

ESPRIT RETRAITE

ROQUEBRUNE
ARGENS



LE STRESS ET LA REPONSE DU CORPS

EXPLICATION

TRAITEMENTS ANTISTRESS

Dr JM LAGARDE
DOCLAGARDE

03/07/2026

plan

- ▶ Définition
- ▶ les modèles animaux les réactions en chaîne
- ▶ les hormones le cerveau primitif
- ▶ les différents stress échelle
- ▶ l'adaptation
- ▶ les solutions

DEFINITION

- ▶ LATIN « STRINGERE » serrer pincer
- ▶ ETREINDRE EN FRANCAIS
- ▶ ETAT DESAGREABLE UN PEU FLOU
- ▶ MENACE DU BIEN ETRE
- ▶ DEBORDEMENT DE LA REPONSE DE L 'ORGANISME
- ▶ 1936 HANS SEYLE

Bien différencier

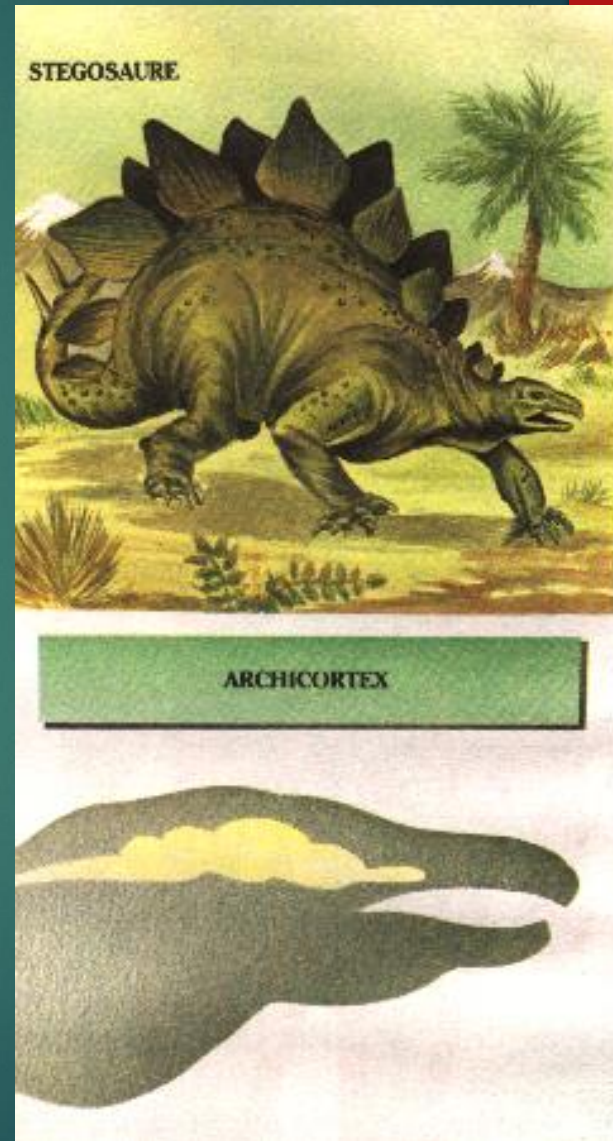
- ▶ Le stress est la cause
- ▶ L'anxiété est la réponse le vécu cérébral du stress
- ▶ puis la dépression les réactions somatique sont des réponses inadaptés
- ▶ L'apprentissage en étant une réponse adapte (meilleure mémorisation)

Qui est stressé

- ▶ Généralistes 1500 observations 12000 hab.
- ▶ 20% des appels lié au stress
- ▶ symptômes liés au stress émotionnel
- ▶ score de dépression anxiété neurotonie
- ▶ antécédents abus sexuel ,divorce et décès
- ▶ intervention appendice vésicule utérus
- ▶ colopathie dorsalgie

