



Savoir gérer le stress pour bien dormir



Anticiper le changement au quotidien

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :



LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Essoufflement

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Evitemment

Essoufflement

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Spectateur

Evitemment

Essoufflement

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Evitemment

Spectateur

Justification

Essoufflement

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Evitemment

Spectateur

Hésitation

Essoufflement

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Evitemment

Spectateur

Hésitation

Essoufflement

Difficulté
d'argumentation

LES REACTIONS A LA PRESSION



Synthèse des vidéos :

Evitemment

Spectateur

Hésitation

Essoufflement

Aspiration

Difficulté
d'argumentation

LES REACTIONS AU STRESS



LES REACTIONS ADAPTÉES :

- Augmentation de l'attention et de la concentration
- Bonne gestion des erreurs
- Stabilité émotionnelle
- Confiance en soi et sentiment de contrôle
- Prise de décisions rapides et adaptées
- Professionnalisme et gestes techniques affirmés



Que faire pour se détendre ?





➤ Sommeil, endormissement et stress

➤ Initiation à la respiration et à la relaxation

➤ Les bonnes règles sommeil & stress



➤ Sommeil, endormissement et stress

➤ Initiation à la respiration et à la relaxation

➤ Les bonnes règles sommeil & stress



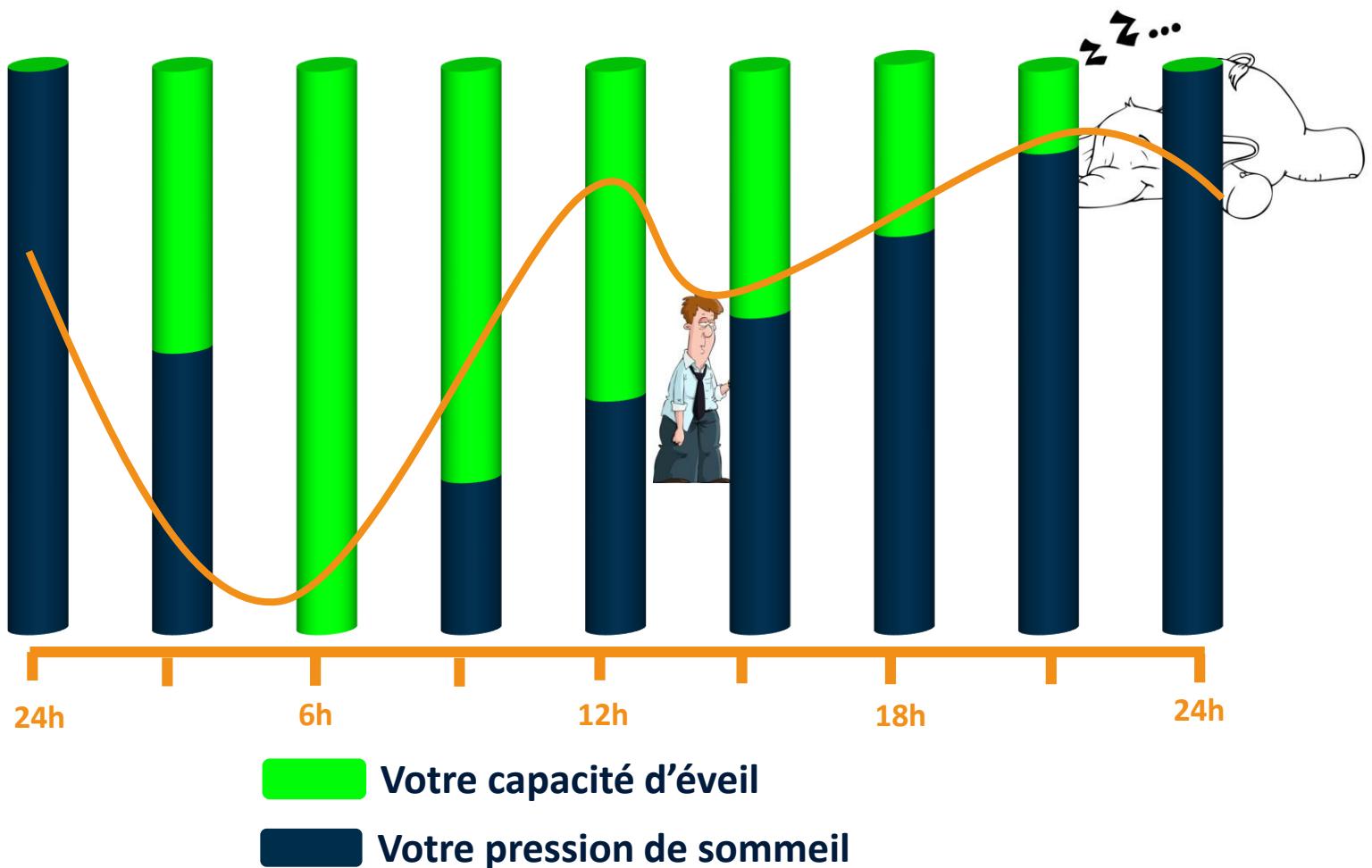
Les règles pour bien dormir

1. Dormir avec une bonne qualité de sommeil
2. Dormir selon ses besoins de sommeil
3. Dormir en synchronisation avec son horloge biologique

