

Développement personnel

NOS 3 STRATÉGIES FACE AU STRESS



les trois réactions instinctives de la peur

Il existe trois principales réactions face au stress (états d'urgence de l'instinct) qui sont liées à des **émotions** bien spécifiques :

- la fuite,
- l'inhibition d'action ou la paralysie,
- la lutte ou le combat



signal d'alarme

C'est le cerveau reptilien archaïque, présent dans toutes les espèces animales, qui nous dicte notre conduite dès que nous nous sentons menacés.

Ces trois choix, en nous aidant à réagir face à une menace perçue, sont issus d'une même réponse physiologique dont le but premier est **la survie** : notre meilleure défense face à un danger.



les 3 états

1 - la fuite :

C'est l'anxiété qui parle,
et avec elle le besoin de s'éloigner, de s'enfuir,
de s'échapper, d'éviter...

2 - l'inhibition d'action ou la paralysie :

C'est la tristesse qui parle,
et avec elle le besoin d'être protégé, défendu,
soutenu, appuyé ...

3 - la lutte ou le combat :

C'est la colère qui parle,
et avec elle le besoin de gagner, de dominer,
d'avoir le dessus ...



et sinon

Dans un monde où notre vie n'est pas en danger permanent, nous pouvons aussi choisir un mode de réaction plus assertif, en prenant du recul, en transformant cet état de stress en un espace de solutions, en faisant un **état coach*** par exemple ou en utilisant la communication non violente ...

* Robert Dilts (à qui l'on doit entre autres le modèle des niveaux logiques) propose ces 2 acronymes représentant 2 états : CRASH et COACH.

L'état CRASH fait référence à un stress improductif, néfaste et énergivore,
Pour identifier si vous êtes en état de stress, l'acronyme CRASH vous aidera à mieux savoir si vous êtes :

Contracté - Réactif - Analysant - Séparé - Hostile

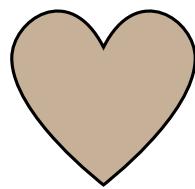
Pour transformer un stress en un état positif, un autre acronyme COACH (qui n'a rien à voir avec le coaching) vous aidera à mieux vous mettre en situation de :

Centrage - Ouverture - Attention - Connection - Hospitalité

L'état COACH est un état positif et serein, propice à une posture ressource.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr