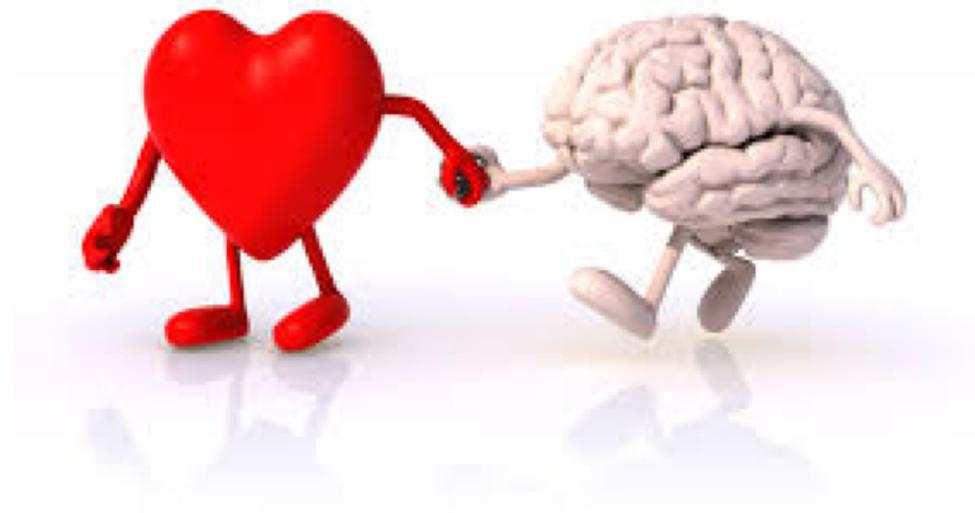


# Comprendre et gérer son stress émotionnel

Aude Ramseier, psychologue FSP et formatrice d'adultes FSEA  
Sion, le 7 novembre 2018



# Menu

- Qu'est-ce que le stress émotionnel ?
- Les 4 voies de communication du stress
- L'apprentissage du stress et celui du calme
- Outils de cohérence cardiaque



# Qu'est-ce que le stress? Les points essentiels :

- Le mot "stress" définit autant la situation subie par l'organisme, que la réaction de ce dernier à cette situation, qui peut être agréable ou non.
- La réaction à cette situation peut être biologique et/ou psychologique.
- Cette réaction, ou syndrome d'adaptation, est commune à tout facteur de sollicitation et en même temps propre à chaque individu.

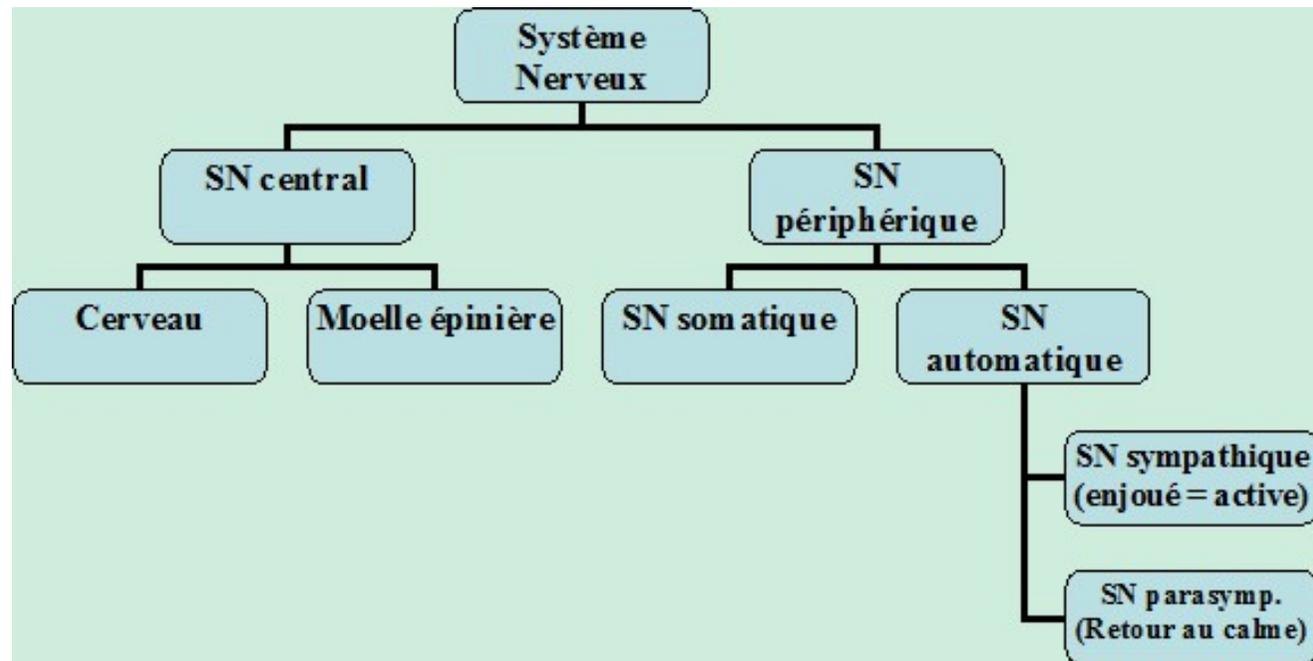


# La communication cœur - cerveau

- Cerveau du cœur : 40 000 neurones qui permettent au cœur d'évoluer de manière indépendante
- 4 voies de communication :
  - Voie hormonale : l'ocytocine
  - Voie nerveuse : SNA
  - Voie physique : la tension artérielle
  - Le champ électromagnétique : rôle dans les interactions et le climat
- Les signaux émis par le cœur facilitent le climat de coopération entre la fonction émotionnelle et la fonction cognitive, et jouent un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles.



