

LE STRESS, on ne le gère pas, ON S'Y PRÉPARE

Se préparer au stress des
responsabilités managériales

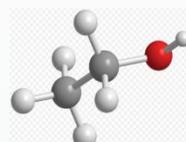




Lionel PAGES

*Expert en prevention des
risques psycho-sociaux
Créateur de la méthode
Actistress
Ostéopathie*

Formation :



**Performance
ponctuelle VS
Performance
durable : les clefs
pour comprendre
la différence !**



Adaptation

**Equilibre
ORTHO / PARA**

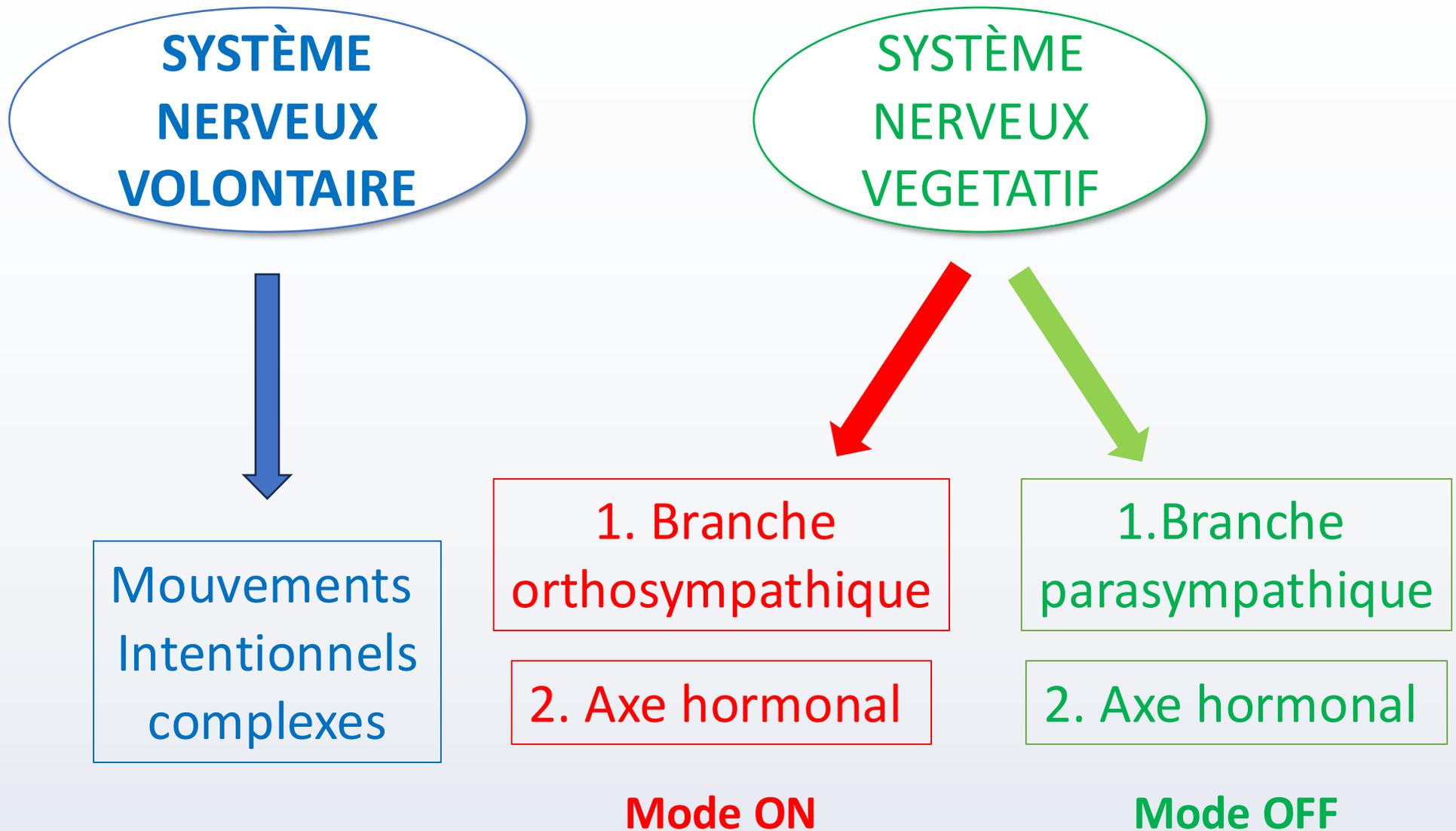


Réponse physiologique d'adaptation

deux
MOTS CLEFS

ACTI  **STRESS**
activez le bon stress

La physiologie du système nerveux



QUAND JE SUIS PRÉPARÉ À MA MISSION ET PERFORMANT !



