

## Plan conférence du 7 mars sur le stress

### SOMMAIRE

- 1- Khepri
- 2- Approche neurocognitive et comportementale
- 3- Qu'est-ce que le stress?
- 4- Les territoires cérébraux
- 5- Les 4 réactions face au stress : C,F, L, I
- 6- Les 6 dimensions des modes mentaux
- 7- Les 8 personnalités
- 8- Mécanisme de la motivation
- 9- Conclusion : Pour l'entreprise on anime, des formations sur 6 jours, pour les particuliers on peut faire des focus en fonction des besoins.
- 10- Evaluation de l'atelier

Et nous n'aurons pas le temps d'évoquer les motivations mais laisser entrevoir... grâce aux Neurosciences on peut mieux comprendre les mécanismes de motivation

**1 - PRESENTATION de Sophrokhepri**, ses 3 Espaces : L'Espace famille, l'Espace santé, l'Espace Entreprises

**2 - Approche neurocognitive et comportementale** : c'est une approche qui permet de :

- comprendre la gestion des modes mentaux
- mieux se connaître pour repérer nos états internes et quelle partie de notre cerveau s'active en fonction des situations.

**Exercice 1** : 3 min de respiration pour mise en écoute

### 3 – QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est un déficit entre les moyens dont on dispose et le niveau d'exigence attendu pour faire face à une situation. Il est là pour nous protéger d'un danger et trouver l'énergie pour y répondre.

Cette incohérence interne est perçue notre cerveau reptilien. Il interprète comme un danger et alerte la zone préfrontale du cerveau ou néocortex.

En fonction de nos aptitudes et de la situation nous avons le choix de gérer cette alerte soit avec :

- La partie préfrontale du cerveau, pour une situation nouvelle ou complexe,
- La partie néo limbique du cerveau, pour une situation connue.

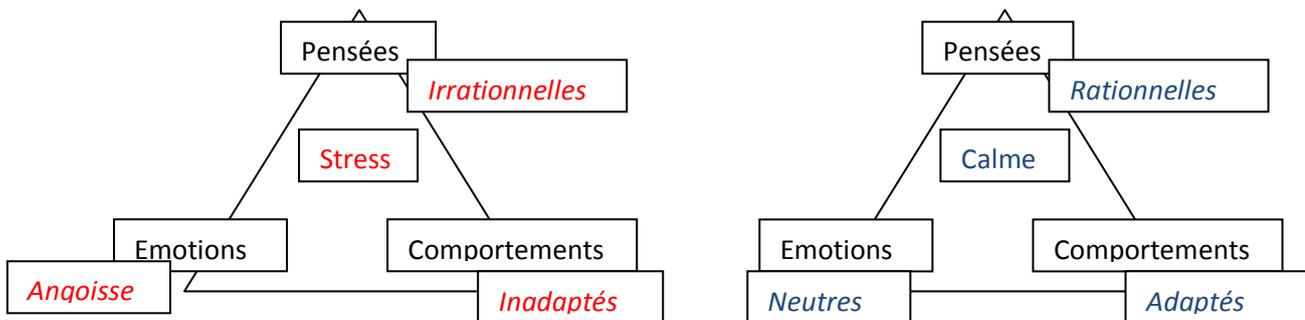
### 4 – STRUCTURE CEREBRALE

**Les territoires de notre cerveau et leurs fonctions :**

- **Le préfrontal ou néocortex** : zone du cerveau compétente pour les apprentissages nouveaux, analyser, réfléchir, la créativité, l'intuition ; siège des perceptions sensorielles, traitement de la nouveauté et des situations complexes.
- **Le néo limbique** : mémorisation des apprentissages pour pouvoir passer en mode automatique, relation au plaisir et déplaisir, motivation, souvenir des expériences vécues ; Siège des émotions.

- **Le paléo limbique** : repère les rapports de forces et régit les relations sociales ; siège du positionnement grégaire, il assure la survie collective,
- **Le reptilien** : régit notre instinct de survie par la perception des risques ; siège de notre survie individuelle.