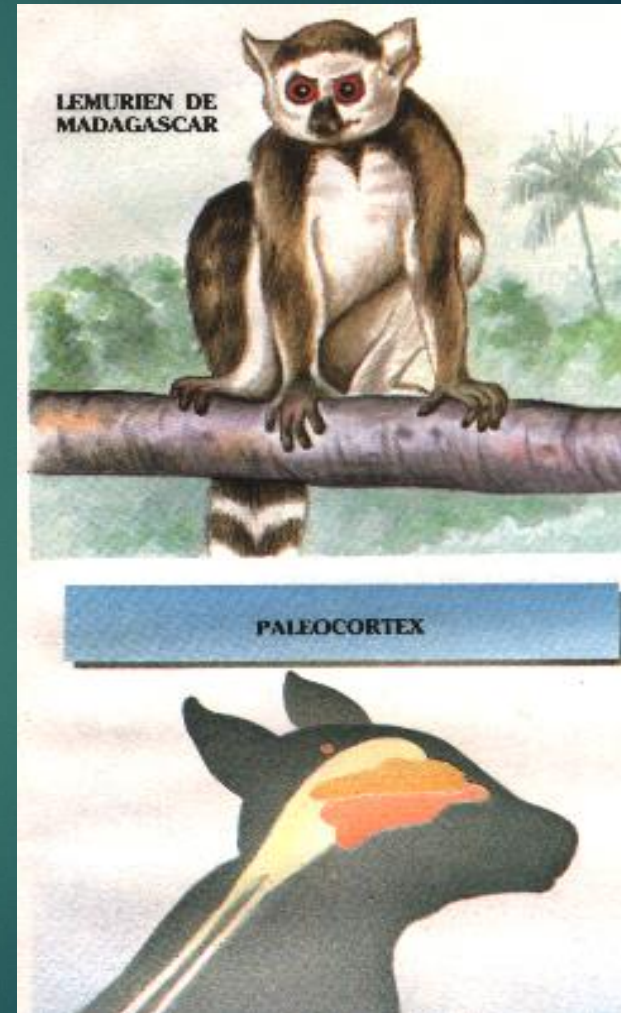
LE CERVEAU

- ▶ 200 MILLIONS ANS
- ▶ REPTILIEN PRIMITIF
- ▶ ARCHICORTEX
- ▶ AGIT RAPIDEMENT
- ▶ COMPETITIVE AGRESSIVITE



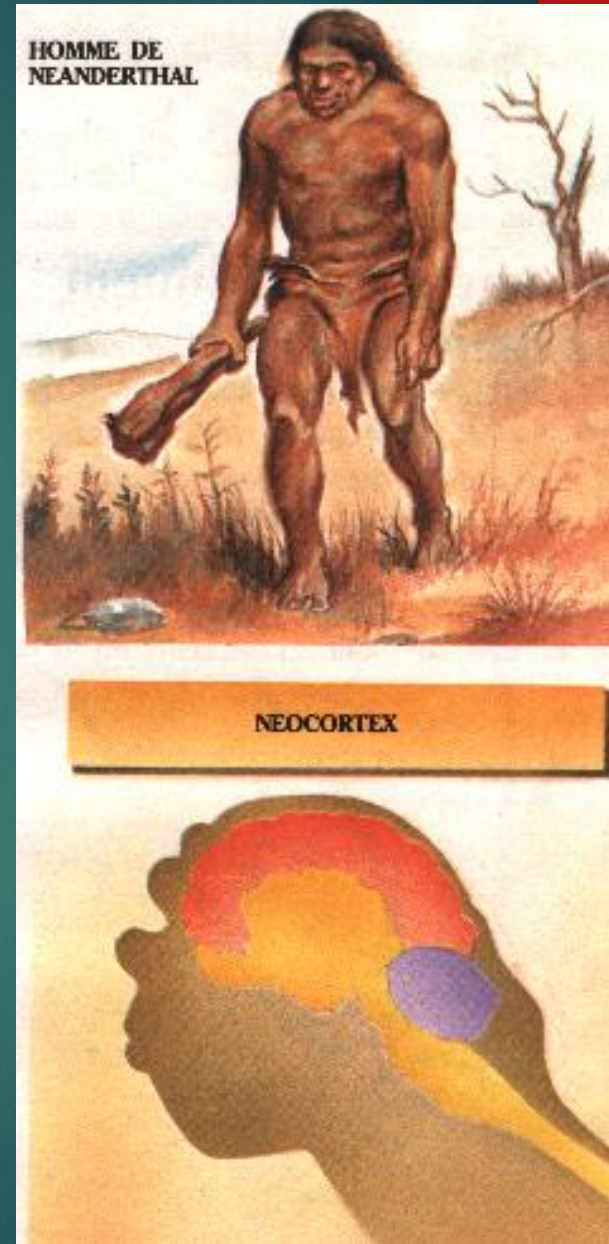
100 MILLIONS D ' ANNEES

- ▶ EMOTIONS PEUR DOULEUR
- ▶ REFLEXES DE FUITE
- ▶ INSTINCT DE CONSERVATION
- ▶ PALEOCORTEX



350 000 ANS

- ▶ NEOCORTEX
- ▶ ASSOCIATIONS
- ▶ DEDUCTIONS
- ▶ DIFFERENCES ANIMAL ETRE HUMAIN



MEDIATEURS ENREGISTREURS

- ▶ ACETYLCHOLINE
 - ▶ GABA A GLUTAMIQUE NEUROPEPTIDES
- ▶ RESEAU PAS A PAS TELEPHONIQUE
- ▶ RAPIDE INCONSCIENT ANALOGIQUE
- ▶ COMPARAISON AVEC INFORMATION DEJA MEMORISEE
- ▶ BANQUE DE DONNEES

MEDIATEURS AMINERGIQUES

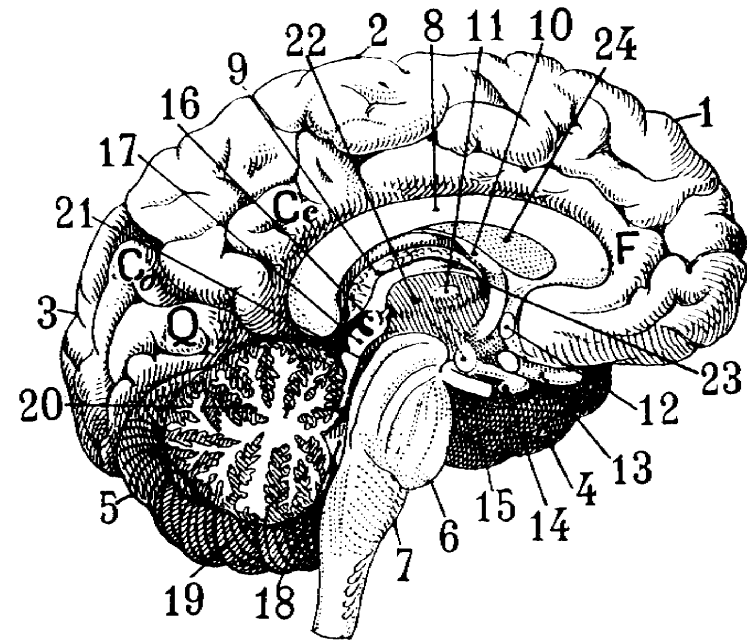
- ▶ HIERARCHISATION TYPE RADIOPHONIQUE
- ▶ SEROTONINE DOPAMINE NORADRENALINE
- ▶ MODE LENT ET CONSCIENT
- ▶ DIFFUSE DANS TOUT LE CORPS CERVEAU ET TUBE DIGESTIF ET RECIPROQUEMENT
- ▶ COHERENCE CARDIAQUE
- ▶ ALTERATIONS PSYCHIATRIQUES

REGULATION CEREbraLE

- ▶ PAR RETOUR FEED BACK
