



## GÉRER SON STRESS

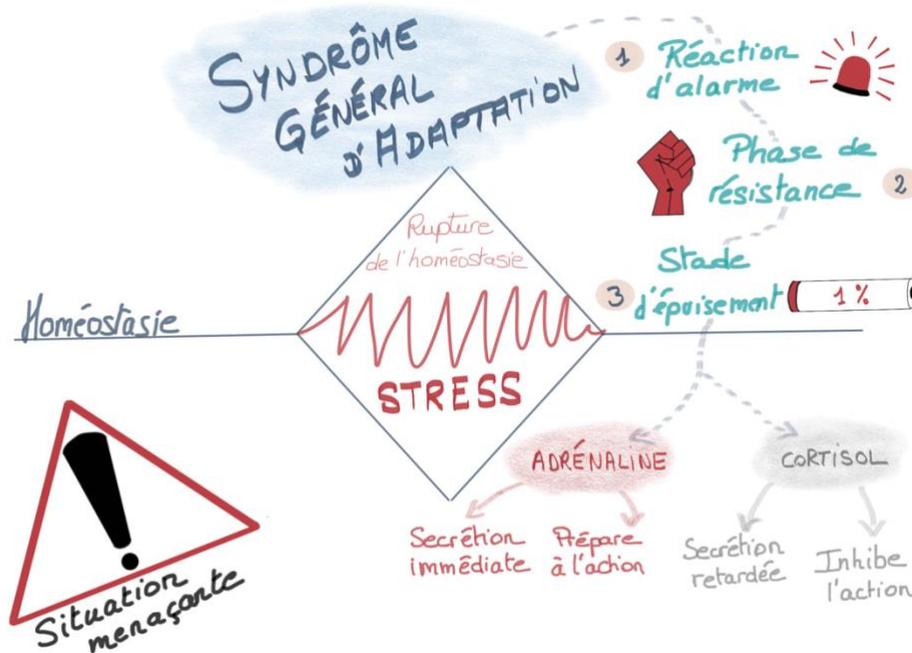


Mardi 14 janvier 2025

Lydia HAAN-FLEURENT - 📞 691 48 26 26 - ✉️ [lydia@feelingfc.com](mailto:lydia@feelingfc.com)



## STRESS : SIGNAL D'ALARME



Le stress constitue un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus psycho-physiologiques qui ont pour objectif de faire face au danger. Le stress est au mental ce que la douleur est au physique, un indicateur de dysfonctionnement.

### ⇒ LE STRESS, MOTEUR OU FREIN ?

Claude BERNARD (médecin français) avait pressenti une des caractéristiques fondamentales de l'être humain et de la plupart des mammifères : **l'aptitude à autoréguler** de manière permanente et précise les mécanismes vitaux.

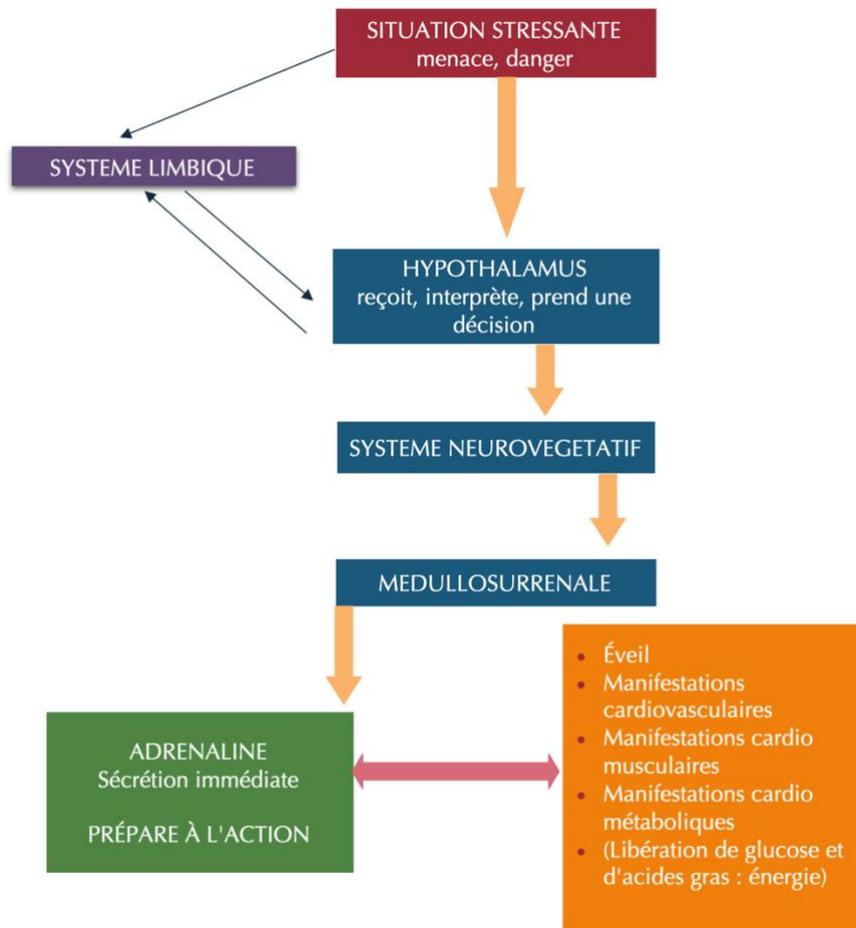
C'est Walter CANNON, neurophysiologiste américain, qui nomme cette découverte, l'homéostasie (équilibre interne). Il met en évidence le rôle de l'hypothalamus, centre et relais essentiel du contrôle de ces processus.

Hans SELYE, médecin canadien d'origine autrichienne, a poursuivi dans cette direction et a démontré comment l'organisme humain réagit d'une manière

non spécifique à chaque stimulation extérieure.

