

LA VIE MODERNE NOUS EXPOSE AU MAUVAIS STRESS



TÉLÉTRAVAIL



RÉUNIONS



CONFLITS



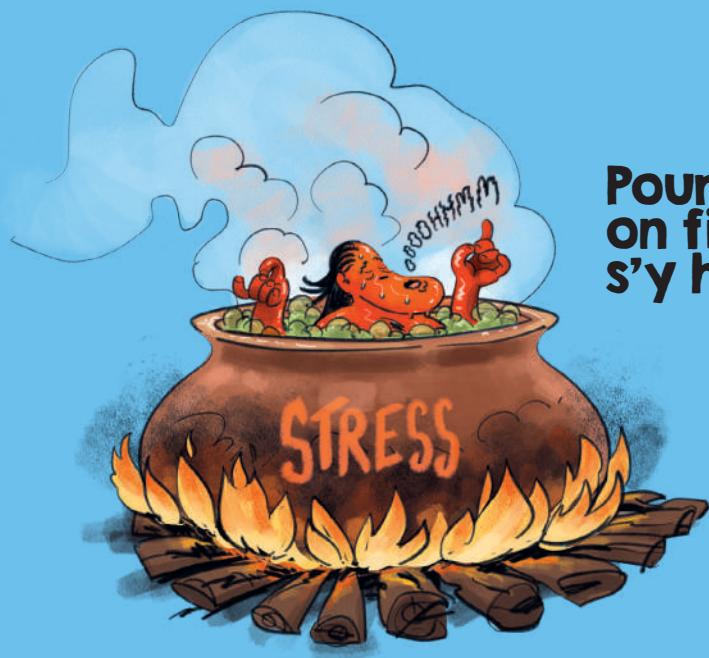
TRANSPORTS



SURCHARGE DE TRAVAIL



TENSIONS FAMILIALES



**Pourtant,
on finit par
s'y habituer...**

Et à le gérer...

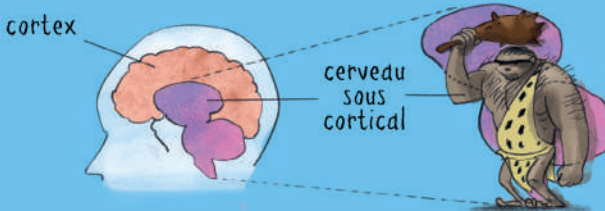


**Jusqu'au
jour où on
finit épuisé
avec un
corps en
pierre et
le niveau
de réflexion
d'un
poireau...**



C'est pour éviter cela que nous avons créé la méthode Actistress qui vous apprend à **prendre soin de votre stress** en activant le bon stress et en désactivant le mauvais stress. Mais pour y arriver, il faut comprendre comment fonctionne le cerveau !

1 LE CERVEAU EST CONSTITUÉ DE 2 PARTIES :



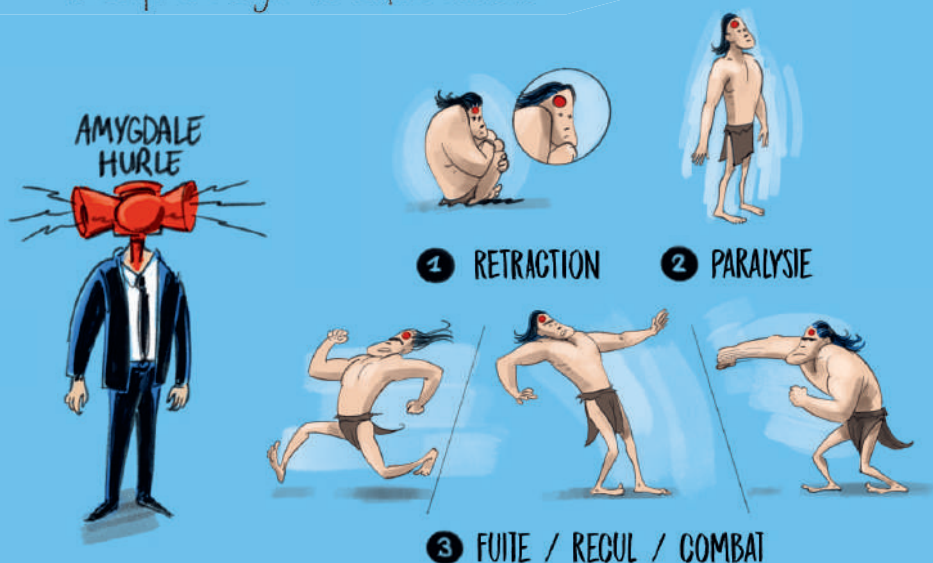
1 partie corticale ou cortex : elle commande les mouvements complexes, les fonctions psychologiques et la capacité de réflexion (fonctions cognitives)

1 partie sous corticale qui gère les émotions dont le sentiment de menace (stress), les fonctions vitales (respiration, battements cardiaques, pression artérielle) et les comportements conditionnés / réflexes

2

COMMENT LE CERVEAU DÉCLENCHE LE MÉCANISME DE STRESS ?

