

Gestion du Stress

Techniques de gestion du stress

Intervention Ateliers Infirmiers
H Delebois- 25 Janvier 2019

1

EUSTRESS dynamogène

DiSTRESS pathogène

2

Le Stress

Définition

- Latin « stringere » qui signifie « serrer »
- Vieux Français « estrece » soit « étroitesse », « oppression »

Histoire

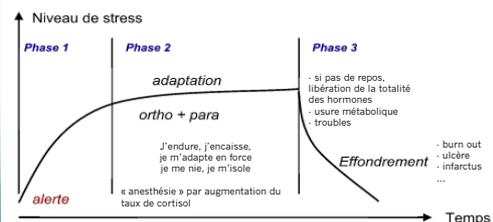
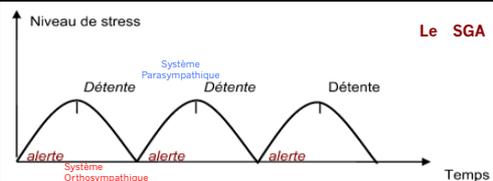
- ✓ Hans Selye (1907-1983) définit le SGA ou Syndrome Général d'Adaptation

Stressors

- Endogènes :
 - réaction à un événement (deuil, dettes, conflits, ...)
 - réaction du biologique (douleurs, carences, maladies, ...)

Exogènes : environnement (froid, pollutions, bruits,...)

3



4

« Profil » du stressé

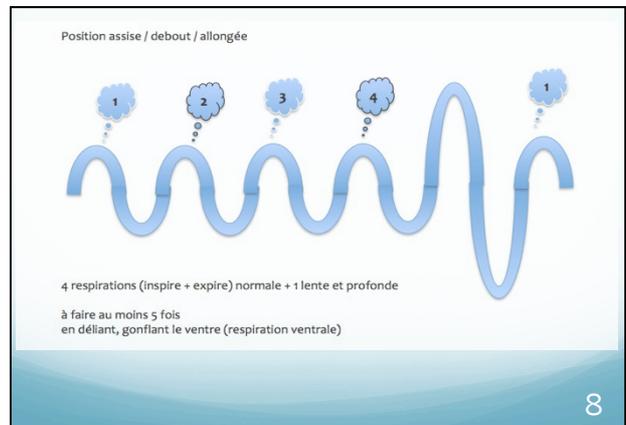
- hyper actif
- persévérant / obsessionnel
- motivé
- coincé par sa situation
- planifie mal son action
- définie mal ses limites
- se voit « fort »
- ne sait pas dire non

5

Quelques pathologie associées

- Usures
 - Migraines
 - Tensions artérielles
 - Système immunitaire
- Les pathologies neuro-fonctionnelles
 - Fibromyalgie
 - Spasmodie
 - Syndrome de fatigue chronique
- Lésions
 - Thyroïde
 - Cancer du sein
 - Cancer du colon
 - Infarctus

6



La clé anti-stress

La RESPIRATION

	RYTHME	LIEU	VOLUME	EFFETS
• L'amplitude	Très rapide	Haute (thoracique)	Très réduit	⇒ augmentation de la douleur ⇒ pensée non contrôlée
• Le rythme	Rapide		Insuffisante Inhibée	⇒ contractures musculaires ⇒ faiblesse physique ⇒ perturbations émotionnelles
• Le lieu	Irrégulière		large	
	Lente			
	Très lente	Médiane (stomacale)	Moyenne	
	régulière	Basse (abdominale)	Ample	⇒ diminution de la douleur ⇒ concentration mentale ⇒ tonus musculaire juste ⇒ puissance d'action ⇒ contrôle émotionnel

- ### Quelques « Remèdes »
- Les plantes : fleurs de Bach, la phytothérapie
 - Les huiles : l'aromathérapie
 - L'homéopathie
 - L'alimentation
 - Les techniques respiratoires
 - Les techniques de relaxation
 - Les techniques de massages
 - Les techniques réflexes
 - ...
- 10

- ### Quelques Techniques
- L'Eutonie
 - La Méthode Feldenkrais
 - La relaxation Jacobson
 - La Sophrologie
 - Le Training Autogène
 - le Yoga
 - Le Taï Chi
 - Le Qi Gong
 - La Méditation en Pleine Conscience
 - L'EFT
 - Le HoOponopono
 - ...
- 11



Le Jeu du Je

- Que suis-prêt(e) à faire pour moi ????
- Bienveillance envers soi
- Le temps que vous vous accordez EST votre valeur à vos yeux
- Se prendre en charge : autonomisation & responsabilisation



13

Propositions

**Propositions de modules de formations par Hélène Delebois
adaptées à vos besoins dans le cadre professionnel**

- Prévention & gestion du stress
- Communication inter-personnelle
- Optimiser son savoir-être et ses ressources professionnelle par la PNL et la Sophro
- Initiation à la PNL et à la CNV (communication non violente)
- Hypno-analgésie
- Ce qui se joue dans la médiation thérapeutique par l'activité « artistique »
- ...

14