« Le stress est la réponse physiologique unique, identique, la même dans tous les cas qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un évènement »

Le stress de la vie Hans SELYE, Paris GALLIMARD 1962

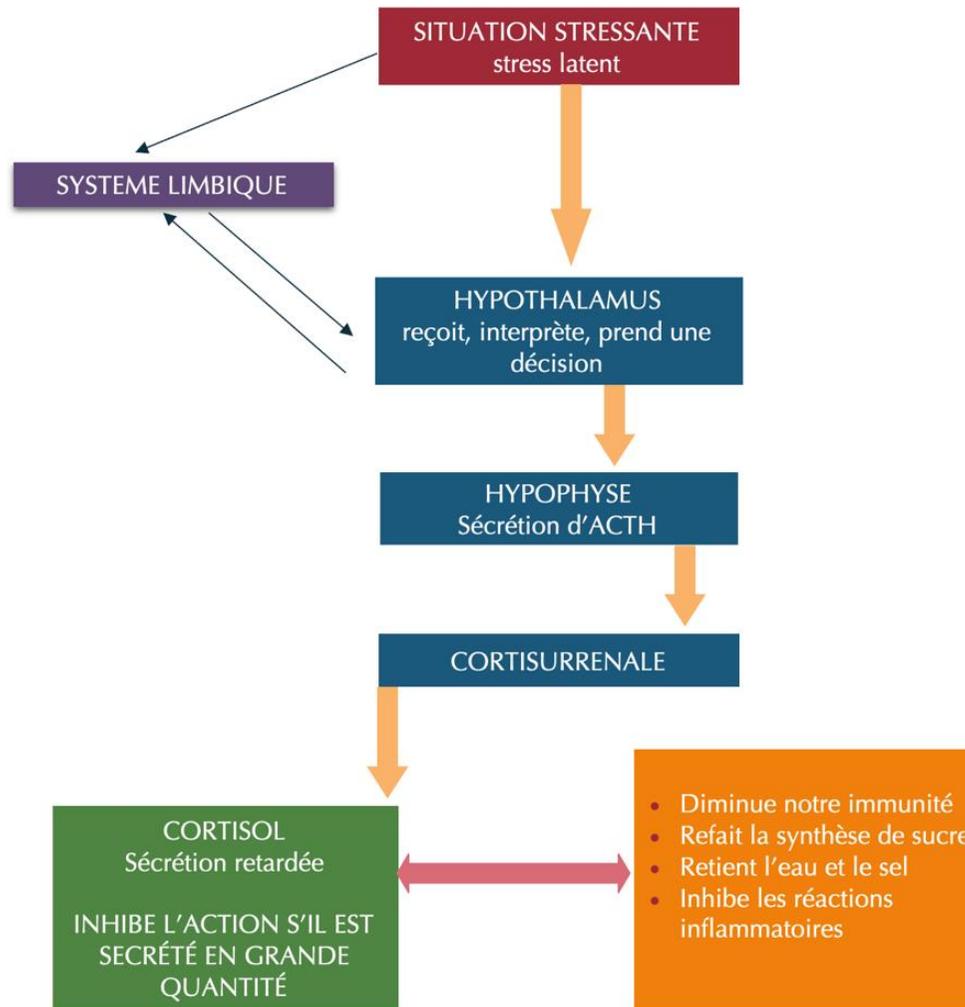


### • L'adaptation

Le pouvoir d'adaptation supérieur de l'homme est dû au développement extraordinaire de son cerveau. Quand l'environnement devient menaçant pour son homéostasie, quelle qu'en soit la cause, il met alors en place un Syndrome Général d'Adaptation (SGA) qui touche l'organisme en entier et l'aide à affronter la réalité ou à la fuir. C'est une réaction d'adaptation vitale.

### • Le SGA

Lorsqu'une situation est menaçante, l'hypothalamus, cerveau reptilien, siège de la régulation des fonctions vitales, en interaction avec le système limbique, siège de la sélection des informations et de la motivation, emprunte la voie orthosympathique (système neurovégétatif) et provoque la sécrétion d'une hormone, l'adrénaline par la glande médullosurrénale. Véritable messenger, cette hormone va circuler dans le sang et préparer le corps à l'attaque ou à la fuite en mobilisant les ressources de l'organisme.



Ici, l'adrénaline ne permet pas de faire front, l'hypophyse, sollicitée par l'hypothalamus, émet une hormone, l'ACTH, qui invite à changer de stratégie. Si aucun changement n'est opéré, la corticosurrénale secrète alors du cortisol qui lui permet de résister dans un premier temps, mais qui provoque ensuite le défaitisme, la soumission, l'inhibition de l'action.

Ainsi, le SGA est un ensemble de réactions qui se déroule selon trois étapes :

- **La réaction d'alarme :**

correspondant aux chocs et à l'établissement des premières réactions de défense

- **Le stade de résistance :**

c'est celui de l'adaptation proprement dite et de l'accroissement des réactions de défense

- **Le stade d'épuisement :**

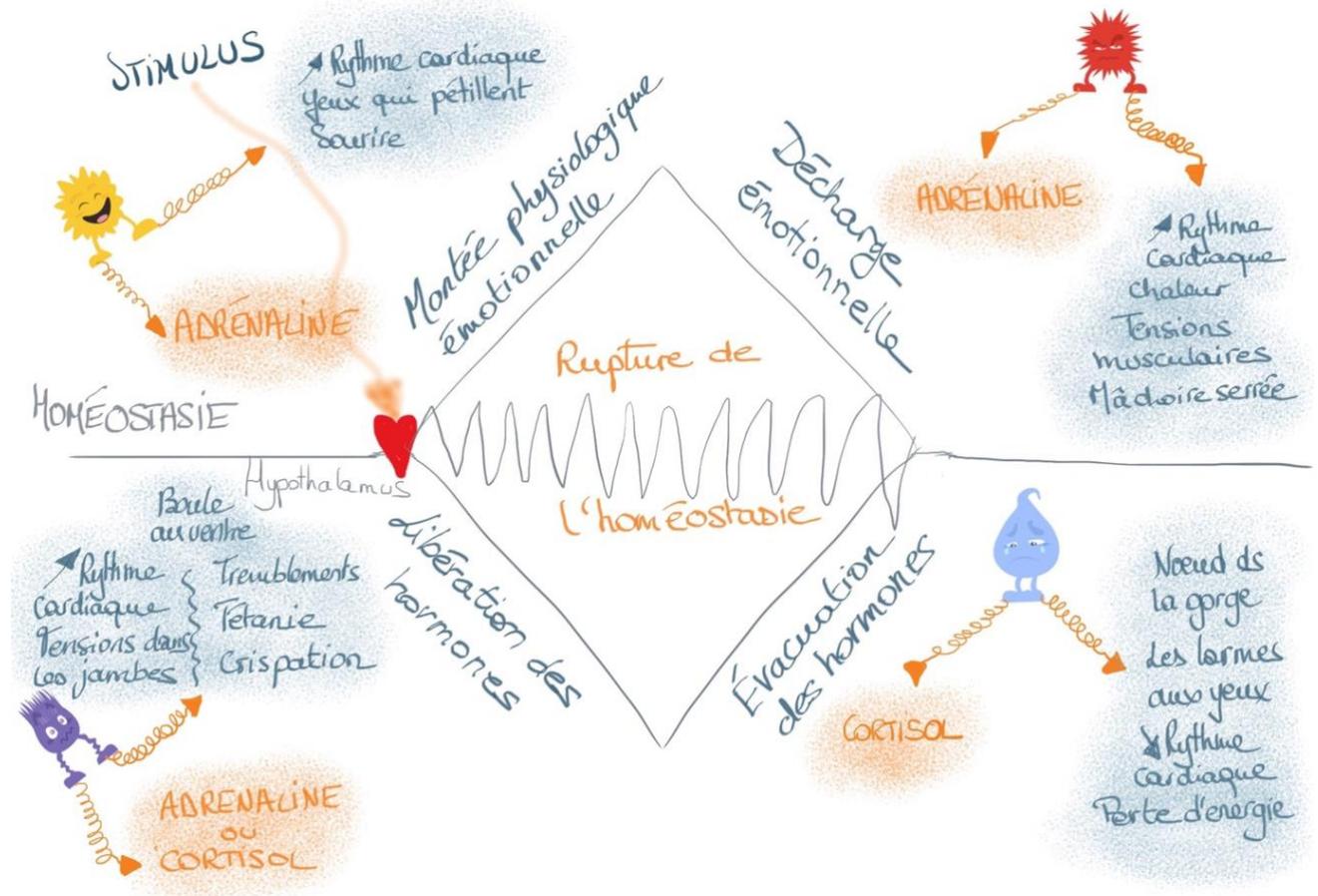
il survient lorsque l'individu n'est plus en mesure de maintenir ses réactions de défense

