

Gérer ses émotions cc David Bédon

Identifier le stress et composer avec ses émotions

1. Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse métabolique à certains stimuli. C'est l'émission et l'action d'hormones du stress. En situation de stress face à une action interprétée comme une agression, les deux hormones en jeu sont le cortisol et l'adrénaline. Le rôle de ces hormones est d'apporter un afflux d'énergie au corps pour réagir à une situation de danger imminent.

Les deux comportements auxquels la poussée d'adrénaline prépare le corps est la fuite ou le combat. Le cortisol va apporter un surplus d'énergie une fois que la poussée d'adrénaline a terminé son effet.

2. Comment se déroule une poussée d'adrénaline ?

Lors de la poussée d'adrénaline, l'énergie physique est à son sommet, mais le jugement est altéré. En effet l'afflux sanguin se concentre sur les muscles du corps et baisse dans le cerveau. La poussée dure environ 2 minutes. Lutter contre ses effets peut provoquer une nouvelle poussée et en prolonger les effets de manière contre-productive.

Lors de la récupération, on retrouve sa capacité de penser, mais le corps reste en alerte et peut provoquer d'autres poussées.

Les symptômes : accélération de la respiration et du rythme cardiaque ; augmentation de la pression, tension musculaire, voix forte, visage tendu et pupille dilatée, augmentation de la concentration et de la force physique.

3. Comment le gérer ?

- Repérer les signaux d'alarme
- S'isoler
- Respiration : grande inspiration, bloquer 5 secondes, expirer lentement
- Dépenser l'énergie : monter et descendre un escalier plusieurs fois en courant

4. Comment en limiter les apparitions ?

Par une certaine hygiène de vie : qualité du sommeil, évitement des pensées parasites, faire du sport, de la relaxation.

Méthode RALER

Ressentir

Accepter

Lâcher prise

Evacuer

Repartir