## 5 – TROIS TYPES DE REACTIONS EN SITUATIONS DE STRESS



Les 4 états fonctionnels de l'instinct : l'état de calme et les 3 états d'urgence de stress : la fuite, la lutte ou l'inhibition. Nous devons apprendre à repérer les indices dans le triangle "pensées - émotions - comportements" pour prendre du recul et passer d'un état de stress à un état de calme. Pour cela il faut repérer dans quel mode mental on se situe (territoire) pour changer d'étage consciemment (Métaphore de l'ascenseur) .

## 6- Gestion des modes mentaux GMM :

Mode automatique MMA et mode préfrontal (adaptatif) MMP

La gestion des modes mentaux : c'est l'ensemble des techniques mises en œuvre pour changer de mode mental et donc d'état interne.

### Les 6 dimensions de chaque mode en miroir :

#### MMA

1. routine
2. rigidité
3. Simplification
4. Certitude
5. Empirisme
6. Image sociale

#### MMP

- Curiosité
- Adaptation
- Nuance
- Relativité
- Réflexion
- Opinion personnelle

**Exercice 2** : imaginer un moment stressant à venir et relativiser (qu'en penserait mon voisin dans 10 ans ?) Multiplication des points de vue, pensées alternatives, Pyramide exigences/moyens.

## 7 – LES 8 STRUTURES DE PERSONNALITE

Ensemble cohérents de traits stable : mécanisme épigénétique : photo de ce qui s'inscrit dans le reptilien qui est renvoyé dans le néo limbique. S'inscrit dans les gènes en interaction avec l'environnement.

nos personnalités primaires...introduction le BB dans son berceau : il repère les deux résultats de chaque état fonctionnel de l'instinct C F L I et il constate ce qui marche et ce qui ne marche pas (réussi ou échoué).

Activation de l'action R-E Fuite R-E Lutte R-E Inhibition de l'action R-E  
 Et on obtient les gènes du comportement : sécuritaire, aventurier, autonome, non autonome.  
 Constitue notre nature profonde et s'établissent entre 0 et 3 mois.

MODELE DES 8 STRUCTURES DE PERSONNALITE PRIMAIRE								
EFI*	ACTIVITE		FUITE		LUTTE		INHIBITION	
	Réussie	Echouée	Réussie	Echouée	Réussie	Echouée	Réussie	Echouée
	PERSONNALITES INDIVIDUALISEES				PERSONNALITES SOCIALES			
	(Niveau d'autonomie)				(Niveau de socialisation)			
Personnalités	Philosophe	Novateur	Animateur	Gestionnaire	Stratégie	Compétiteur	Participatif	Solidaire
	Positivité	Autonomie	Mouvement	Gestion	Leadership	Initiative	Affectivité	Altruisme
	Recul	Responsabilité	Créativité	Sécurité	Convivialité	Compétition	Synergie	Social
	Facile	Réfléchi	Au loin	Sur place	Tous ensemble	Seul contre tous	Entre nous	Avec les autres
	Observateur	Observateur	Mouvement	Mouvement	Combat	Combat	Partage	Partage
	PLAISIR			DEPLAISIR				
	Etat réussi			Etat échoué				
	Emotion positive			Emotion négative				

Est-ce que ça vous parle pour des personnes que vous connaissez ?

**Questions pour se recentrer :**

- Quand je n'ai pas le moral, qu'est-ce qui me ressource ?
- Quelles sont les activités pour lesquelles j'ai envie de me lever le matin ?
- Qu'est-ce qu'une journée pourrie, vivement qu'elle soit finie ?

---

**8 – DETECTER LES INTERACTIONS SOCIALES**

Les vécus du positionnement grégaire sont des stéréotypes instinctifs, génétiquement programmés donc invariants, incapables d'apprentissages.

**Structure sociale :**

**Les 4 positionnements grégaires** sont la dominance, la soumission, la marginalité, l'axialité.  
 Nous devons donc apprendre quel positionnement grégaire nous régit de manière spontanée pour comprendre nos réactions immédiates souvent très différentes de celles que nous souhaiterions ou qui sont attendues par le milieu.