## STRESS ET ÉMOTIONS

### ➤ L'émotion, comment ça marche ?

Le point de départ est un stimulus qui va être capté par notre hypothalamus et engendrer une réponse émotionnelle variable selon les situations. Cette réponse sera spécifique au stimulus et va se traduire dans un premier lieu par une réponse de notre corps. Celui-ci va produire plusieurs substances (corticoïdes, adrénaline et hormones sexuelles) qui viennent perturber notre homéostasie (*homéo* : le même ; *stasie* : stabilité). Cette perturbation peut être apparentée à un mécanisme de stress.

**Le stress est donc une réponse normale et naturelle, destinée à nous protéger et à maintenir notre homéostasie.** Si nous comprenons comment il peut nous affecter physiquement, mentalement et émotionnellement, nous pouvons alors, d'une part, l'accepter mieux, et d'autre part, réagir de façon efficace face aux effets négatifs qui peuvent en découler.



L'hypothalamus, notre « gardien du phare », reçoit une information, la traite et réagit pour que nous retrouvions notre homéostasie. Ainsi en cas, d'atteinte sur le plan psychique, il génère deux actions simultanées : une libération d'hormones dans le corps d'une part et une montée physiologique émotionnelle d'autre part.

L'homéostasie (ou l'apaisement) ne sera retrouvé que lorsque la charge émotionnelle aura été régulée et quand les hormones associées auront été éliminées.

## ➔ Le circuit émotionnel

L'émotion étant une réponse biochimique à un stimulus extérieur ou intérieur, elle crée une charge : c'est une énergie qui ne s'en va pas seule, qui va chercher à se décharger, par une mise en acte. Ainsi, toute personne peut se demander ce qui lui arrive : la mise en acte correspond-elle à une réponse en adéquation avec le stimulus de départ. Dans le cas contraire, la décharge émotionnelle ne sera pas appropriée, elle apportera au mieux un soulagement mais ne permettra pas de retrouver son homéostasie. Une expression émotionnelle appropriée transforme le stimulus d'origine, stoppe son effet. Ainsi toute émotion exprimée doit nous permettre d'obtenir une réponse de l'environnement et donc un apaisement durable :

- La joie nécessite d'être *partagée*
- La tristesse nécessite d'être *consolée*
- La peur nécessite d'être *rassurée*
- La colère nécessite d'être *entendue*

A l'âge adulte les personnes peuvent et exprimer et expliquer à l'autre ce dont elles ont besoin pour que cela fonctionne. Les adultes sont assez grands pour dire ce qu'ils ressentent, pour poser le décor, pour traverser une émotion avec l'autre en mettant en actes et en obtenant ce qu'ils veulent obtenir comme réponse. Une émotion pure est une réponse adaptée et justifiée face à un **évènement extérieur** (la peur en cas de danger, la colère face à de l'irrespect, la joie suite à un évènement heureux...), même si notre environnement social ne nous permet pas toujours de l'exprimer librement. Inhiber une émotion revient donc à censurer une réponse qui était pourtant adéquate.

## ➔ La libération d'hormones

L'une des réactions de notre corps face à l'émotion va se traduire par une libération d'hormones. Ainsi la joie et la colère vont libérer de l'adrénaline, et ce, à la façon d'un « shoot » : nous allons littéralement « exploser » et communiquer cette émotion de façon rapide. A l'inverse, la peur et la tristesse mettront plus de temps à s'exprimer et surtout à trouver la réponse adéquate de l'environnement : là, l'hormone libérée, c'est le cortisol et elle est diffusée en nous comme un goutte-à-goutte. Le processus est donc plus lent.

Quelle que soit l'hormone libérée, cela va se traduire par l'expression d'une énergie typique à chaque émotion :

- **L'énergie de la colère** : la personne en colère a une force décuplée. Elle ressent une tension dans la gorge, les membres inférieurs et supérieurs, l'estomac, la mâchoire, les yeux et le bas du dos : c'est comme si la colère voulait sortir ! Si elle n'est pas exprimée, elle restera à l'intérieur jusqu'à ce que vous la déchargiez d'une manière ou d'une autre ... souvent en explosant ! En effet, la colère ne se décharge ni par la pensée, ni intellectuellement, mais par une décharge physique ou verbale. La personne qui ne l'exprime pas rencontrera des problèmes physiques, des migraines des douleurs dans le dos par exemple.
- **L'énergie de la tristesse** : la personne triste sent cette tristesse dans les yeux et dans la gorge. Il y a une sorte de pression dans la gorge et les larmes aident à décharger. La tristesse refoulée peut affecter le système immunologique et l'affaiblir.
- **L'énergie de la peur** : si la personne a peur, elle se prépare à la fuite, tous les sens en éveil. Il se peut que la personne crie ou encore s'immobilise, se fige. C'est de cette manière qu'elle décharge une partie de sa peur. La peur rentre dans nos viscères et tire notre énergie, le bout des doigts et des pieds sont alors froids. L'élimination des hormones fait que la personne transpire, est moite. La peur nous aide à anticiper le danger et à réagir.
- **L'énergie de la joie** : si la personne est dans la joie, elle éprouve une sensation de chaleur dans tout le corps, des palpitations, une grande énergie. Elle ressent le besoin d'exprimer cette énergie à l'extérieur, de chanter, de crier, de sauter dans les bras, de toucher et d'être touchée. La joie améliore le système hormonal, elle est communicative, nous relie aux autres et crée le lien.

