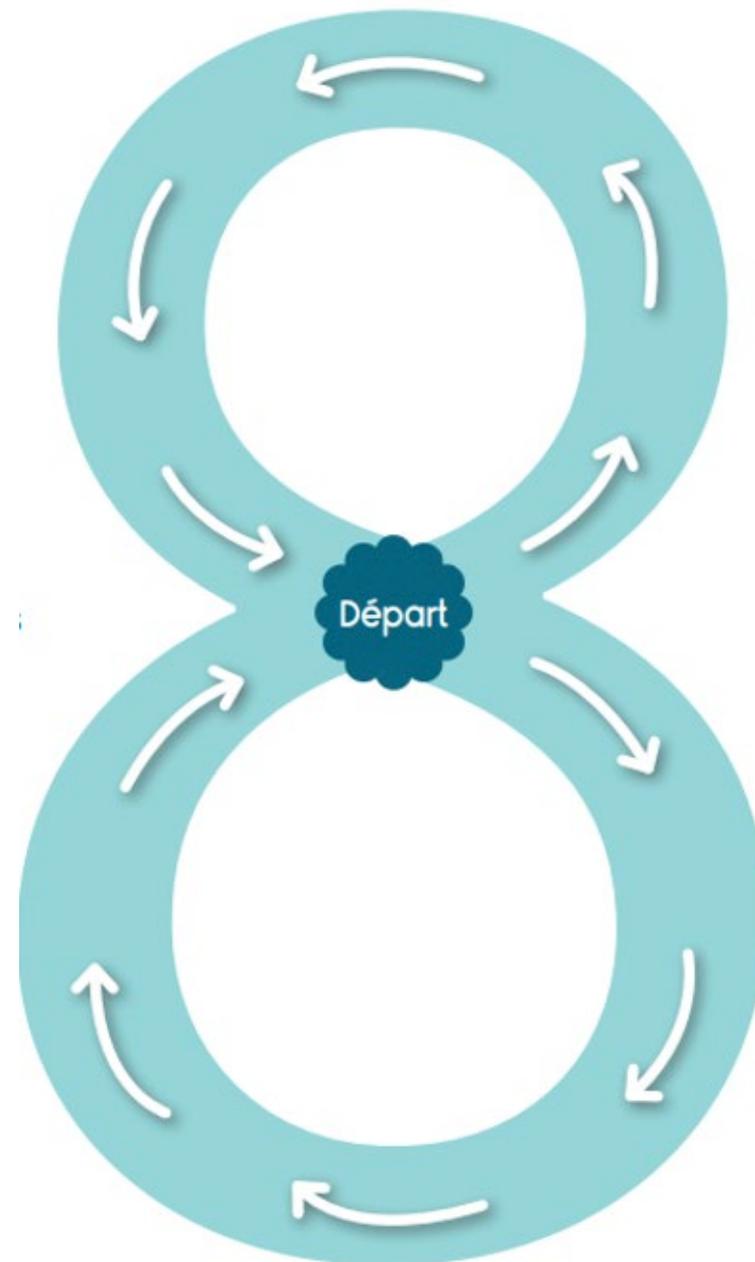
En suivant la forme avec ton doigt.

Inspire profondément en traçant la partie du haut.

Quand tu arrives au milieu,

repars vers le bas en expirant.

Répète plusieurs fois.



# Pistes pour gérer le stress

## Respiration en triangle

Commence en bas à gauche.

Inspire 3 secondes en suivant avec ton doigt.

Bloque ta respiration 3 secondes.

Expire 3 secondes.



# Pistes pour gérer le stress



## Relaxation

Tu peux installer sur ton téléphone ou tablette des applications pour t'aider à te relaxer.

« Respire » va te permettre de diminuer ton stress quotidien en faisant simplement quelques séances de respiration, en Pleine Conscience.

Il te suffit de te laisser guider par les mouvements de la forme.

# Pistes pour gérer le stress



## Relaxation

Tu peux installer sur ton téléphone ou tablette des applications pour t'aider à te relaxer

« RespireRelax+ »

Tu peux faire cet exercice, 3 fois par jour ; avant un événement stressant; lorsque tu te sens stressé ou avant de dormir.

Pour dormir, il faut commencer par une session de quelques minutes au rythme 5/5 puis passer au rythme 3/3 pour activer l'endormissement.

# Pistes pour gérer le stress



## Balle anti-stress

Tu peux acheter une balle anti-stress ou la fabriquer toi-même (Voir tuto à la fin du cours)

Prend la balle dans ta main et presse pendant quelques secondes et relâche. Refais la même chose plusieurs fois.

L'exercice consiste à contracter et à détendre tes muscles.