Face à un danger, la vigie du cerveau « animal » ou sous-cortical, l'amygdale, hurle et pousse le corps à réagir de façon réflexe



3

CETTE RÉACTION N'EST PAS RÉFLÉCHIE

Sous stress, le cerveau « animal » écrabouille durablement le cortex qui n'a pas son mot à dire. Le mauvais stress prend alors le contrôle du corps et de la tête au point que la tête ne réfléchit plus et le corps ne fonctionne qu'en mode zombie. Au quotidien cela donne une boucle d'adaptation altérée face au stress qui pousse à



2 grands comportements :

Comportement -1-

La personne sous mauvais stress incapable de s'adapter à la situation car totalement à côté de ses "pompes"

Quand la boucle d'adaptation est inefficace

(le mauvais stress empêche d'être au rendez-vous de la situation stressante)



JE NE RÉFLÉCHIS PAS OU MAL



JE NE DÉCIDE PAS OU MAL



JE N'AGIS PAS OU MAL



JE N'OBTIENS PAS OU MAL

OU



On décide d'être plus fort que le mauvais stress qui nous fatigue en profondeur en activant le **mode combat** ou le **mode projet**. Le mauvais stress et notre croyance illusoire d'être un super héros deviennent notre carburant. Aucun challenge/projet n'est inatteignable pour nous. Nos mots clefs : **J'suis à fond** et **Même pas mal !**

Comportement - 2 -

La personne sous mauvais stress qui s'épuise à en faire trop sans même s'en rendre compte

Quand la boucle d'adaptation épuise
(le mauvais stress pousse à en faire trop et mal)



JE RÉFLÉCHIS MAIS À QUEL PRIX ?



JE DÉCIDE MAIS À QUEL PRIX ?



J'AGIS MAIS À QUEL PRIX ?



J'OBTIENS MAIS À QUEL PRIX ?

4

LA METHODE ACTISTRESS FAIT TRAVAILLER LE CORTEX ET LE CERVEAU ANIMAL ENSEMBLE

et rend les pleins pouvoirs du corps et à la tête afin de retrouver une boucle d'adaptation efficiente face au stress

Cela fait du bien de se retrouver



5

COMMENT ? PAR LA RECORPORATION ACTIVE QUI LIBÈRE DU MAUVAIS STRESS ET ACTIVE LE BON STRESS

La recorporation active améliore la connaissance de soi sous stress et propose un ensemble de mouvements qui permettent :

- 1 de libérer les tensions corporelles qui installent en profondeur le mauvais stress dans le corps



- 2 de réveiller le cortex pour qu'il réapprenne à travailler en collaboration avec le cerveau animal et nous sortir du mode zombi



6

POUR ACTIVER LE BON STRESS, LA RECORPORATION ACTIVE S'APPUIE SUR DIFFÉRENTES FAMILLES DE MOUVEMENTS COMPLEXES ET INTENTIONNELS

La méthode Actistress améliore directement la performance opérationnelle des collaborateurs et des équipes qui font face au stress tout en protégeant leur santé durablement.

Elle se décline en 3 étapes au travers de l'offre Actistress :

Les ateliers Anti-Stress

Découvrir la méthode Actistress à travers des ateliers de prévention du mauvais stress et d'activation du bon stress

Cohésion d'équipe, Stress des écrans, Apprentissage de la désaturation nerveuse, Capsules-visio apprenantes, Conférences

Les formations à la préparation au stress des métiers

Pour comprendre la nécessité d'une compétence professionnelle de préparation au stress du métier et déployer plus largement nos ressources et compétences dans des environnements sollicitants

Métiers à responsabilités managériales, Métiers objectifs élevés, Métiers fonctions support

ACTItalent**STRESS** **Le Talent Management par Actistress**

Programme d'accompagnement des collaborateurs / équipes clefs.
Prévention du stress par le soutien à la performance durable et traitement d'urgence des situations d'épuisement professionnel



contact@actistress.com
actistress.com