## ➔ La manifestation corporelle des émotions

Dans la joie et la colère, l'expression est tournée vers l'extérieur, comme si la personne cherchait à vous impliquer dans son énergie, à vous faire réagir. Alors que pour la tristesse et la peur, il y a un certain repli sur soi, la personne a besoin de sentir proche de quelqu'un, comme enveloppé.

- **Le niveau corporel de la colère** : pour décharger les hormones de la colère, choisissez un lieu où cela est possible et exprimez-vous corporellement, criez, hurlez, vociférez ... face à la mer ou au fin fond d'une forêt par exemple ! Sinon, faites un sport où une décharge corporelle permet de transpirer abondamment et évacuer ainsi de votre corps les toxines générées par le shoot d'adrénaline.
- **Le niveau corporel de la peur** : pour décharger les hormones de la peur, exprimez-vous corporellement comme pour la colère : hurlez, criez, sortez cette peur par les cris. Mais là mieux vaut être accompagné, car la peur fait peur et la présence de l'autre rassure et permet d'aller au bout.
- **Le niveau corporel de la tristesse** : pour décharger les hormones liées à la tristesse, exprimez-vous au plus profond de votre tristesse, pleurez, allez jusqu'au sanglots, sans vous soucier de la tête que vous faites à ce moment-là, ni de votre nez qui coule !
- **Le niveau corporel de la joie** : il s'agit là de s'exprimer corporellement, avec les autres, en faisant des danses de singe, avec beaucoup de bruit, se taper dans le dos, crier, chanter, rire ! Cette décharge corporelle permet de transpirer de se libérer.

## ➔ Pourquoi exprimer ses émotions ?

Au même titre que nous ressentons la douleur lorsque l'on se brûle ou que l'on se coupe, les émotions nous rappellent l'existence de notre vie psychique. En effet, si la douleur nous informe d'une atteinte corporelle, l'émotion, de la même manière, nous informe d'une attaque à notre psychisme. Puisque le circuit émotionnel consiste à charger, décharger et relaxer, si nous étions complètement coupés du circuit émotionnel, il nous manquerait une dimension au niveau psychologique. L'homme deviendrait un robot, ayant perdu sa nature d'humain, comme une chose, un objet.

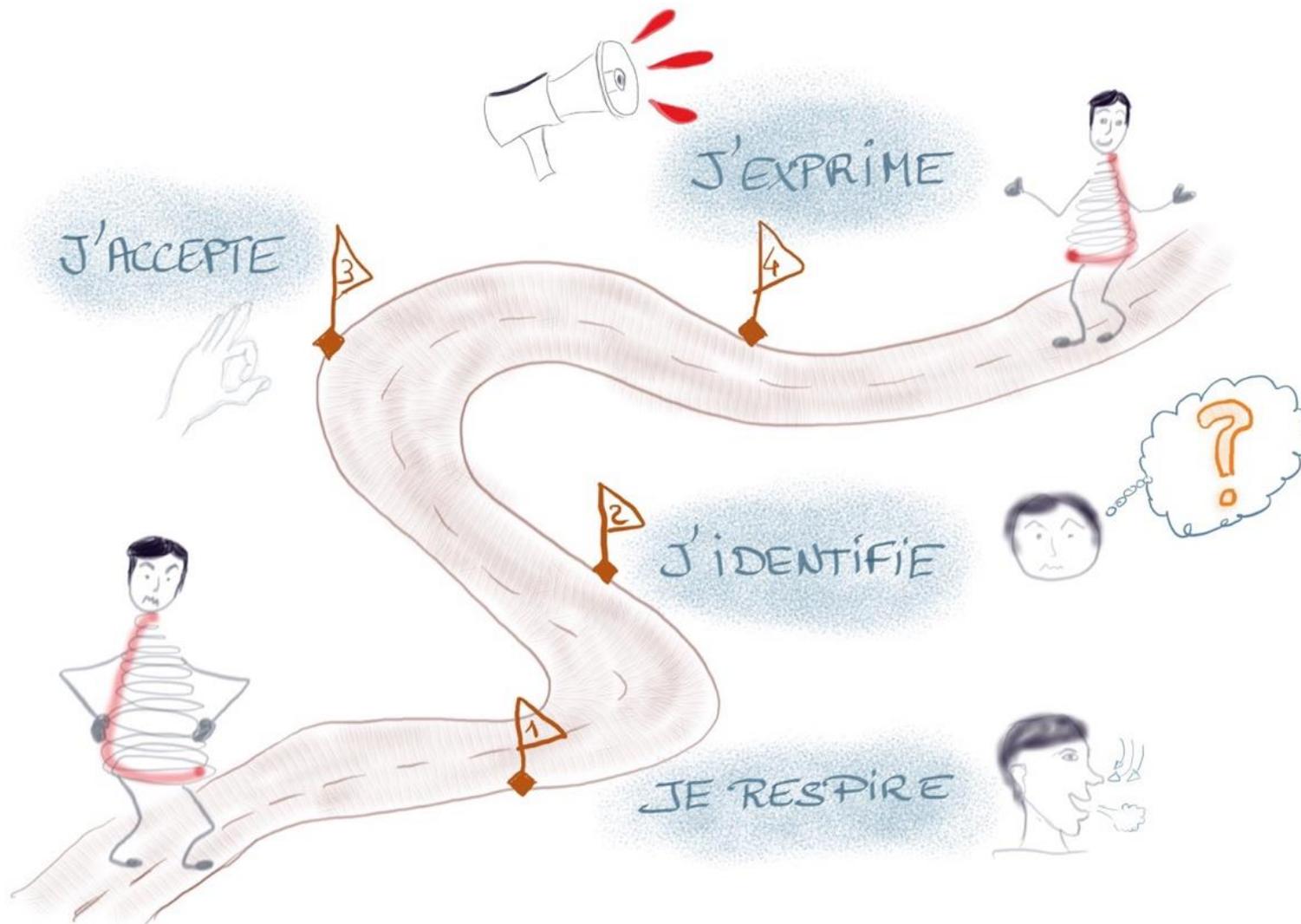
Certaines personnes savent exprimer ce qu'elles pensent, mais pas ce qu'elles ressentent. Or la réflexion est souvent une entrave à la manifestation des sentiments. Dès qu'une personne raisonne, elle n'est plus sur le registre des émotions. C'est comme si la personne était extérieure à elle-même. D'autres n'expriment aucune émotion, si bien que vous avez l'impression d'être en présence de quelqu'un d'impersonnel, de froid. D'autres encore expriment leurs émotions mais pas au moment où elles les ressentent. Elles les expriment en différé et ne savent donc pas l'effet que leur attitude a sur les autres. Enfin certaines personnes ont un doute sur ce qu'elles ressentent.