- ▶ CONTRÔLE PAR LA RESPIRATION 5/5 SEC 6 /MIN
- ▶ SUBSTANCE DE BLOCAGE
- ▶ OU ACTIVATION
- ▶ ANXIOLITIQUES OU EXCITANTS

LES COMMANDES

- ▶ LE CERVEAU COMMANDE A
CORPS
- ▶ PAR DES HORMONES
(HYPOPHYSE)
- ▶ QUI AGISSENT SUR TOUS LES
ORGANES



1. - Cerveau de l'homme :

LA PHYSIOPATHOLOGIE

- ▶ 4 neuro transmetteurs
- ▶ glucocorticoïdes (cortisone)
- ▶ adrénaline (amphétamines)
- ▶ dopamine sérotonine (antidépresseur)
- ▶ opioïdes (opium anxiolytique somnifères)

PHYSIOLOGIE ET EFFETS DU STRESS

- ▶ Le stress est une réaction de défense devant toute menace pour l'organisme
- ▶ Toute réaction de stress se termine par une sécrétion de cortisol destinée à réparer les lésions éventuelles et restaurer les réserves.
- ▶ En cas de stress chronique, le cortisol s'accumule, et entraîne une perturbation de l'immunité, du métabolisme des sucres et des graisses et des troubles de l'humeur et du sommeil (expérience queue de rat)
- ▶ La sérotonine, "hormone de la sérénité" finit par s'effondrer suivie par une chute de la dopamine