Bande passante disponible

**Bande
passante
utilisée**

Je suis préparé au stress

**Quand l'entraînement est
difficile, la mission est facile**

Quand nous sommes préparés au stress...

Le mauvais stress ne contrôle plus le système nerveux



La boucle d'adaptation est portée par le bon stress



REFLEXION A 360°

DECISION RÉFLÉCHIE ET ÉQUILIBRÉE



PHASE D'ACTION AGILE, PRÉCISE ET EFFICACE

PHASE D'OBTENTION PAISIBLE

Désadaptation

Trop de stimulation

**Déséquilibre
ORTHO / PARA**



Effort

**mauvais
stress**

récupération

Suradaptation

J'épuise mes ressources énergétiques
et nerveuses pour faire face

deux
MOTS CLEFS



QUAND JE SUIS EN MODE DÉGRADÉ !



**Extra-bande passante de
suradaptation**

**Bande
passante
disponible**

Mode DÉGRADÉ

Je crois gérer mais je subis

Mr TINKIET JE GERE

Passer en mode "Bouclier psychologique"
alors que le corps et le système nerveux
sont cuits...

L'IDÉE QUE J'AI
DE MOI

ça va le faire

t'inquiète
je gère

j'ai la patate

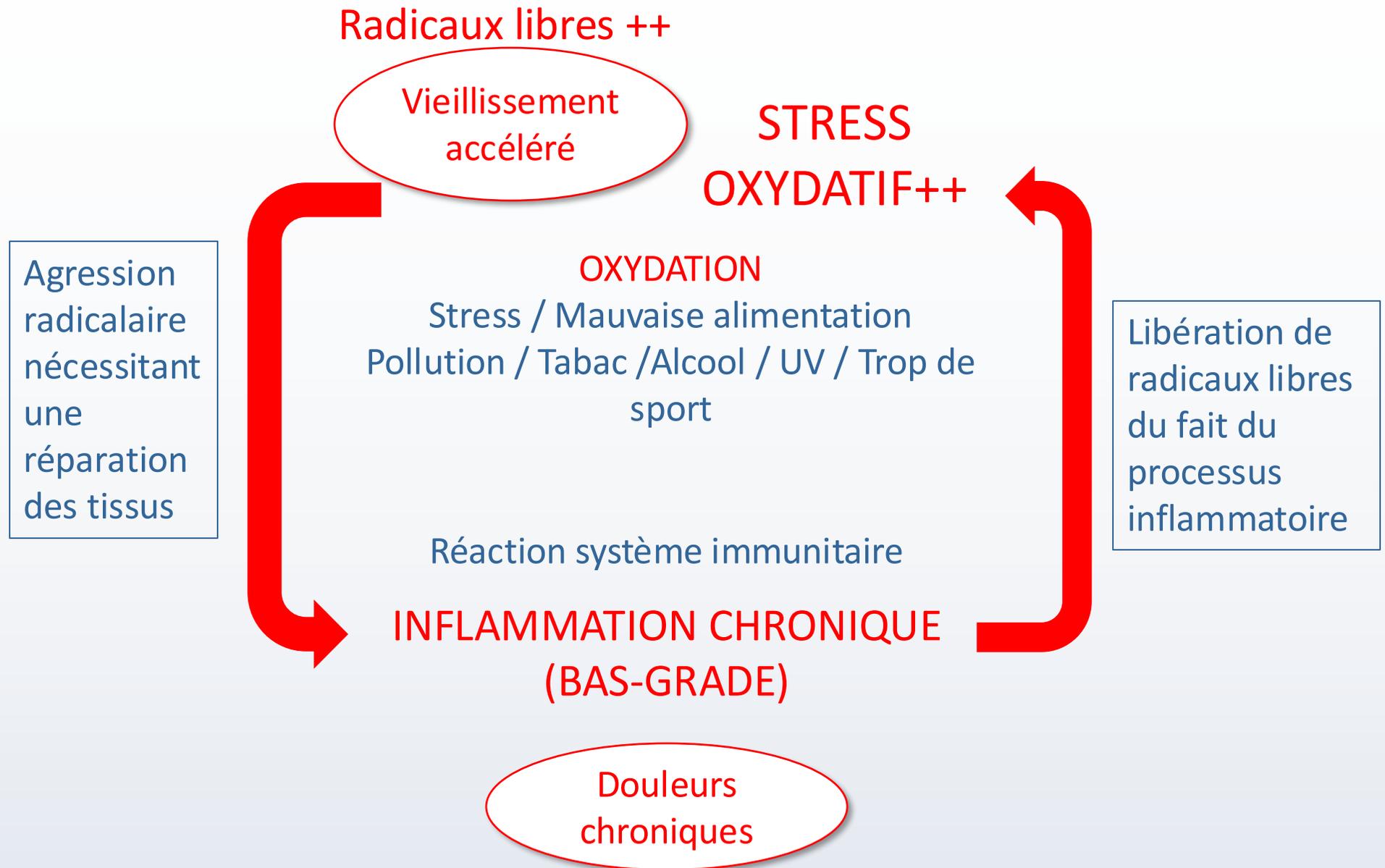
BOUCLIER
PSYCHOLOGIQUE

LA RÉALITÉ
PHYSIOLOGIQUE

le corps en feu qui
n'a plus qu'à tomber
malade en vacances
ou à la retraite



La biologie de la désadaptation



Gestion du stress vs Préparation au stress



1 RETRACTION



2 PARALYSIE

Bande passante nécessaire

**Bande
passante
dispo**

**Je suis écrasé par le stress
Je ne gère rien du tout**

Le mauvais stress altère la boucle d'adaptation

Quand la boucle d'adaptation est inefficace
(le mauvais stress empêche d'être au rendez-vous de la situation stressante)



JE NE RÉFLÉCHIS PAS OU MAL



JE NE DÉCIDE PAS OU MAL



JE N'AGIS PAS OU MAL



JE N'OBTIENS PAS OU MAL

Quand la boucle d'adaptation épuise
(le mauvais stress pousse à en faire trop et mal)



JE RÉFLÉCHIS MAIS À QUEL PRIX ?



JE DÉCIDE MAIS À QUEL PRIX ?



J'AGIS MAIS À QUEL PRIX ?

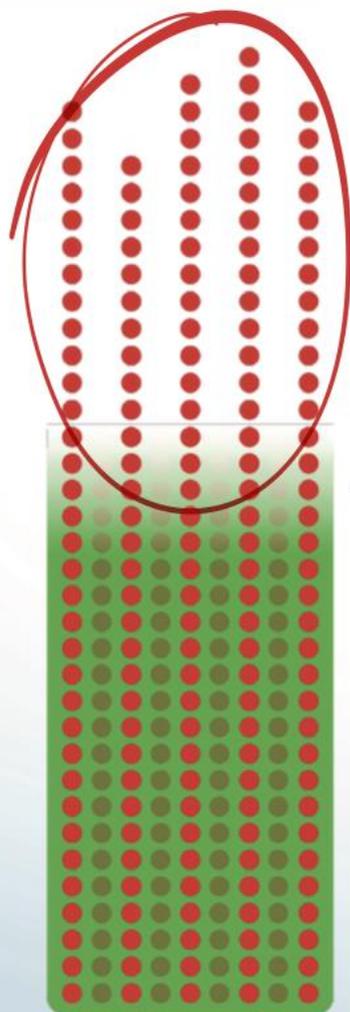


J'OBTIENS MAIS À QUEL PRIX ?