L'émotion est donc le signal de la présence d'un stimulus dérangeant, qui perturbe l'homéostasie. A partir du moment où je perçois le signal, je suis perturbé et mon corps va alors réagir pour me restabiliser, pour retrouver mon équilibre psychologique.

Il existe pourtant des façons simples de communiquer n'importe quel sentiment. Leur expression doit être bien personnelle c'est-à-dire, naturelle, elle doit nous ressembler. Nous disposons pour cela de toute une palette de signaux comportementaux illustrant notre émotion : notre voix, l'expression de notre visage, nos gestes, notre façon de nous tenir. Il s'agit là d'exprimer, sans nécessairement les dire, nos sentiments, le plus spontanément possible.

## ➔ Quelques pistes pour rendre notre expression naturelle :

- Être le plus précis dans ses propos, en se référant, par exemple, à une personne précise, à un objet ou à une action
- Commencer ses phrases par « je »
- S'exprimer simplement, sans compliquer phrases avec des adjectifs ou des explications inutiles
- Être sincère, sans cacher vos sentiments, même si ce que vous avez à dire n'est pas agréable, ni à dire, ni à entendre
- Tenir compte de la situation en restant juste et dans une attitude sociale acceptable, sans choquer son environnement.



## LES TYPES DE STRESS

Dans le monde animal, le stress fonctionne comme un mécanisme de défense ou de survie, certes primitif mais tout à fait adapté à l'environnement. Le stress animal défensif provient d'un niveau cérébral qui fonctionne de manière essentiellement inconsciente et instinctive : il ne nécessite aucun apprentissage et n'en permet aucun, ce qui explique le caractère peu contrôlable, du moins directement des vécus et impulsions qui en proviennent. Le stress humain se manifeste de la même manière que celui de l'animal, lorsque l'individu pressent une menace quelconque. Et ce, même si, objectivement, sa vie n'est pas ou plus en danger.

En situation de stress, nous adoptons donc des comportements stéréotypés que nous ne maîtrisons pas. Face à un danger, tout animal ou toute personne peut :

- Chercher à s'échapper ou à se cacher (**FUITE**)
- Se retourner contre l'agresseur, chercher à l'intimider par des rituels de combat, et en dernier recours, engager le combat. (**LUTTE**)
- Lorsqu'il y a échec des deux stratégies précédentes, tenter, selon les cas, de faire le mort, de se faire oublier (**INHIBITION DE L'ACTION**)

Chez l'animal qui vit le stress pour la première fois, l'enchaînement se fait toujours dans l'ordre énoncé. Par la suite il privilégiera l'une ou l'autre des formes de stress.

## ➔ LES TROIS ÉTAGES DE LA FUSÉE

- **La fuite**

La fuite est destinée à **échapper au danger** ou à l'agresseur en fuyant dans de grands espaces, soit en partant à la recherche d'une cachette ou d'un congénère capable d'offrir une protection. Il s'agit de courir et/ou de trouver une issue, ce qui justifie une attention dispersée. Dès que le danger est détecté, les vieilles structures cérébrales qui gèrent le stress préparent l'organisme à détalé : accélération préventive du cœur et de la respiration pour augmenter l'oxygénation des tissus, vasodilatation pour assurer une meilleure irrigation sanguine des organes périphériques (muscles).

Subjectivement la fuite insuffle un vécu de **PEUR**, un sentiment d'insécurité, d'oppression, destinés à donner l'envie, confuse mais efficace, que nous ferions mieux « d'être ailleurs dans les plus brefs délais ».

Le programme de fuite échoue lorsque nous ne courons pas assez vite, si l'issue est barrée... Ou lorsque nous sommes en situation sociale moderne où il est interdit de fuir. Nous passons alors à l'état de lutte.

- ▶ Vécus : anxiété, agitation, angoisse, peur
- ▶ Comportements / symptômes : trac, gêne, confusion, honte, peur de la contrainte, insomnie, tension dans les jambes, voix instable, déglutition, tremblement, palpitation
- ▶ ENVIE D'ÊTRE AILLEURS

- **La lutte**

La lutte est destinée à **se redresser contre l'agresseur** pour tenter de le dissuader de nous attaquer (et non pour l'attaquer). Il s'agit donc d'agressivité défensive. L'attention se concentre sur un endroit précis de l'espace, là où se trouve l'ennemi. Le regard se focalise et fixe l'adversaire dans les yeux pour connaître son intention. Un certain ralentissement du cœur et de la respiration apparaît, car il s'agit moins de se préparer à un effort maximum qu'à une détente ciblée. La tension se déplace dans la mâchoire et le cou pour mordre, dans les bras pour griffer ou boxer.

Notre organisme libère de l'adrénaline et nous donne du culot, autrement dit une tendance à nous surévaluer, de l'autosatisfaction et surtout le sentiment prédominant est la **COLÈRE**, qui se manifeste par de l'agressivité. Cependant le but est que le prédateur recule face à sa proie, trop impressionnante, vindicative, teigneuse.

Dans la lutte, dissuader suffit, on ne court pas derrière l'ennemi s'il abandonne le combat ou même recule sans le tenter. Si on perd le combat, ou si le rapport de force est en notre défaveur, on bascule dans l'inhibition de l'action.

- ▶ Vécus : agressivité défensive, susceptibilité, impatience, énervement, colère
- ▶ Comportements / symptômes : impatience, besoin d'avoir raison, intolérance au reproche, tension intérieure, tension musculaire, traits tendus, regard fixe, voix forte, sèche, irritabilité, gestes brusques.
- ▶ SENSATION DE SUPERIORITÉ

- **L'inhibition de l'action**

Elle sert à **se soumettre devant l'adversaire** qui abandonnera peut-être son attitude agressive face à notre capitulation. L'inhibition de l'action sert aussi à s'immobiliser pour se fondre dans le paysage.

La respiration s'étouffe pour être totalement silencieuse. Le cœur ralentit, s'économise, puisqu'il faut dorénavant durer pendant une attente en tension qui peut s'éterniser jusqu'à ce que le prédateur parte. La vasoconstriction permet d'économiser la chaleur et l'énergie : les extrémités des membres refroidissent, se cyanosent, le teint devient tout pâle. La digestion, très consommatrice d'énergie, se bloque, entraînant une éventuelle apparition de spasmes.

L'inhibition de l'action est associée à un intense sentiment d'infériorité qui génère un vécu de **TRISTESSE**, de découragement, d'abattement pour ne pas dire de déprime s'il dure longtemps.

- ▶ Vécus : découragement, vision pessimiste, non désir
- ▶ Comportements / symptômes : abattement, lassitude, voix basse, peu d'énergie, tonus bas, pleurs, fatigue, à quoi bon...
- ▶ SENSATION D'IMPUISSANCE

**Quel que soit l'état de stress dans lequel nous nous trouvons, il est parfaitement inutile de culpabiliser par rapport à nos pensées ou réactions, elles sont instinctives et incontrôlables. Les accepter est en revanche la condition sine qua non pour pouvoir les gérer.**

TRISTESSE



Chercher à  
être protégé,  
à ne pas être abandonné

INHIBITION  
DE L'ACTION

Chercher à  
impressionner,  
à ne pas se  
faire dominer

LUTTE



COLÈRE

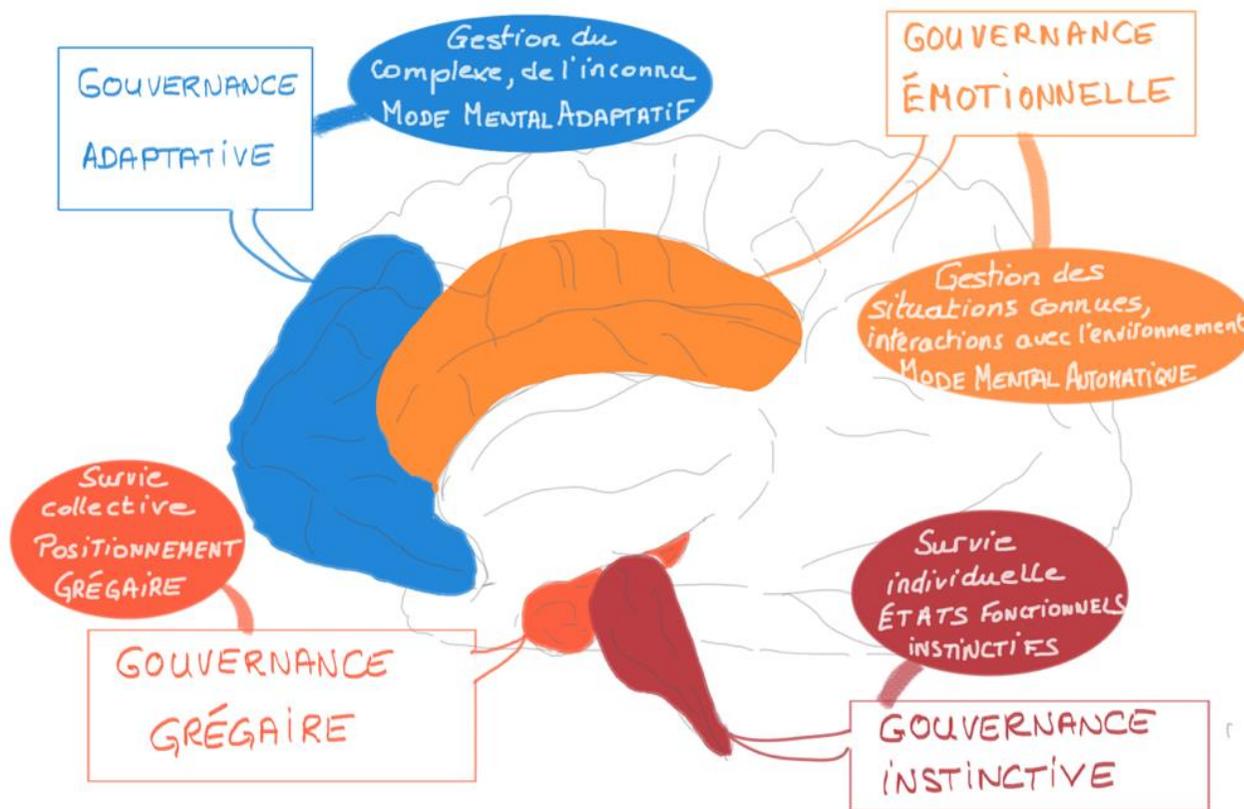
PEUR



FUITE

Chercher à fuir,  
à échapper à  
la contrainte  
de l'agresseur

➔ LES TERRITOIRES CÉRÉBRAUX EN ANC (APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE)



Chez l'homme, quatre territoires cérébraux clairement différenciés entrent en jeu dans les processus d'interprétation de l'environnement et de prise de décision. Superposés, ils cohabitent, des plus primitifs au plus évolués, avec une logique d'action propre à chacun, et parfois des luttes de pouvoir qui génèrent des conflits internes.

- **Les territoires reptiliens – gouvernance instinctive**

Matures chez l'homme à la naissance, non contrôlables par la conscience, les territoires reptiliens renferment les instincts de vie et de survie dont l'objectif est de pérenniser l'espèce. Ils assurent la survie individuelle face à l'environnement. En situation normale, ils sont en mode « calme », appelés aussi « activation de l'action ». En cas de danger, l'un des trois états d'urgence de l'instinct est alors activé : la fuite, la lutte ou l'inhibition de l'action. Chacun d'entre nous se situe en permanence dans l'un de ces quatre états fonctionnels de l'instinct.

- **Les territoires paléo-limbiques - gouvernance grégaire**

Ils ont pour fonction d'assurer la régulation des rapports sociaux, principalement hiérarchiques entre individus. Ce positionnement au sein du groupe est appelée position grégaire. Ils limitent ainsi les rapports de force pour assurer la survie collective : chacun est à sa place et la hiérarchie entre les individus est durablement établie.

Chez l'homme cette structure est à l'origine de rapports de force irrationnels et inconscients sur deux axes : celui de la confiance en soi et celui de la confiance en l'autre.

- **Les territoires néo-limbiques – gouvernance émotionnelle**

Siège de la conscience, ils emmagasinent dès la naissance le vécu émotionnel associé aux expériences et forment le réceptacle de l'apprentissage par punition/récompense.

Si au départ vont être déterminées nos motivations profondes, ensuite ce sont des mécanismes de conditionnement qui vont de mettre en place et avoir tendance à se rigidifier avec le temps : ce sont les vécus positifs que l'on répète volontiers et les vécus négatifs que l'on évitera de reproduire. De cette somme d'expériences découle la vision du monde et les préférences émotionnelles de chacun, et aussi les préjugés et jugements.

