

COMMENT GÉRER SON STRESS



Art-Thérapie *Coaching et formations* Marie-Laure KÖNIG

QU'EST-CE QUE LE STRESS

Le stress est une réaction à une menace,
physique, psychologique ou sociale.
C'est une réaction d'adaptation.

COMMENT RÉAGIT NOTRE CORPS FACE À UN STRESS ?

Accélération cardiaque, de la
respiration, contractions musculaires,
réactions physiologiques (Trouble,
malaise) que l'on ne contrôle pas.

COMMENT GÉRER SON STRESS

Une alimentation saine
Elargir sa zone de confort
Lâcher prise
Prendre les bonnes décisions
Mes outils
Mon accompagnement



LA GESTION DU STRESS

Je m'appelle Marie-Laure et je suis art-thérapeute spécialisée dans les psychopathologies de l'enfance et de l'adolescence,, coach et formatrice.

Je travaillais jusqu'à présent beaucoup avec les enfants présentant des troubles émotionnels et comportementaux (Hyper-activité, TDH, anorexie, boulimie, harcèlement...) et je me suis très vite aperçue que les mamans avaient énormément besoin de moi également.

La femme d'aujourd'hui, mère ou non, mène sa vie sociale, professionnelle et familiale de front, et oublie de se poser et de penser à elle.

Bien-sûr, le stress touche également les hommes mais selon une étude publiée en octobre 2018 dans le journal "Neurology", les résultats de cette recherche montrent que les femmes en sont plus affectées que les hommes. Entre le travail, la famille, les nombreuses contraintes et difficultés de la vie quotidienne ainsi que les différentes responsabilités auxquelles elle est soumise, la gent féminine semble être plus vulnérable et a plus de mal à se déconnecter des facteurs favorisant le stress.

Je vous offre aujourd'hui la possibilité de penser enfin à vous !

QU'EST-CE QUE LE STRESS

Le stress vient du latin « Stringéré » : qui signifie SERRER. C'est avant tout se sentir oppressé.

En 1920, le Canadien Hans Selye parlait d'un syndrome général d'adaptation. Il s'agit d'un ensemble de réactions biologiques, psychologiques et comportementales d'un organisme pour s'adapter à de nouvelles conditions.

Le stress est donc une réaction à une menace, physique, psychologique ou sociale.

C'est une réaction d'adaptation.

Les éléments stressants sont de deux sortes :

Physiques et psychologiques. Physique tout d'abord. Ce sont ceux qui ont pour cible le corps de l'individu. Par exemple, le froid, le bruit, les blessures, les douleurs, la soif, le manque de sommeil.

En ce qui concerne les sources psychologiques, ce sont celles qui ont pour cible le mental. Par exemple : les conflits, la maladie d'un proche, le manque de temps, les embouteillages, des difficultés au travail etc. C'est deux sources de stress, si elles ne sont pas contrôlées peuvent s'impacter : la maladie peut influencer sur le moral et une baisse de moral peut nous rendre malade.

On catégorise deux formes de stressants :

- Les stressants aigus qui émanent de situations particulières qui arrivent à un moment donné. Par exemple un accident ou un examen.
- Puis les stressants chroniques qui se prolongent ou se répètent dans le temps comme par exemple de mauvaises conditions de travail ou des problèmes de couple récurrents. Cette source de stress est très nocive et dangereuse car elles provoquent un épuisement mental et physique.



”

« NE LAISSE PAS
LES MAUVAISES
PENSÉES
PARALYSER TON
ESPRIT.
APPRENDS-LEUR
LA DANSE »

PROVERBE
INDIEN

COMMENT RÉAGIT NOTRE CORPS FACE À UN STRESS ?

Le docteur Hans Selye, 1907-1982, médecin québécois, fondateur directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal et un pionnier des études sur le stress nous parle de trois réactions successives au stress :

- Une réaction d'alarme,
- Une réaction de résistance
- Une réaction d'épuisement.

La réaction d'alarme est une réaction au stress aigue qui dure quelques minutes à quelques heures avec un maximum de 48 heures.

Elle est générée par le système limbique, aussi appelé « cerveau émotionnel » : c'est une réaction instinctive, une réponse ultra rapide.

Dans un premier temps, ce sont nos sens qui sont en éveil mais également l'oreille interne qui reçoit le message.

Puis le système limbique libère des hormones : les catécholamines et parmi elles l'adrénaline, l'hormone guerrière qui mobilise le système nerveux sympathique qui n'est pas si sympathique que cela puisqu'il va :

- Augmenter la fréquence cardiaque,
- Augmenter la pression artérielle,
- Le sang va s'éloigner de la surface de la peau pour réduire les pertes de sang en cas de blessure,
- La fréquence respiration va devenir plus profonde et rapide pour apporter au corps un surplus d'oxygène,
- Il va y avoir une augmentation de glucose,
- Il y aura un excès de sudation pour refroidir les muscles surchauffés,

- Le mécanisme de digestion va ralentir pour permettre d'économiser l'utilisation du sang,
- Notre cerveau va commander un excès de vigilance, nos sens vont s'aiguiser.