Tu te concentres sur les bras et les mains. Respire calmement.

# Pistes pour gérer le stress



## Musique douce

Ecouter de la musique douce et calme permet de se détendre.

Ecouter de la musique douce et calme permet de retrouver son calme après du stress.

Tu peux faire des respirations en même temps.

Tu peux trouver des musiques sur youtube en cherchant

- musique pour méditation
- musique pour relaxation
- musique zen

# Pistes pour gérer le stress

## 2. Dépenser l'énergie



Faire du sport fait perdre l'énergie et la tension apportées par le stress

Le sport permet de retrouver le calme et de se détendre.

# Pistes pour gérer le stress

## 3. Changer de point de vue

Relativiser et prendre de la distance.

Ma vie n'est pas en danger, j'ai déjà vécu la même chose et ça s'est bien passé.



# Pistes pour gérer le stress

## 4. Anticiper la situation

Essayer d'imaginer la situation stressante et prévoir une réaction adaptée.

Aujourd'hui il y a un remplaçant, mais je le connais, la journée va bien se passer.

Je vais rester calme et concentré.



# Quiz

1. Est-ce que les stress sont tous mauvais ?



# Quiz

2. Est-ce que les imprévus peuvent être des facteurs de stress ?



# Quiz

3. Quand on est stressé, notre corps se met alerte ?



# Quiz

4. Le stress intense est mauvais pour la santé ?



# Quiz

5. Je peux faire quelque chose pour faire diminuer mon stress?



# Comment fabriquer une balle anti-stress

- <https://youtu.be/XLYFiGnq0oY>

# Comment fabriquer une balle anti-stress

**Malaxer une boule anti-stress permet de libérer les tensions.**

**Notre attention est détournée elle ne va plus se focaliser sur la source de stress.**

Le matériel pour fabriquer une boule anti-stress souple :

- Plusieurs ballons de baudruche
- Une bouteille vide
- Des grains de riz sec et de la farine à quantités égales
- Des ciseaux

# Comment fabriquer une balle anti-stress

**Voici les étapes de la fabrication :**

1. Gonfler légèrement le ballon ;
2. Couper la bouteille en deux ;
3. Fixer le ballon au goulot de la bouteille coupée en deux ;
4. Verser le mélange de farine et de riz dans la bouteille, puis secouer pour verser le mélange dans le ballon ;
5. Verser le mélange jusqu'à ce que le ballon soit presque rempli ;
6. Secouer le ballon pour essayer de tasser le mélange, puis fermer le ballon en faisant un nœud ;
7. Couper l'excédent de caoutchouc au niveau du nœud ;
8. Faire entrer le ballon rempli de riz et de farine dans un autre ballon ;
9. Faire un nœud pour fermer et couper l'embout qui dépasse ;
10. Refaire l'opération avec un deuxième ballon pour que la balle soit assez résistante.

Plus il y a de ballons, plus la boule anti-stress est solide, et mieux c'est !

Il ne faut pas hésiter à l'enrober de plusieurs couches de ballon pour obtenir un objet solide.

La boule peut être décorée avec un smiley, des fleurs ou d'autres motifs en utilisant un marqueur indélébile.

# Comment fabriquer une balle anti-stress

Tu trouves d'autres idées sur ce site :

[Comment fabriquer soi-même une boule anti-stress ?  
\(maisonbrico.com\)](#)

[www.maisonbrico.com/loisirs-creatifs/confectionner-balle-anti-stress,17992.html](http://www.maisonbrico.com/loisirs-creatifs/confectionner-balle-anti-stress,17992.html)

# Sources

Images et textes tirés de la brochure :

Bon stress! Mons corps sous la loupe édité par le Bioscope de l'université de Genève en collaboration avec RTS découverte. 2017

Texte traduit en FALC par Sofia de Sousa, formatrice CFP

Février 2023

# Documentations sur le stress

Exercices tirés du livre :

Janine HALLORAN, 75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère. Editions midi trente. 2019.

Autre livre utile :

Pr Tu-Anh TRAN, Méditasons – Petites méditations pour grands maux de l'enfant. Editions Thierry Souccar. 2019.

# Documentations sur le stress

<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-gerer-stress-855/page/3/>

<https://www.stresshumain.ca/>

<https://stressnostress.ch/fr/>

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress\\_composantes\\_do](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_composantes_do)

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=stress\\_pm#:~:text=L%20stress%20est%20un%20ensemble,stress%20chronique%20est%20cependant%20pathologique.](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=stress_pm#:~:text=L%20stress%20est%20un%20ensemble,stress%20chronique%20est%20cependant%20pathologique.)