Homéostasie se dérègle médecine dure

- ▶ Break down
- ▶ Passage à des thérapies médicamenteuses
- ▶ « cure de sommeil »
- ▶ Electro choc

TRAITEMENT EN DEHORS DES MEDICAMENTS

- ▶ adrénaline Sérotonine Cortisol Magnésium
Dopamine
- ▶ PHASE DE RÉSISTANCE PHASE DE CHRONICITÉ
PHASE
- ▶ Dw Par la respiration et la relaxation :

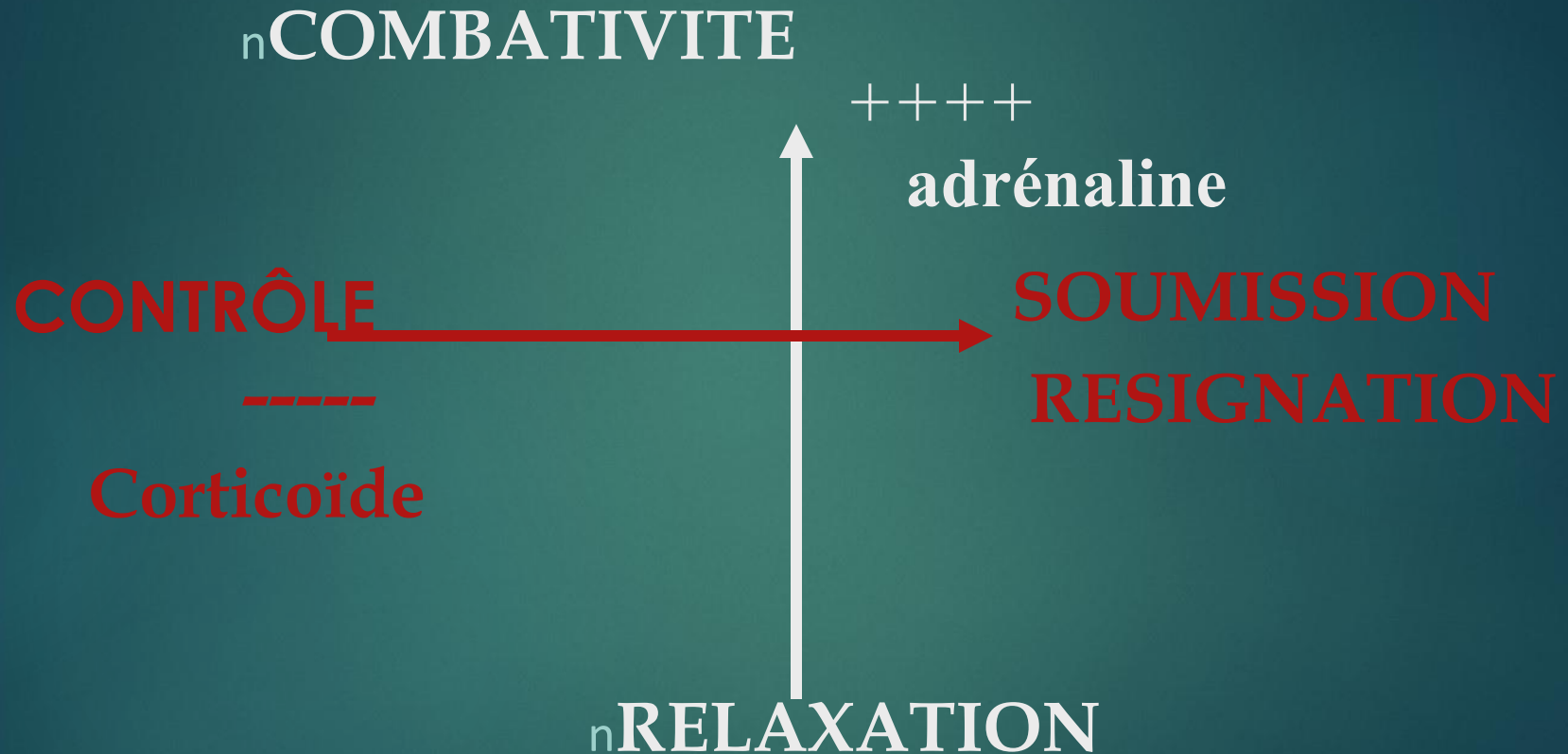
Médecine douce ou molles

- ▶ biofeedback ou cohérence cardiaque, sophrologie, yoga... w Par les techniques cognitivo-comportementales : méditation pleine conscience, acceptation et engagement pour les plus récentes...