Le système sympathique est donc un accélérateur qui au contraire du système parasympathique, qui lui, jouera le rôle de frein. Si le danger est écarté on entrera en phase de détente mais s'il est toujours présent, on entre alors en phase de résistance.

La phase de résistance est plus durable et correspond à une phase d'adaptation si la réaction d'alarme est persistante.

Dans ce cas notre organisme s'habitue à notre environnement stressant en concentrant toute notre énergie sur la réaction au stress. On appuie à fond sur l'accélérateur !

- Libération massive de cortisol afin de répondre aux besoins énergétiques, mais qui augmente considérablement le taux de sucre dans le sang.
- Cela envoie un signal de faim pour que nous reconstituons l'énergie dépensée,
- Ce qui entraîne une baisse des défenses immunitaires.
- Si le stade de résistance dure trop longtemps nous arrivons au stade d'épuisement.



COMMENT GERER SON STRESS

IMAGINEZ QUE VOUS DEVIEZ ENTREPRENDRE UN VOYAGE INTERPLANETAIRE*

Vous vous rendez dans un hangar où se trouvent des fusées qui ne décolleront jamais, elles représentent les solutions qui ne fonctionnent pas :

- **La fusée du déni.** Faire l'autruche ne fonctionne pas.
- **La fusée qui vous permettra de fuir,** d'éviter la source de stress. Celle-ci est en panne, vous n'irez nulle part avec elle. De plus, elle peut vous mener à l'isolement.
- **La fusée diversion.** Si vous souhaitez vous changer les idées. Elle va certes prendre son envol, mais ce sera pour un voyage de courte durée, et elle retournera systématiquement dans son hangar.
- **Vous avez également la fusée « déplacement du problème ».** Celle-ci, elle vous fera également voyager un court instant, mais lorsqu'elle reviendra au hangar, il y a de fortes chances pour qu'elle s'écrase sur le sol. Le stress vous y attendra au tournant...

La stratégie gagnante sera dirigée vers l'action, prendre sa vie en mains et arrêter de trouver des causes extérieures. La solution est en vous. Et vous avez à ce moment deux solutions : soit vous pouvez agir sur la source et dans ce cas changer ce qui peut être changé ou, si vous ne pouvez pas agir sur la source, contrôler vos réactions.

Si vous souhaitez quitter la planète stress, il n'y a que deux fusées que vous pouvez prendre. Et pour cela vous avez le choix entre « agir sur la source » ou « contrôler ses réactions ». Faites bien la différence entre ce que vous pouvez ou ne pouvez pas changer !

Agir sur la source signifie que vous pouvez changer quelque chose, résoudre le problème. Dans ce cas, vous pourrez par exemple, utiliser la communication non violente, développer des compétences, utiliser des outils appropriés... Je vous invite à y inscrire ce que vous pouvez faire pour agir sur la source de votre stress.

Vous ne trouvez rien à inscrire ? Dans ce cas, c'est que vous ne pouvez pas agir sur la source, vous ne pouvez pas changer le problème et qu'il vous faudra alors contrôler vos réactions. C'est un contrôle interne. Le contrôle se fera sur vos émotions, vos pensées et vos comportements.



*EXERCICE DE MON MODULE SUR LA GESTION DU STRESS

Ce module comprend 6 vidéos explicatives et des exercices d'art-thérapie sur les thèmes suivants : Qu'est-ce que le stress, les effets du stress, la zone de confort, les émotions, agir sur le corps et l'esprit...

LE LÂCHER PRISE

Pour ne pas vous épuiser, pensez au lâcher-prise en effectuant des exercices de respiration, de la relaxation, en pratiquant un art, en vous promenant dans la nature, en visualisant régulièrement votre objectif et en exprimant de la gratitude sur ce que vous avez et avez réussi à réaliser.

PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

Vous êtes la personne avec laquelle vous allez vivre le plus longtemps, il est donc important de prendre soin de vous en priorité.

La bonne décision sera toujours celle qui vous permettra de vivre le plus sereinement.

Eviter les relations et les situations toxiques sont un premier point.

”

L'art-thérapie est un excellent outil pour lutter contre le stress et lâcher-prise



JE T'ACCOMPAGNE

Je souhaite un **épanouissement personnel**.

Je souhaite une **réussite et une harmonie** sociale, familiale, financière

Je souhaite **mettre toutes les chances de mon côté** pour rester en bonne santé.

Je souhaite me reprendre en main.

J'ai un beau projet mais ne sais pas comment commencer

Je souhaite un **meilleur sommeil** et une énergie positive.

Je stresse.

Je n'ai pas confiance en moi, **tout me semble difficile.**

J'aimerais aller mieux, mais je ne sais pas comment faire.

Je suis victime de ma **charge mentale**.

J'ai trop de **pensées négatives**

J'ai des **problèmes de couple**

J'ai des **problèmes relationnels**

J'ai des **soucis au travail**

Je cherche mon âme sœur

Je souffre de **dépendance affective**



www.art-therapeute-oise.com

www.mlkonig.fr

www.formation-coach.net

mlkonig@mlkonig.fr



marie-laure-konig



ArtTherapeuteOise
marielaure.konig.3



@mlkonig

Art-Thérapie

Coaching
et formations

Marie-Laure KÖNIG