Se préparer VS Gérer

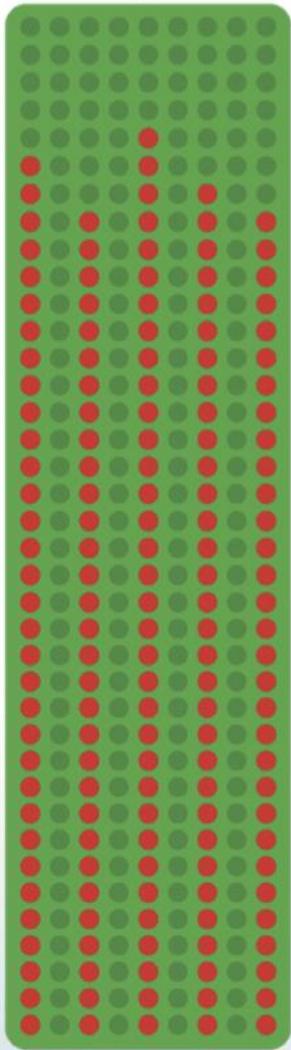


Gestion du stress
=
Je m'habitue
à la saturation



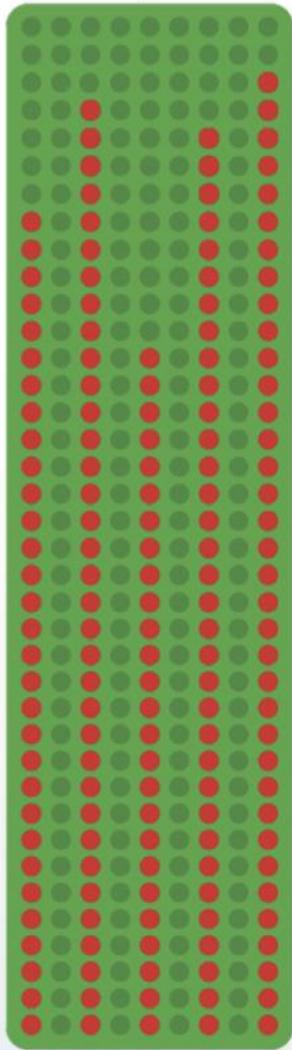
Augmentation de la bande passante

Préparation au stress



No stress

Gestion au stress



Quand je gère mon stress

Préparation au stress

=



Bande passante

+

Passage du mauvais stress au No stress

Gestion du stress

=

Capacité à maintenir sa bande passante dans la durée

GESTION DU STRESS, PRÉPARATION AU STRESS et bande passante

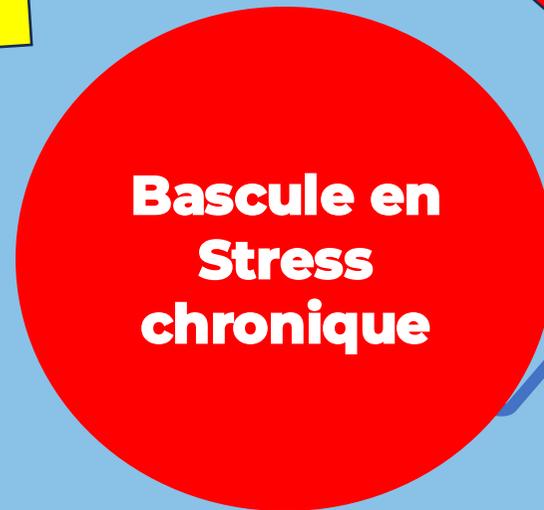
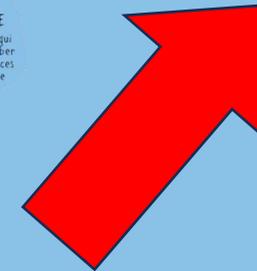
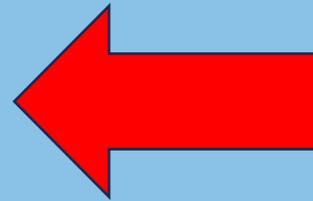
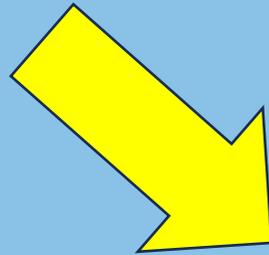


LA SPIRALE DU STRESS CHRONIQUE / MODE DÉGRADÉ

Raideur et déséquilibre bio influencent
les comportements
d'**addiction** ou de **procrastination**