# Systeme nerveux peripherique



# L'organisation du cerveau

## Les niveaux d'organisation du cerveau

Le cerveau est organisé en trois niveaux de base :

### Niveau supérieur :

**Principale capacité :** Anticipation

**Fonctions de base :**

- Perception fine
- Différenciation des pensées et des sentiments
- Choix du comportement approprié
- Introspection, conscience de soi
- Problèmes / solutions
- Satisfaction des objectifs

### Niveau intermédiaire :

**Principale capacité :** Apprentissage par essai

**Fonctions de base :**

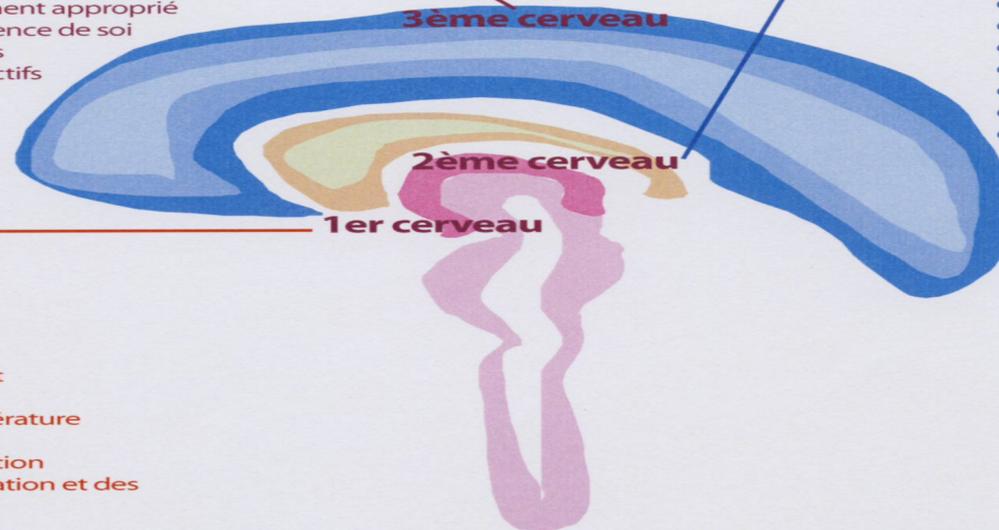
- Gestion du territoire
- Peur
- Colère
- Attaque
- Amour maternel
- Anxiété
- Haine
- jalousie

### Niveau inférieur :

**Principale capacité :** les réflexes, les instincts

**Fonctions de base :**

- Approche, évitement
- Contrôle hormonal
- Contrôle de la température
- Faim et soif
- Instinct de reproduction
- Contrôle de la respiration et des battements du coeur



# Histoire du chien et fonction du cerveau

- Rôle de l'amygdale cérébelleuse
- Le programmant et le déclencheur
- Apprentissage = habitude
- Stress chronique

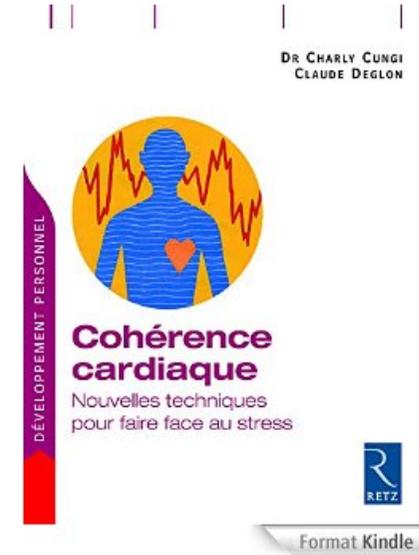
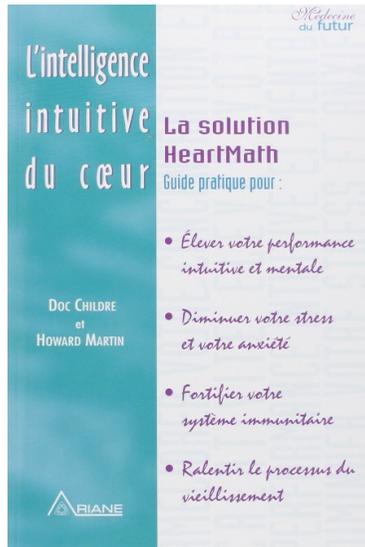


# Outils de cohérence cardiaque

- L'entraînement au calme et à la joie
- Exercice des trois reconnaissances
- Crise de calme



# Bibliographie



# Une philosophie



Merci pour votre attention



Aude Ramseier  
Formations & consultations

[www.auderamseier.ch](http://www.auderamseier.ch)