Expérience allemande

- ▶ 120 problèmes laps de temps diminuant
- ▶ quand le problème était terminé vérification
 - ▶ si bon argent
 - ▶ si mauvais amende
- ▶ si le sujet croit à sa réussite
 - ▶ adrénaline
- ▶ peur échec
 - ▶ taux de cortisol élevé
- ▶ ceux cortisol bas 2 fois plus de réussite

PSYCHO NEUROBIOLOGIE DU STRESS



LES COMPORTEMENTS

PASSIF	AFFIRME	AGRESSIF
INHIBE	EXPRESSIF	EXPLOSIF
Ne défend pas ses droits	Défend ses droits en respectant l'autre	Défend ses droits aux dépens de l'autre
Se sent frustré, malheureux	Se sent bien dans sa peau, a confiance en lui	Se sent sur la défensive, dérange les autres

LES MODELES ANIMAUX

- ▶ La réponse neuroendocrinienne au stress fort
attaque d 'un prédateur
- ▶ axe hypothalamus hypophyse corticosurrenale
- ▶ sécrétion cortisol acth (hypohyse)
- ▶ sécrétion catécholamine adrénaline

LES PETITS STRESS

- ▶ Tail-pinch ou compression de la queue
- ▶ rat rassasié libre de ses mouvements
- ▶ pression faible non douloureuse
- ▶ réagit autres hormones opioïdes ou dopamine
- ▶ hyperphagie noradrénaline sucres
- ▶ hyperphagie opioïdes graisses

2 Théories 2 Stress

- ▶ Modèle chimique réactions en chaîne jusqu 'à la dépression
- ▶ Modèles psychosomatiques

Le milieu

- ▶ Le bruit 70 dB
- ▶ Le Travail plus de temps libre
- ▶ facteur professionnel
- ▶ positionnement
- ▶ management du stress
- ▶ La musique ambiance

Télécharger votre musique

- ▶ Mp4
- ▶ Musique de relaxation
- ▶ Classique
- ▶ Jazz
- ▶ Personelle
- ▶ You tube

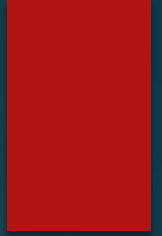
Comment définir le stress

- ▶ Initialement réaction automatique
effet physiologique adrénérgique
et cortico-surrénalien
- ▶ puis influence du « coping » faire
face en anglais
- ▶ stratégies d 'adaptation différente
selon la personne
- ▶ nous ne sommes pas égaux devant
le stress

EFFET DU STRESS

- ▶ Favorise apprentissage et améliore les performances
- ▶ perturbe les cycles veille sommeil
- ▶ ou travail loisirs
- ▶ favorise le développement de pathologies anxio-dépressives, cardiovasculaire, cutanée, digestives

Comment gérer le stress



- ▶ Prévention
- ▶ Action
- ▶ Récupération

LA PREVENTION



- ▶ Maintien de la forme
- ▶ hygiène de vie
- ▶ relaxation

ACTION / ASSERTIVITE

- ▶ Technique d 'expression des choses
- ▶ sans renoncer à la parole ni agresser l 'interlocuteur
- ▶ modifie le coping
- ▶ stratégie d 'adaptation plus efficace
- ▶ embouteillage

RECUPERATION



- ▶ REGENERATION DU CAPITAL ANTISTRESS
- ▶ APRENTISSAGE DE TECHNIQUE ET D 'EXPERIENCE
- ▶ RECUPERATION PHYSIQUE SOMMEIL

Programmation neurolinguistique

- ▶ États de mal être
- ▶ États ressources
- ▶ Ancrage physique
- ▶ Solution stage esprit retraite

LE SOMMEIL

- ▶ Noter l'heure du coucher
- ▶ noter l'heure du lever réveil spontané
- ▶ nombres de réveil 2 à 3 normaux
- ▶ qualité du réveil
- ▶ prise de médicaments pour dormir
- ▶ Passer un cap 3 semaines
- ▶ 3 nuits avec un mauvais sommeil