- **Les territoires préfrontaux – gouvernance adaptative**

Inconscient et propre à l'espèce humaine, le néocortex préfrontal, e formation progressive de la naissance à l'âge adulte, représente le sommet de notre intelligence. Il est capable de créer des réponses inédites pour s'adapter à la nouveauté et à la complexité, avec la particularité de ne pas être conscient.

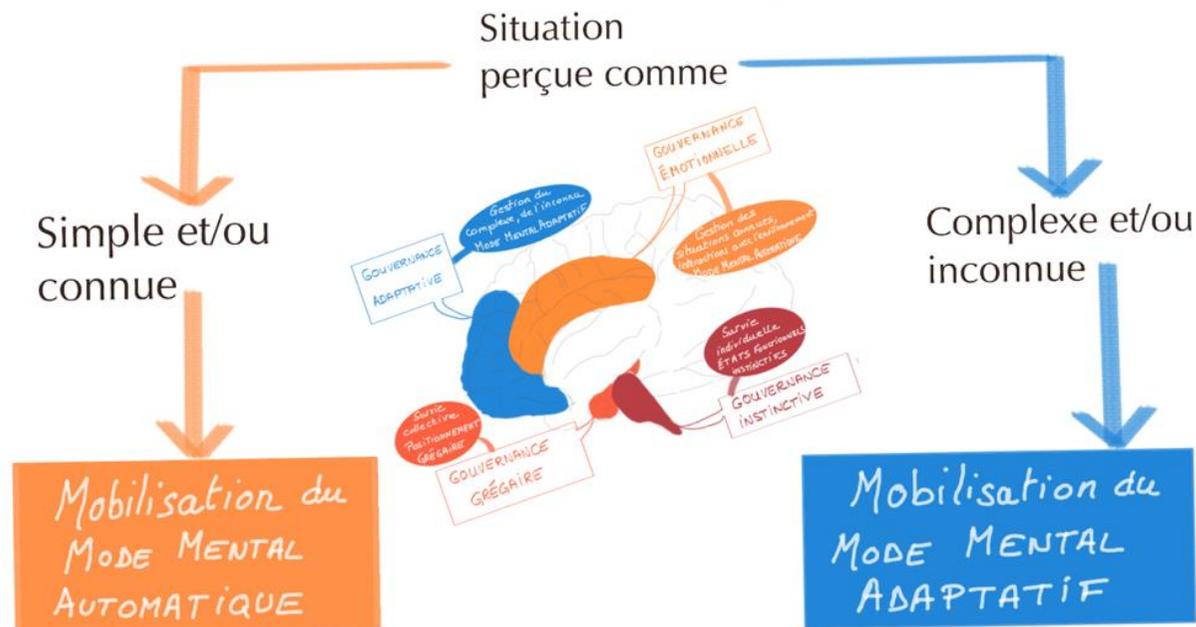
Fonctionnant comme un calculateur d'une grande puissance, il se fait une représentation subtile et inédite de l'environnement à partir de ses perceptions sensorielles. Quand on le mobilise, il puise dans l'ensemble des connaissances acquises, les éléments nécessaires pour les combiner, les assembler ou en invente pour trouver des solutions adaptées aux situations inconnues ou complexes.

## ➔ LES MODES MENTAUX

Notre cerveau fonctionne sur deux modes mentaux principaux, le mode automatique, dépendant des territoires néolimbiques, et le mode adaptatif, qui dépend du néocortex préfrontal. Ces deux modes mentaux sont complémentaires et sont mobilisés en fonction des circonstances.

Notre cerveau fonctionne sur deux modes mentaux principaux :  
**Le mode automatique**, dépendant des territoires néolimbiques, est utile pour gérer les actes automatiques, qui occupent l'essentiel de notre temps.  
**Le mode adaptatif**, qui dépend du néocortex préfrontal, permet une meilleure adaptation aux événements complexes ou inconnus

**Ces deux modes mentaux sont complémentaires et vont être mobilisés en fonction des circonstances.**



- **Mode Mental Automatique :**

Dans notre vie quotidienne, c'est ce mode mental que nous utilisons la plupart du temps. Il est imbattable pour déclencher des actions et réactions rapides face aux situations routinières et donc il est mobilisé chaque fois qu'un événement est perçu comme simple ou routinier.

Il requiert peu d'attention ou de concentration, il applique des réponses rapides précises ; fiables et faciles ... néanmoins, il a les défauts de ses qualités et **s'avère être rigide, peu propice au changement** et à l'individualisation. Il est donc générateur de stress...

- **Mode Mental Adaptatif :**

Le mode adaptatif est souple et adaptatif. Il est mobilisé lorsque nous percevons un événement comme étant inconnu et/ou complexe. Il **permet l'accès à la logique, à la nuance, à l'intuition et tend à faire baisser le stress à la fois parce qu'il permet une meilleure adaptation aux événements** mais aussi parce qu'il facilite la prise de recul.

La plupart du temps le changement de mode mental s'effectue automatiquement, selon les nécessités du moment. Mais notre perception subjective de l'événement, fréquemment influencée par des croyances personnelles ou des conditionnements culturels, peut faciliter ou au contraire, empêcher ce processus de bascule.