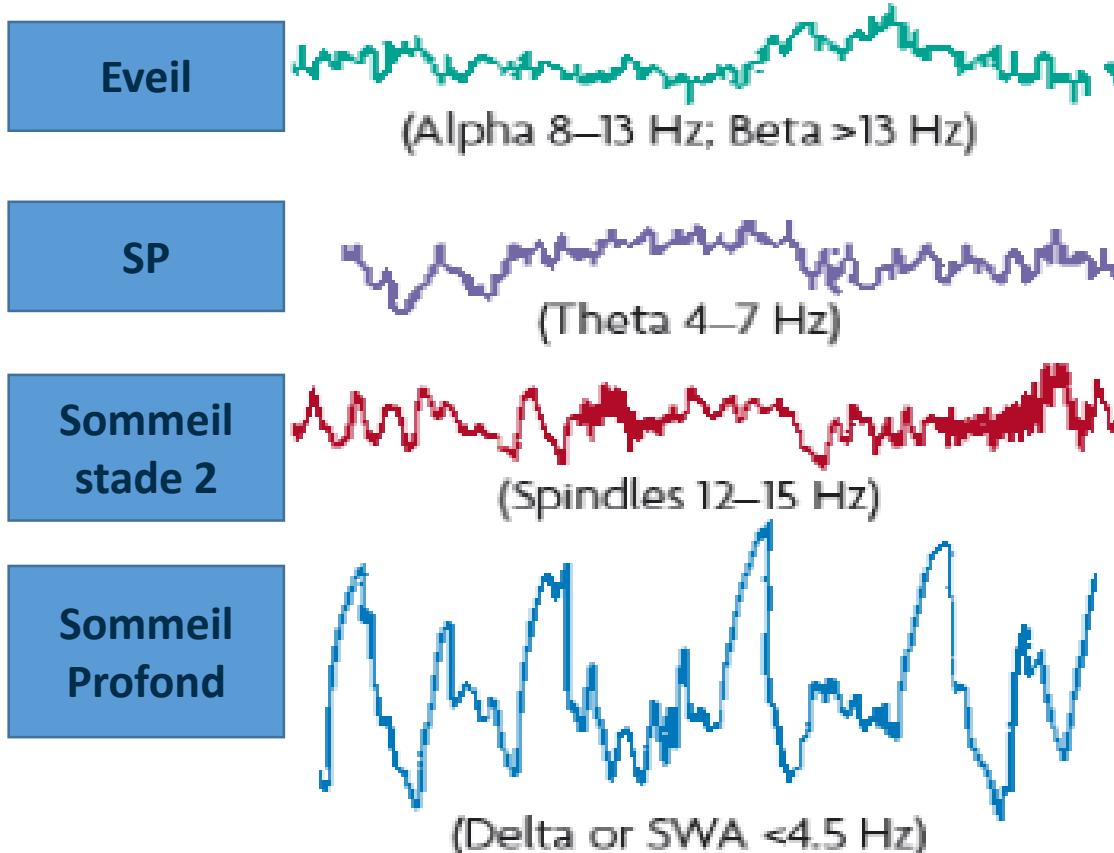


Pour être en forme pendant toute sa période de veille

Le rythme veille-sommeil normal = bon sommeil



Les fréquences du sommeil



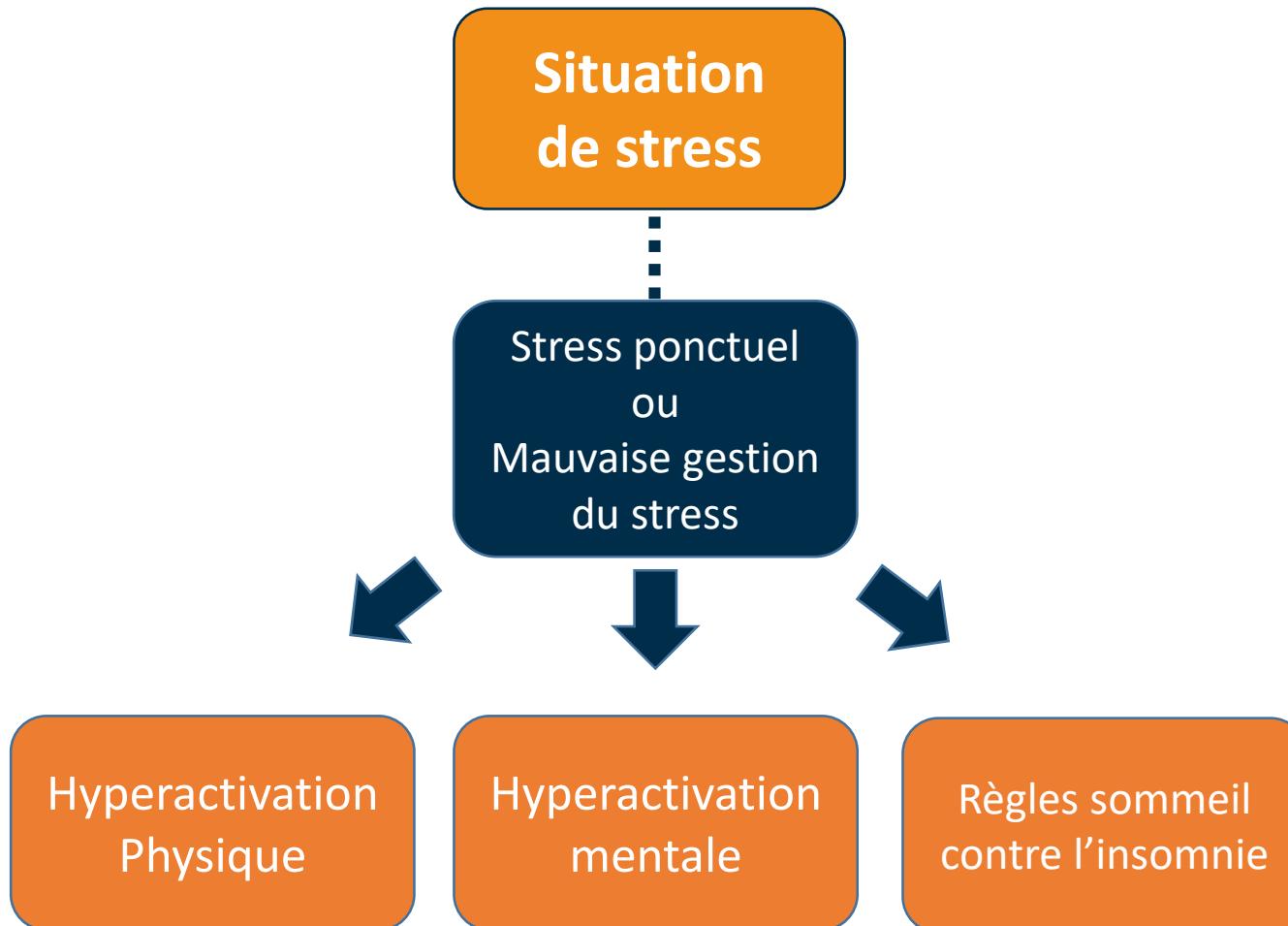


➤ Sommeil, endormissement et stress

➤ Initiation à la respiration et à la relaxation

➤ Les bonnes règles sommeil & stress

Endormissement et réactions liées au stress



Technique pour abaisser sa tension physique



Ce que je ressens Réactions physiques

- Tensions musculaires
- Maux de tête
- Fatigue
- Vertige
- Tachycardie
- Sueurs
- Troubles digestifs

Technique pour abaisser sa tension physique



1. Respiration Abdominale



Technique pour abaisser sa tension physique



2. Se décontracter
musculairement
(Massage, Tapis
yoga,...)



Technique pour abaisser sa tension mentale



Ce que je me dis Hyperactivité cérébral

- Pensée associée à une situation de stress
- Pensée dysfonctionnelle
- Pensée négative

Ce que je ressens Réactions émotionnelles

- Anxiété
- Peur
- Colère
- Irritabilité
- Honte
- Tristesse

Technique pour abaisser sa tension mentale



1. Techniques des pensées alternatives
 1. Evaluer la pensée associée à une situation en la remplaçant par une pensée réelle créant moins d'anxiété

Technique pour abaisser sa tension mentale



1. Techniques des pensées alternatives
 1. Evaluer la pensée associée à une situation en la remplaçant par une pensée réelle créant moins d'anxiété
2. Technique de défusion
 1. Accepter les pensées comme elles sont
 2. Toutes les émotions font parties de la vie et doivent être vécues