Recettes Antistress de G.Klein

- ▶ SUR 120 personnes
- ▶ sport en tête 50% jogging vélo tennis
- ▶ les achats vêtements lingerie meubles
- ▶ la nourriture chocolat gâteaux
- ▶ la communication téléphone
- ▶ la création musique danse dessin écriture
- ▶ l 'amour le sommeil

LES TRAITEMENTS

- ▶ CORPOREL

- ▶ NOURRITURE

- ▶ SPORT

- ▶ RELAXATION

- ▶ PSYCHIQUE

- ▶ ANALYSE

- ▶ CHIMIQUE

- ▶ ANXIOLITIQUES SOMNIFERE ANTIDEPRESSEUR

L ' ALIMENTATION

- ▶ L 'alimentation est la drogue la plus douce et la plus accessible
- ▶ Stress important fait maigrir
- ▶ la succession de petit stress fait grossir par son appétence aux graisses et aux sucres
- ▶ Sortir de ses situations stressantes

LES OUTILS



- ▶ FONCTION STRESS SUR LES MONTRES CONNECTEES
- ▶ BASE SUR LA VARIABILITE CARDIAQUE ET LE RYTHME

Combien de temps

- ▶ RELAXATION 20 minutes « 365 »
- ▶ SPORT 30 minutes à une heure
- ▶ 9 heures semaine
- ▶ rythme travail loisirs
- ▶ qualité du sommeil

RELAXATION

- ▶ TECHNIQUE SUR 3 NIVEAUX
 - ▶ CEREBRAL
 - ▶ SENSATIONS
 - ▶ CORPOREL
- ▶ MELANGE
- ▶ de la kinesiologie au travail sur agressivité à l'analyse

LE YOGA

- ▶ YOGI UNE SEANCE PAR JOUR
- ▶ DE 1/4 d 'HEURE A 1/2 HEURE DEBUT
- ▶ PUIS 2 HEURES
- ▶ ESTOMAC VIDE PIEDS NUS TENUE SANS ENTRAVE
MEME HEURE
- ▶ YOGA NIDRA REVE EVEILLE

coaching

- ▶ LE MAITRE PARLE ET LE YOGI SUIT
- ▶ TRAVAIL DE POSTURE ET DE RESPIRATION
- ▶ TRAVAIL DE RELAXATION
- ▶ DETENTE ET ENERGIE

LA SOPHROLOGIE

- ▶ CAYCEDO
- ▶ dominer sensations douloureuses
- ▶ dans un contexte calme
 - ▶ musique voix
- ▶ gestion du problème
- ▶ découverte d 'une solution personnelle

ACTION MENTALE

- ▶ THEORIE ANALYTIQUE
- ▶ EGO
- ▶ LE STRESS FAIT PARTIE DE LA VIE DE CHAQUE INDIVIDU
- ▶ IL FAVORISE LES SYSTEMES DE DEFENSE
- ▶ MANIPULATION PAR LES MEDIAS
- ▶ SYNDROME TF1
- ▶ PASSAGE EN BOUCLE WORD TRATE CENTER

LE STRESS ANALYTIQUE

- ▶ Stresseur menaçant pour l'EGO
- ▶ Faire la part du moi et non moi et reconnaître la réalité
- ▶ accepter la séparation d'avec le premier objet d'amour
- ▶ reconnaître son identité sexuée et accéder à une relation d'objet génitale

Angoisse

- ▶ Automatique détresse biologique primaire
- ▶ signal d 'alarme résidu de la première
- ▶ angoisse de castration névrose
- ▶ responsabilité du personnage maternel qui n 'a pas su protéger son enfant et lui permettre une discrimination des affects

