

# Émotions et stress :

## Comment conserver l'équilibre?



Serge Marquis, novembre 2007



## Quand j'apprends, quatre étapes...

- 1\_ Incompétence inconsciente,
- 2\_ incompétence consciente,
- 3\_ compétence consciente,
- 4\_ compétence inconsciente.



## Lucie...

Rythme cardiaque qui s'élève...

Énergie : cholestérol, sucres, Oxygène...

Tension artérielle qui s'élève...

Système digestif au ralenti...

Système reproducteur...

Système immunitaire...



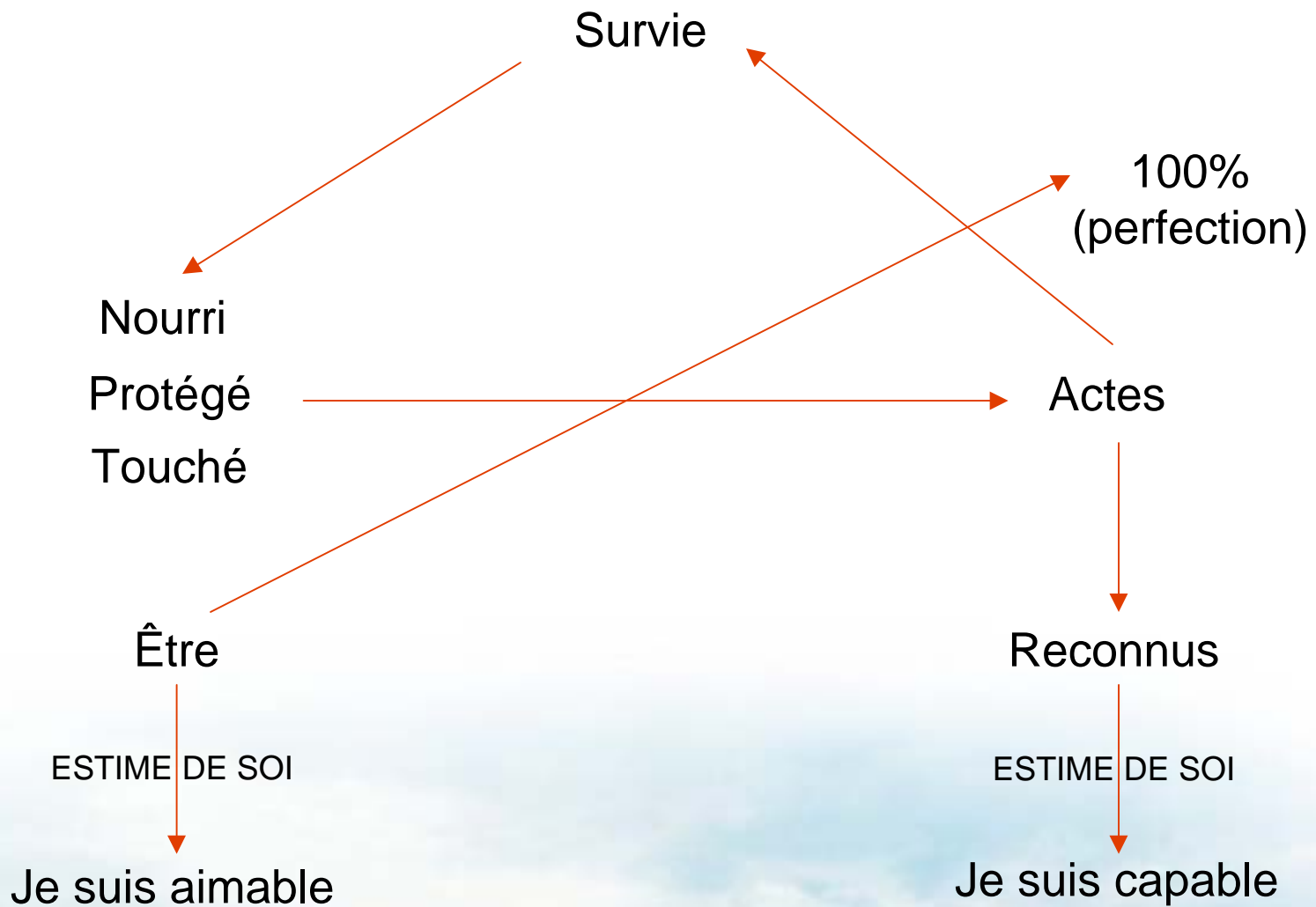
Calmer l'amygdale...

Placer mon attention sur ma respiration...

Les quatre pompes...

Cinq secondes, cinq secondes, cinq secondes...