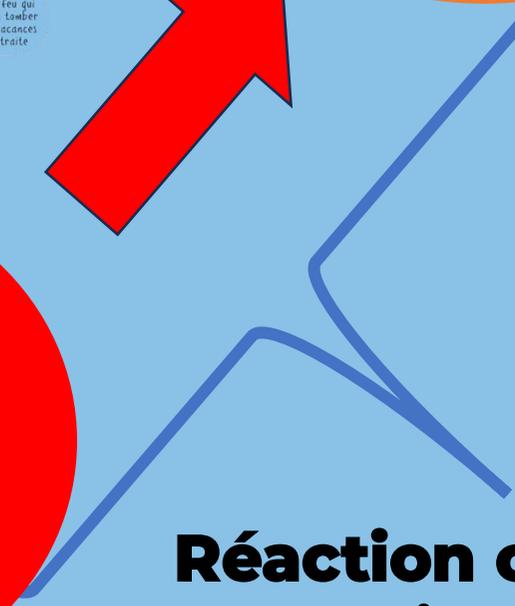


Axe psycho-émotionnel



Mode ON +++

**Réaction corporelle
Tissulaire
Biologique**



LA PREPARATION AU STRESS PAR LA R.A

**Reprendre le
contrôle de la tête**

**Bonnes pratiques
d'hygiène de vie**

**J'aime ++
les
challenges**

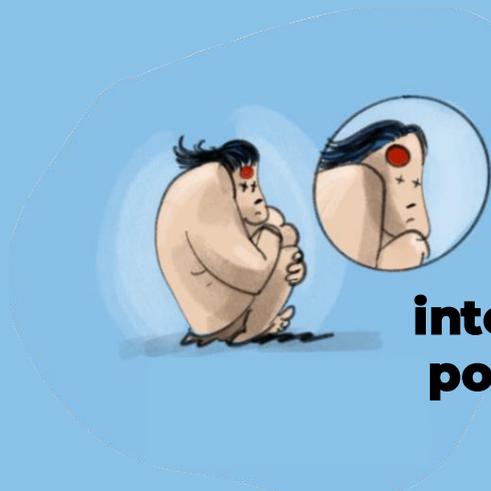
**Trace
biologique
et
tissulaire**

**Développement
personnel
Coaching
Psy**

**Bascule en
Stress
chronique**

**Calmer le
système
nerveux et le
corps**

**Bouger complexe,
intentionnel et dérangeant
pour améliorer / calmer le
système nerveux**



Comment se préparer nerveusement et physiquement ?



LA PREPARATION AU STRESS PAR LA R.A

SE CREER LA PLUS GRANDE BANDE PASSANTE UTILE

RETARDER AU MAX LA BASCULE EN MODE « ON »

SAVOIR METTRE LE SYSTÈME NERVEUX EN MODE « OFF » (Ortho/Para)

REDUIRE/ANNULER LA TRACE TISSULAIRE ET BIOLOGIQUE

Pilier 1

**Mieux se
connaitre sur
le plan de la
personnalité**

Pilier 2

**Déranger le
SN de façon
intentionnelle
et complexe**

Pilier 3

**Pratiques
d'hygiène de
vie**
Entretien de la BPU
**Protection contre le
feu biologique**

PILIER 1

La connaissance de soi sous stress nous aide à comprendre :

- . Sur quoi reposent notre perception des situations stressantes ;**
- . Nos réactions face à ces mêmes situations**



Idée clef

Irritants / Angles morts
Compétences émotionnelles
Appétences

PILIER 2

Retarder la réaction de stress en augmentant la bande passante nerveuse disponible

Mettre le système nerveux sur OFF



Le mauvais stress crée un fort dérangement sensori-moteur

+ LE MAUVAIS STRESS :

- rétracte les tissus et les muscles
- désaligne
- désoriente
- décoordonne
- modifie le rapport à l'espace et au temps



À NOTER

Je travaille le dérangement sensori-moteur LE PLUS PROCHE du dérangement que vit mon système nerveux au quotidien.

PS : Penser à l'agressivité



STRESS#TRAVAILMODERNE

COMMENT JE ME PRÉPARE QUOTIDIENNEMENT AU STRESS

*du travail
à responsabilité*



— Comprendre les familles d'exercices classées par couleurs —

Lien vers la plateforme gratuite d'exercices :

<https://training.actistress.com/>

Pratiquons !



