



LE CORPS

RECONNAITRE ET SE LIBÉRER DU STRESS

Bertrand Loisan – bertrand@loisan.eu – <http://sophro-analyse.loisan.eu>

Table des matières

Introduction	2
Comprendre	3
Le stress, c'est quoi exactement ?	3
Les 3 stratégies devant l'adversité	4
Nos trois cerveaux ou trois sphères cérébrales	5
Les deux circuits de traitement de l'information	7
Mais alors, le stress : bon ou mauvais ?	8
La balance sympathique	9
Le système sympathique	9
Le système orthosympathique	10
Le système parasympathique	11
Agir sur la balance – une utopie ?	12
Aider notre corps	13
En Bref	14
Agir	15
Corps et gestion du stress	15
Éveiller sa conscience corporelle	15
La respiration	17
La pleine conscience	18
La méditation	18

INTRODUCTION

Depuis longtemps, le Stress est devenu un mot « fourre-tout », derrière lequel nous trouvons une multitude de sensations, de ressentis, de symptômes et surtout de définitions.

En même temps, **le Stress est devenu le mal du siècle**, produit d'une société toujours plus rapide, plus connectée, avide de performances et d'atteintes d'objectifs divers et variés, que ce soit dans les sphères personnelle, amicale, amoureuse, familiale ou professionnelle. Il faut toujours faire les choses plus vite, de mieux en mieux et avec de moins en moins d'états d'âme !

Qu'allez-vous apprendre dans ce fascicule ?

- Ce qu'est le stress et comment il fonctionne
- Ce qu'est la balance sympathique
- Comment développer votre perception du stress
- Comment agir sur la montée du stress

Nous n'avons jamais un contrôle total sur notre environnement, dont nous ne sommes responsables que pour notre part. En revanche, **nous pouvons prendre en charge notre monde intérieur, afin de devenir autonome dans notre gestion du stress ...**