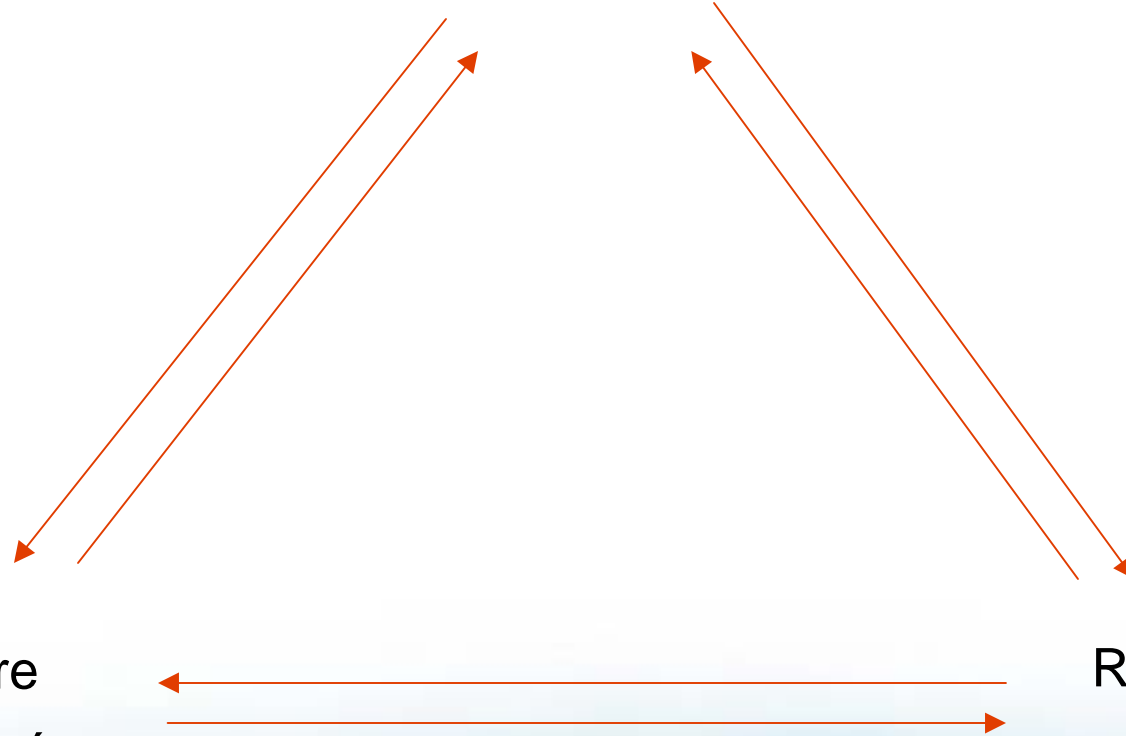




Survie

Être  
Aimé

Réussir  
à la  
perfection  
(image)



# Quatre catégories d'émotions...

(Le rat dans la cage...)

- 1\_ Hostilité...
- 2\_ Anxiété...
- 3\_ Culpabilité...
- 4\_ Déprime...



# L'USINE À TENSION

## 4\_ HOSTILITÉ

5_ ÉVÉNEMENT	6_ IDÉES	7_ MÉNAGE (réalité)
<p>FAITS (vidéo, enregistreuse)</p> <p>« Elle a mis ses doigts dans ses oreilles et... »</p> <p>« ... avec tes mots ! »</p>	<p>« Les « Ils n'ont pas le droit... »</p> <p>Un petit poison !</p> <p>« C'est écoeurant me faire ça... »</p> <p>« ... devant la visite »</p>	<p>« Est-il vrai que... »</p> <p><b>Mes phrases frigo pour :</b> HOSTILITÉ « Est-ce qu'elle est obligée de... »</p> <p>« La perfection n'existe pas ! »</p> <p><b>3_ ACTION</b></p>

## 1\_ ÊTRE AIMÉ

## 2\_ PERFECTION (image)



# L'USINE À TENSION

## 4\_ ANXIÉTÉ

5_ ÉVÉNEMENT	6_ IDÉES	7_ MÉNAGE (réalité)
FAITS (vidéo, enregistreuse)  Formation en anglais	Les dangers imaginaires  « Je vais me planter ! »  « Ils n'aimeront pas ça ! »	« Est-il vrai que... »  <b>Mes phrases frigo pour :</b> ANXIÉTÉ « Vais-je en mourir... »

3\_ ACTION

1\_ ÊTRE AIMÉ

2\_ PERFECTION  
(image)



# L'USINE À TENSION

## 4\_ CULPABILITÉ

5_ ÉVÉNEMENT	6_ IDÉES	7_ MÉNAGE (réalité)
FAITS (vidéo, enregistreuse)  « J'ai dit NON à ma meilleure amie ! »	« Les « j'aurais donc dû... »	« Est-il vrai que... »  <b>Mes phrases frigo pour :</b> CULPABILITÉ « Je l'ai fait, alors maintenant... »

3\_ ACTION

1\_ ÊTRE AIMÉ

2\_ PERFECTION  
(image)



# L'USINE À TENSION

## 4\_ DÉPRIME

5_ ÉVÉNEMENT	6_ IDÉES	7_ MÉNAGE (réalité)
FAITS (vidéo, enregistreuse)  « Il m'a remis un document... »	Les « Je ne vau rien... »  « Je suis un vrai torchon ! »	« Est-il vrai que... »  <b>Mes phrases frigo pour :</b> DÉPRIME « Je ne suis pas ce que je fais... »

3\_ ACTION

1\_ ÊTRE AIMÉ

2\_ PERFECTION  
(image)