Pilier 3

***Prévenir et
Lutter contre la
menhirisation***

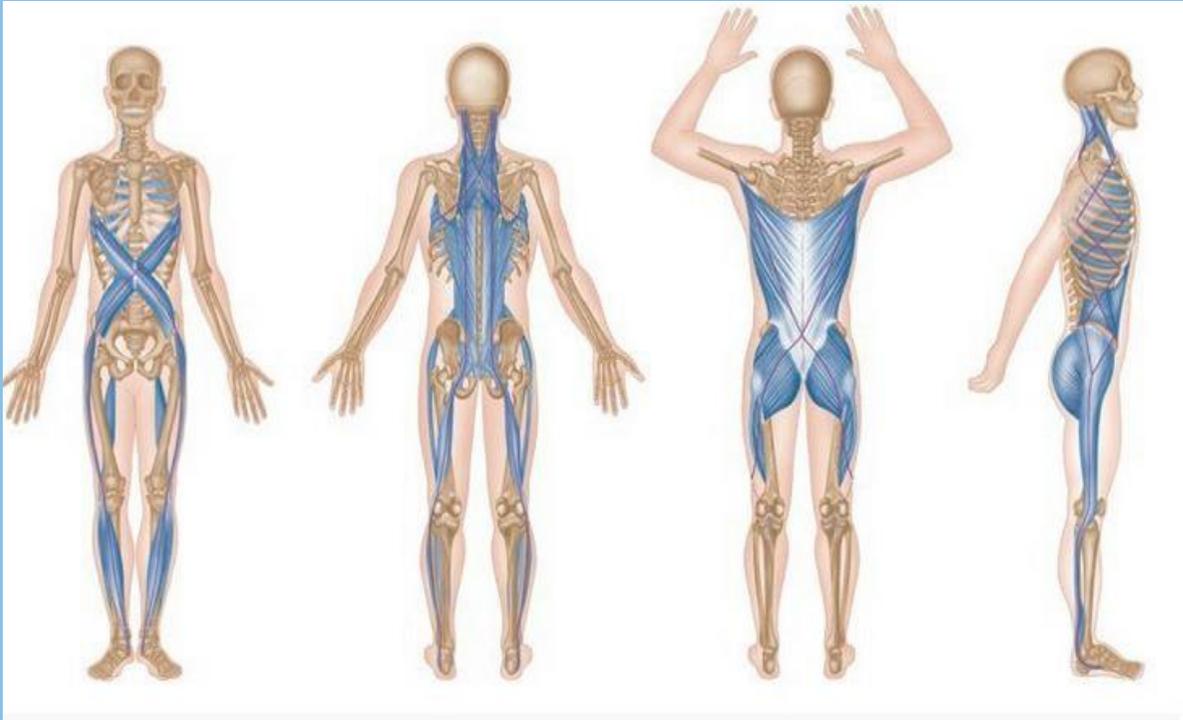
***Prévenir et
Eteindre le feu biologique
installé par le stress
chronique***



Prévenir et Lutter contre la menhirisation



LE STRESS CREEENT UNE RETRACTION MUSCULAIRE PROFONDE



Le rouleau de massage

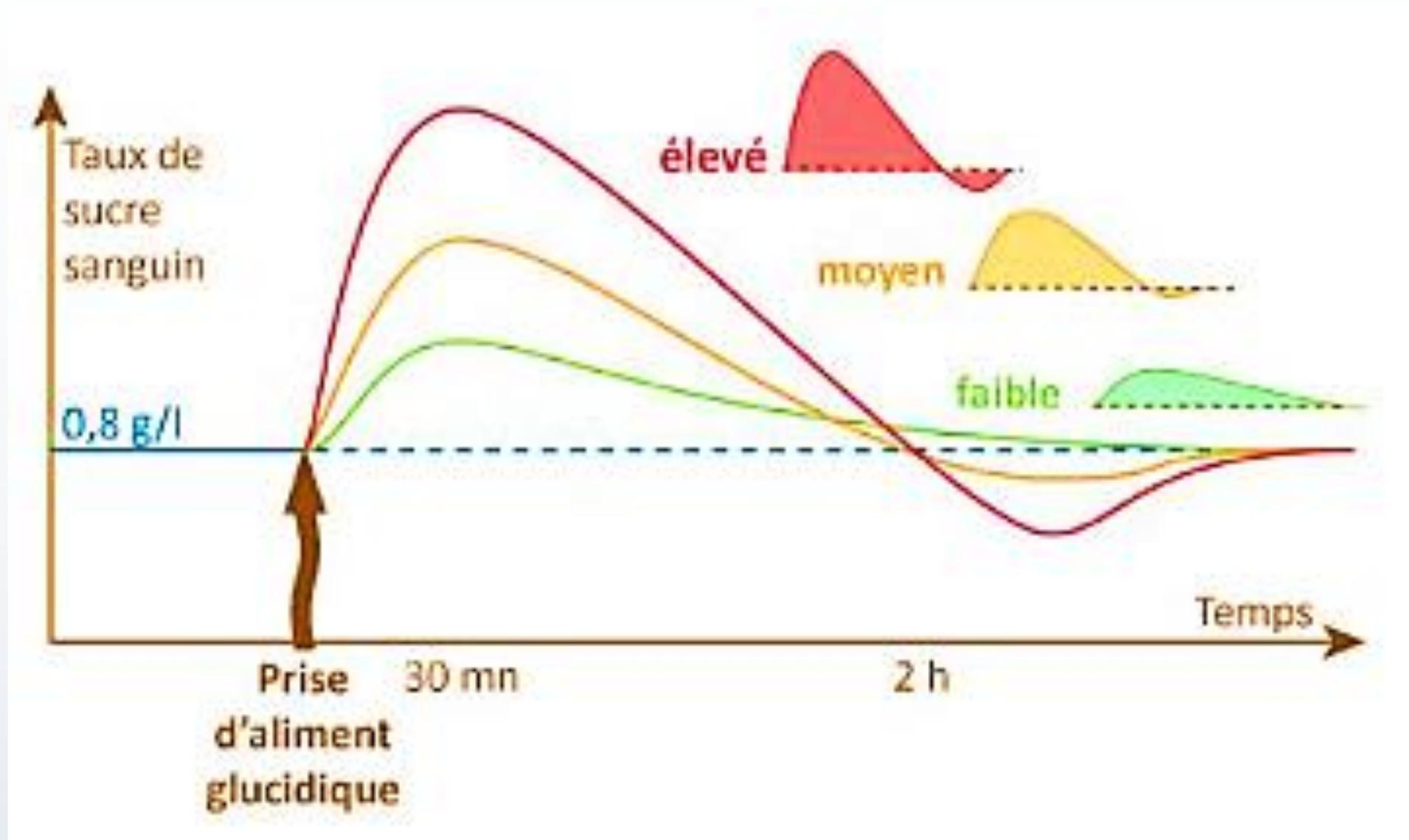


Prévenir et Eteindre le feu biologique installé par le stress chronique





Eviter les pics glycémiques





Menu Céréales

Grand thé vert /
tisane / Café
Céréales complètes
avec lait de céréales
: quaker oats, muesli
sans sucre
Mélange fruits secs
et Fruit frais



Menu Avec pain

Grand thé vert / tisane
/ Café
Pain au levain, pain
complet, Vollkornbrot
Purée oléagineux
(sésame, amandes,
noisettes)ou beurre de
baratte bio



Menu Anti- oxydants

Grand thé
Mélange fruits
secs et Fruits frais
Type salade de
fruits frais
(agrumes, fruits
rouges, kiwis...)



Menu Protéino- lipidique

Grand thé / Café
Œuf à la coque
/Poissons gras /
Fromage de chèvre
/Charcuterie crue ou
Soja ou Algues
(Vegan) / Fruits secs /
Fruit frais

Bêta-carotène
Polyphénols
Vitamines A,E,C
minéraux et
oligo-éléments
(sélénium,
cuivre, zinc,
manganèse)



Vitamines
A,D,E,K



Vitamines B
et E
Magnésium,
sélénium,
cuivre



Vitamines C
et E,
caroténoïdes





EPA
DHA

**2 cuillères Huile de Noix ou de Colza/ jour
ou 8 à 10 noix / jour
3 fois/ semaine poissons gras de petite taille
(Sardines, Maquereaux, Harengs)**



- **Mangez des fibres à chaque repas**
- **Mangez du bon gras**
- **Évitez les produits transformés**

**ET SI ON PARLAIT
SOMMEIL
COHERENCE CARDIAQUE
MEDITATION ?**



La vie est
sociale mais
la santé est
individuelle



#FOLLOWUS



[T] +33 (0)1 46 61 00 51
[@] contact@actistress.com