

Mauvaise de dos
Boulimie
Palpitations
Fatigue
Etc

PHYSIQUES / PSYCHOLOGIQUES

Isolément
Difficultés de concentration
Colères
Déprime
Etc.

Un phénomène aux nombreuses répercussions

1 Cette situation comporte-t-elle un risque ?

DÉDRAMATISER

TROUVER SA MEILLEURE SOLUTION DE RECHANGE

Un phénomène cognitif

2 Ai-je les moyens d'y faire face ?

S'ENTRAÎNER

PERSEVÉRER

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Université Bourgogne Sud
Hélène WEBER

Un phénomène physiologique

Le corps sécrète 2 hormones
Cortisol
NORADRENALINE

TAUX RAISONNABLE
Passage à l'action

TAUX EXCESSIF

Les fonctions cognitives assurées par le cortex préfrontal sont mises en veille

C'est trop tard, je me suis pas intelligent
Je suis fatigué
Je m'y arrivera jamais

Inhibition
Trouble mémoire
Perte de moyen

Un phénomène qui met en évidence nos contradictions internes

CROYANCES LIMITANTES

Fais plaisir
Sois parfait
Sois fort
Dépêche-toi
Fais des efforts

PILOTES INTERNES