## ➔ LA GESTION DES MODES MENTAUX

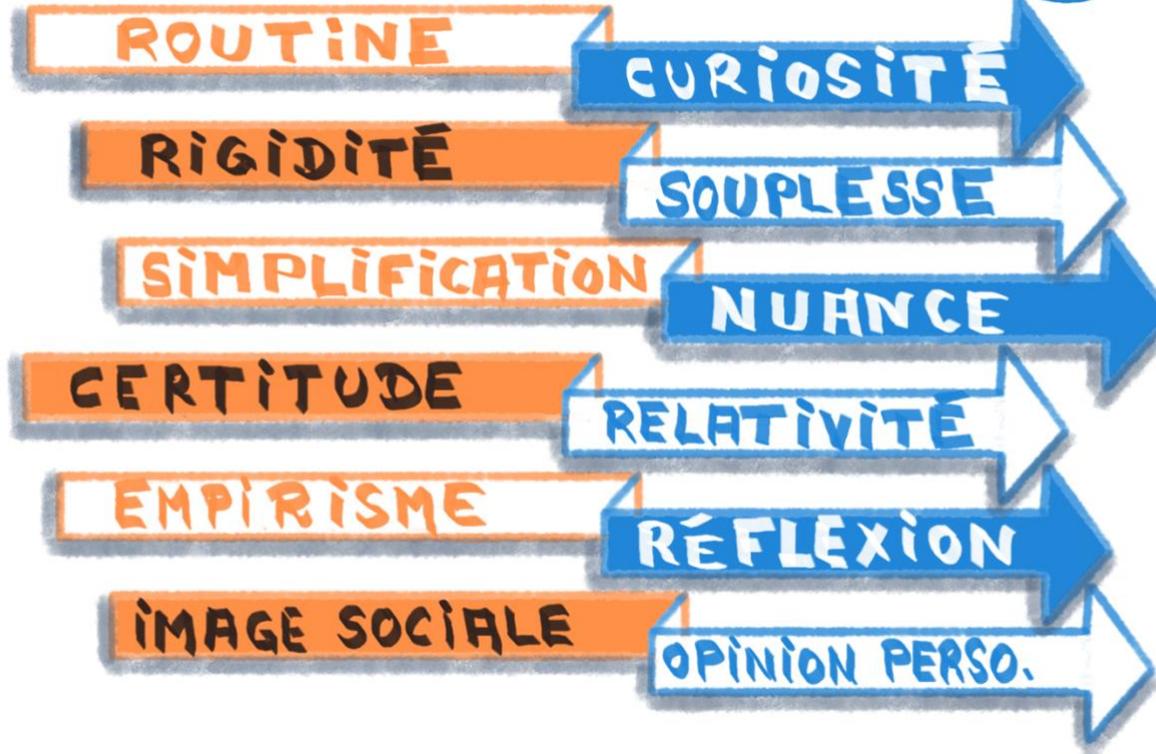
Le vrai enjeu de la Gestion des Modes Mentaux (**GMM**), c'est d'apprendre à percevoir sur quel mode nous fonctionnons à un instant donné, à identifier les signaux d'alerte (le stress), et savoir zapper rapidement si nécessaire.

Pour rendre conscient et volontaire le changement de mode mental à ce moment, il est souhaitable de modifier notre regard sur l'événement et de manière plus générale sur nous, sur les autres et sur les choses. Dans un premier temps il est indispensable d'identifier quel mode mental est aux commandes pour pouvoir volontairement en changer.

MODE MENTAL AUTOMATIQUE	MODE MENTAL ADAPTATIF
<b>ROUTINE</b>	<b>CURIOSITÉ</b>
C'est l'attrait pour les habitudes, la maîtrise du contenu, le non désir de nouveauté, la peur d'aller explorer concrètement ailleurs, autrement	C'est la recherche active et exploratoire, sensorielle de la nouveauté, l'esprit de découverte, la quête active de l'autre, de la différence de l'exotisme
<b>RIGIDITÉ – PERSÉVÉRANCE</b>	<b>ADAPTATION - SOUPLESSE</b>
C'est la capacité de poursuivre sans se laisser déstabiliser par l'imprévu et les obstacles, mais c'est aussi parfois l'obstination, la crainte du dérangement, la résistance aveugle au changement même inéluctable	C'est la capacité à s'ouvrir, physiquement et mentalement, à l'imprévu, à ce qui ne se passe pas comme on le voudrait. C'est la capacité à accepter la survenance d'événements qui dérangent, d'accepter la réalité, toute la réalité sans pour autant s'y soumettre ou s'y résigner
<b>SIMPLIFICATION</b>	<b>NUANCE</b>
Utile pour faciliter la décision rapide en situation courante et maîtrisée, mais aussi source d'un manque de nuances et d'une vision de situations plus complexes, trop tranchée, simpliste.	Vision concevant les intermédiaires, le positif à côté du négatif, les avantages cachés sous les inconvénients et inversement, une perception du caractère infiniment complexe et mouvant des relations entre les éléments.
<b>CERTITUDE</b>	<b>RELATIVITÉ</b>
C'est savoir affirmer, avoir une opinion bien enracinée, mais c'est aussi à l'excès, la sensation que nos perceptions sensorielles forment « toute la réalité », que notre vision des faits est « toute la vérité ». Il en découle de l'intolérance et des erreurs graves d'appréciation	C'est avoir conscience que chacun porte son propre regard sur les choses, que toutes les visions, y compris la nôtre, sont relatives et limitées par rapport au réel infini, que la perception spontanée de ce que l'on voit n'est pas la réalité entière ...
<b>EMPIRISME</b>	<b>RÉFLEXION</b>
Recherche utile de l'opérationnel, des recettes qui marchent, des seuls résultats et une confiance à priori dans les expériences vécues, mais c'est aussi l'aversion pour la réflexion, perçue comme stérile et compliquée de la « prise de tête »	Recherche active de la compréhension des mécanismes cachés qui animent le monde, sentiment que tout pourrait se comprendre, qu'il y a des causes sous les effets visibles
<b>IMAGE SOCIALE</b>	<b>OPINION PERSONNELLE</b>
Perception intuitive de ce qui se fait, de ce qui est acceptable socialement dans un groupe, mais aussi une préoccupation aliénante du regard des autres, une importance exagérée donnée à son image dans le groupe, pourvoyeuse de manque d'initiative par peur du risque. Le groupe est perçu comme un juge, ce qui entraîne des vécus de honte, de ridicule de prétention, de fierté	Conscience de l'autre comme d'un autre soi-même, perception d'un groupe comme d'un ensemble d'individus et non comme une masse. On ne cherche pas plus l'opinion ou les sentiments de l'autre qu'on ne craint son jugement. Sans peur du regard de l'autre, sans esprit de fierté, on affirme son opinion même s'il on est le seul à l'incarner ou on prend le risque de se tromper, inhérent à toute décision, sans être sûr d'avoir raison...

MODE MENTAL  
AUTOMATIQUE

MODE MENTAL  
ADAPTATIF



## ➔ STRESS ET MODES MENTAUX

La stressabilité est corrélée au recrutement non approprié du mode mental automatique en situation difficile, de non contrôle, d'échec. Autrement dit le stress survient lorsque le mode mental automatique ne laisse pas la place en situation nouvelle et/ou complexe au mode mental adaptatif. Il nous indique le plus souvent que notre conscient ne décote pas ou insuffisamment le message ou son importance, ou même le refoule parce que cela dérange ses certitudes et ses automatismes.

Seul le néocortex préfrontal est capable de détecter ce qui se passe mais n'ayant pas directement accès aux territoires néolimbiques, il envoie alors un message de danger aux territoires reptiliens, auquel il est connecté, et qui eux l'expriment sous forme de stress. Le stress est donc un signal d'alarme qui indique que nous recrutons le mode mental inapproprié à la situation.

**Le bon réflexe est alors de reconnaître l'état de stress, de le gérer, d'identifier la source de stress et de basculer alors en Mode Mental Adaptatif.**

