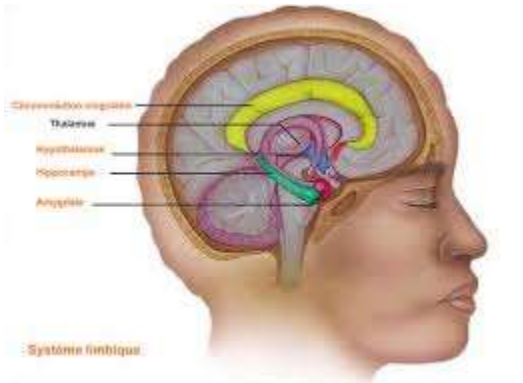


Comprendre et autoréguler mon stress... c'est possible!



L'amygdale, très sensible au stress, augmente de volume. Elle déränge l'hippocampe (zone de mémorisation et d'apprentissage). Elle nuit au développement du cortex préfrontal (zone de raisonnement) et m'empêche de bien réagir et de raisonner (prendre de bonnes décisions).



En cas de stress intense (ou de colère intense), je passe du vert au rouge, sans m'arrêter par le jaune. Je réagis fortement (réactions physiques, verbales, mal-être).

L'idéal serait de passer par le jaune et redescendre au vert... mais comment?

En cas de stress, je peux :

- Techniques de respiration**
- La respiration des 5 doigts (cohérence cardiaque : inspire 5 sec. expire 5 sec.)
 - La respiration en 3 niveaux
 - La respiration du carré (inspire-bloque – expire - bloque)
 - La respiration du cylindre
 - La respiration des 2 mains (cœur et ventre)
 - La respiration du fer à cheval
 - Le scan corporel
- Être attentif à mes signaux physiques, les accueillir
 - Respirer profondément
 - Me parler à moi-même (phrase rassurante)
 - Dédramatiser la situation
 - En parler à quelqu'un
 - Méditer
 - Dessiner ce que je vis
 - Écrire ce que je vis
 - Me défouler (sur un coussin, un sac de boxe, faire des push-ups, sport)
 - Pleurer
 - Utiliser une balle anti-stress
 - Penser à quelque chose d'agréable
 - Compter jusqu'à 10 (aller-retour)
 - Penser à une image (un arrêt stop)