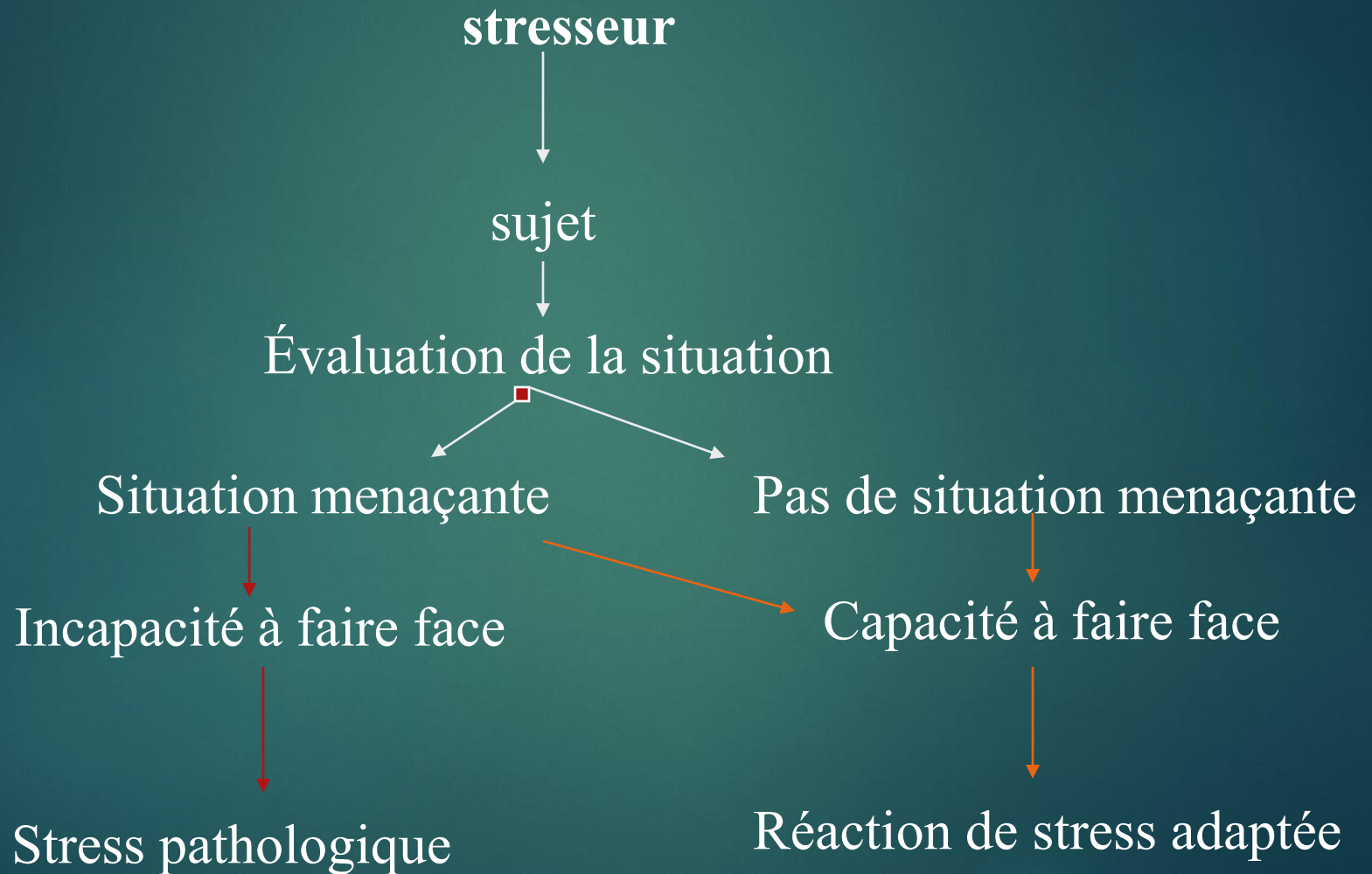
Le sujet psychosomatique

- ▶ Notion de mentalisation
- ▶ Peu capable d 'élaborer des conflits
- ▶ incapable d 'élaborer une liaison psychique
- ▶ se laisse envahir et somatise
- ▶ tremblement sueur tachycardie
- ▶ puis somatisation et addiction aliment tabac alcool drogue

LA CHIMIE

- ▶ LES ANXIOLITIQUES
- ▶ LES ANTI DEPRESSEURS
- ▶ LES EUPHORISANTS
- ▶ L 'ALCOOL
- ▶ LE TABAC
- ▶ LA DROGUE

Réaction de stress



RELAXATION 3 2 6 2

- ▶ Inspirez 3 secondes
- ▶ Pause 2 secondes
- ▶ Expirez 6 secondes en soufflant une bougie sans l'éteindre
- ▶ pause de 2 secondes
- ▶ recommencer 5 fois

DES QUE...