Technique pour abaisser sa tension mentale



1. Techniques des pensées alternatives

1. Evaluer la pensée associée à une situation en la remplaçant par une pensée réelle créant moins d'anxiété

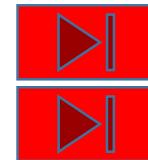
2. Technique de défusion



1. Accepter les pensées comme elles sont
2. Toutes les émotions font parties de la vie et doivent être vécues

3. Relaxation

1. Technique d'imagerie cérébrale
2. Technique de relaxation progressive
3. Sophrologie, Yoga, Hypnose
4. Méditation de pleine conscience (Mindfulness)





➤ Sommeil, endormissement et stress

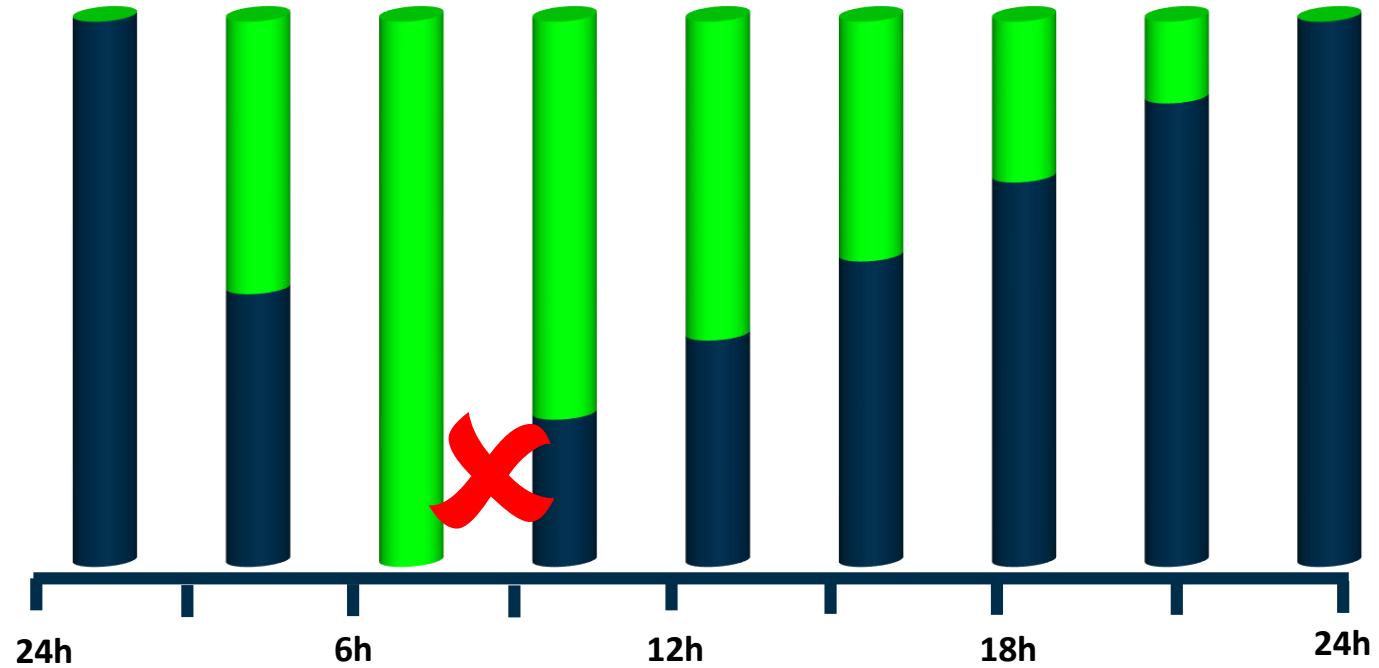
➤ Initiation à la respiration et à la relaxation

➤ **Les bonnes règles sommeil & stress**

Règles sommeil pour lutter contre les insomnies



- Se lever tôt pour faciliter l'endormissement
- L'**heure du lever** détermine votre pression de sommeil



Règles sommeil pour lutter contre les insomnies



Se coucher lorsqu'on a sommeil :

- Savoir écouter ses signes du sommeil
- Profitez des portes du sommeil qui reviennent tous les 1h30

Les signes du sommeil :

- La sensation de paupières lourdes et les picotements,
- La multiplication des bâillements,
- L'absence de tonus,
- La sensation de froid,
- Le manque de concentration

Règles sommeil pour lutter contre les insomnies



Ne pas rester si on ne dort pas:

- Se lever si temps d'endormissement trop long
- Se lever si éveils nocturnes sans possibilité de se rendormir rapidement
- Accepter de dormir peu....mais bien

Porte ouvertes aux pensées éveillantes, aux tracas





*« L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi
mais ce que je fais moi-même
de ce qu'on a fait de moi »*

*Franck HOLLVILLE
Directeur Associé*

fhollville@dragom.fr

Tel : 06.40.86.67.8

*Anthony DUBROC
Directeur Associé*

adubroc@dragom.fr

Tel : 06.86.13.59.55