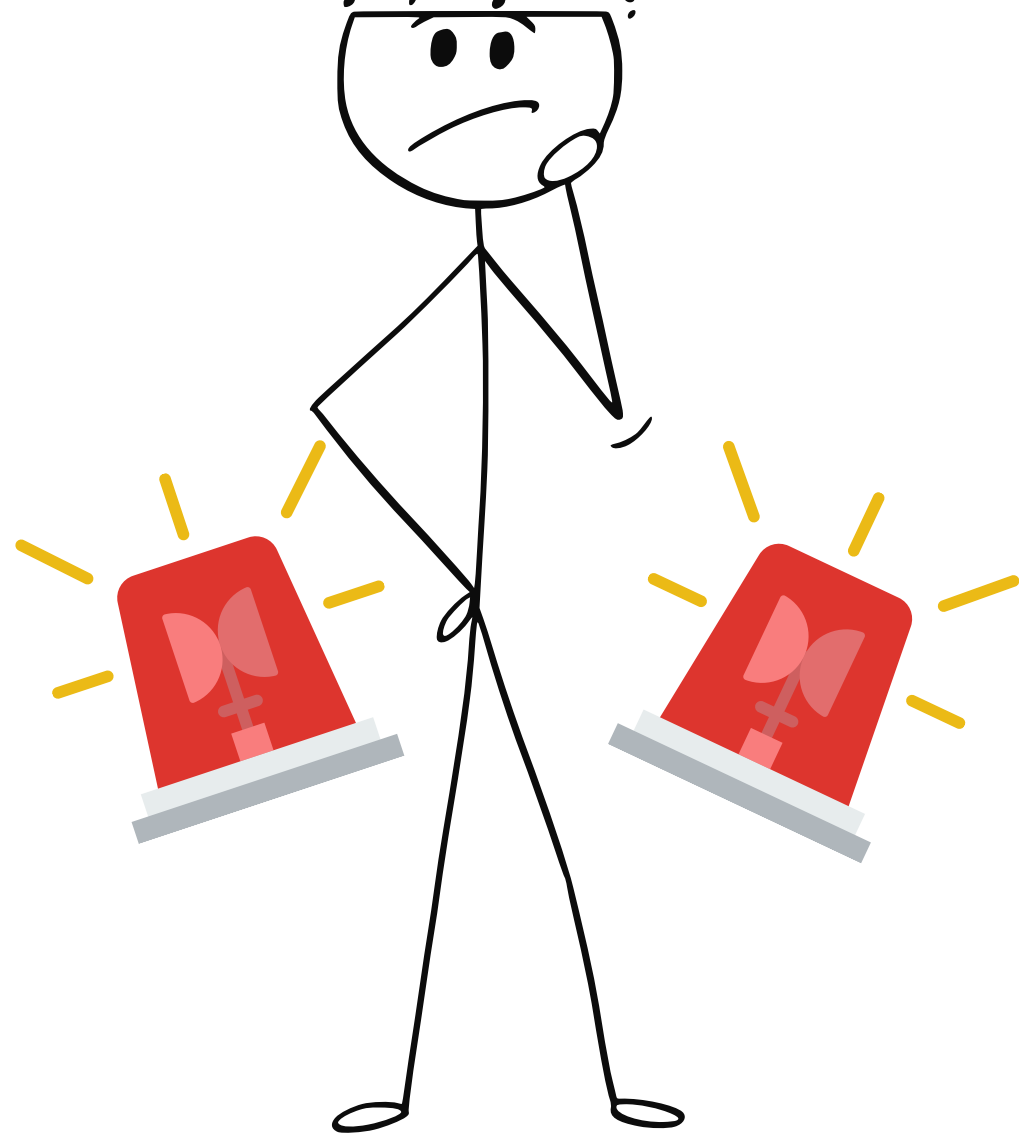
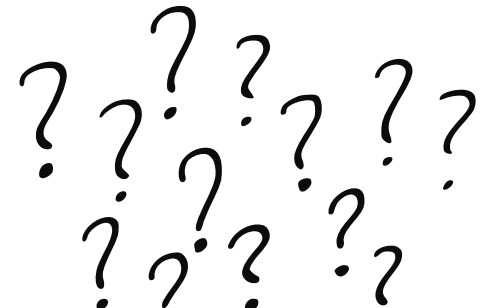




LE STRESS C'EST ...



RÉACTION DU CORPS

FACE À

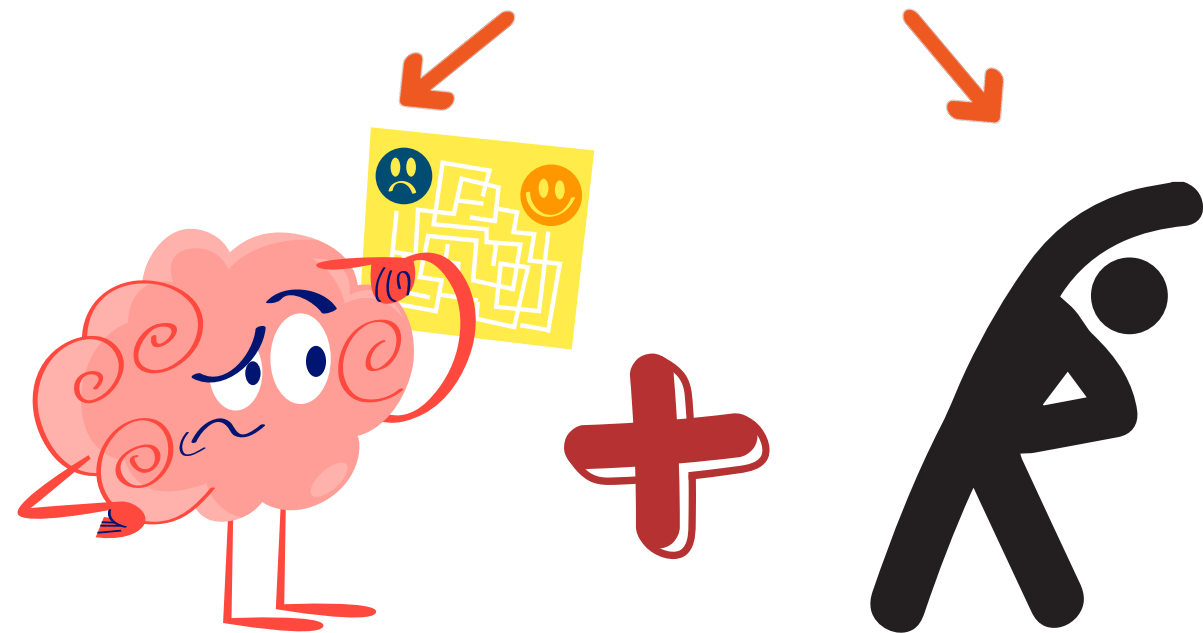


DANGER(S)



UNE RÉACTION QUI...

NOUS PRÉPARE À RÉAGIR

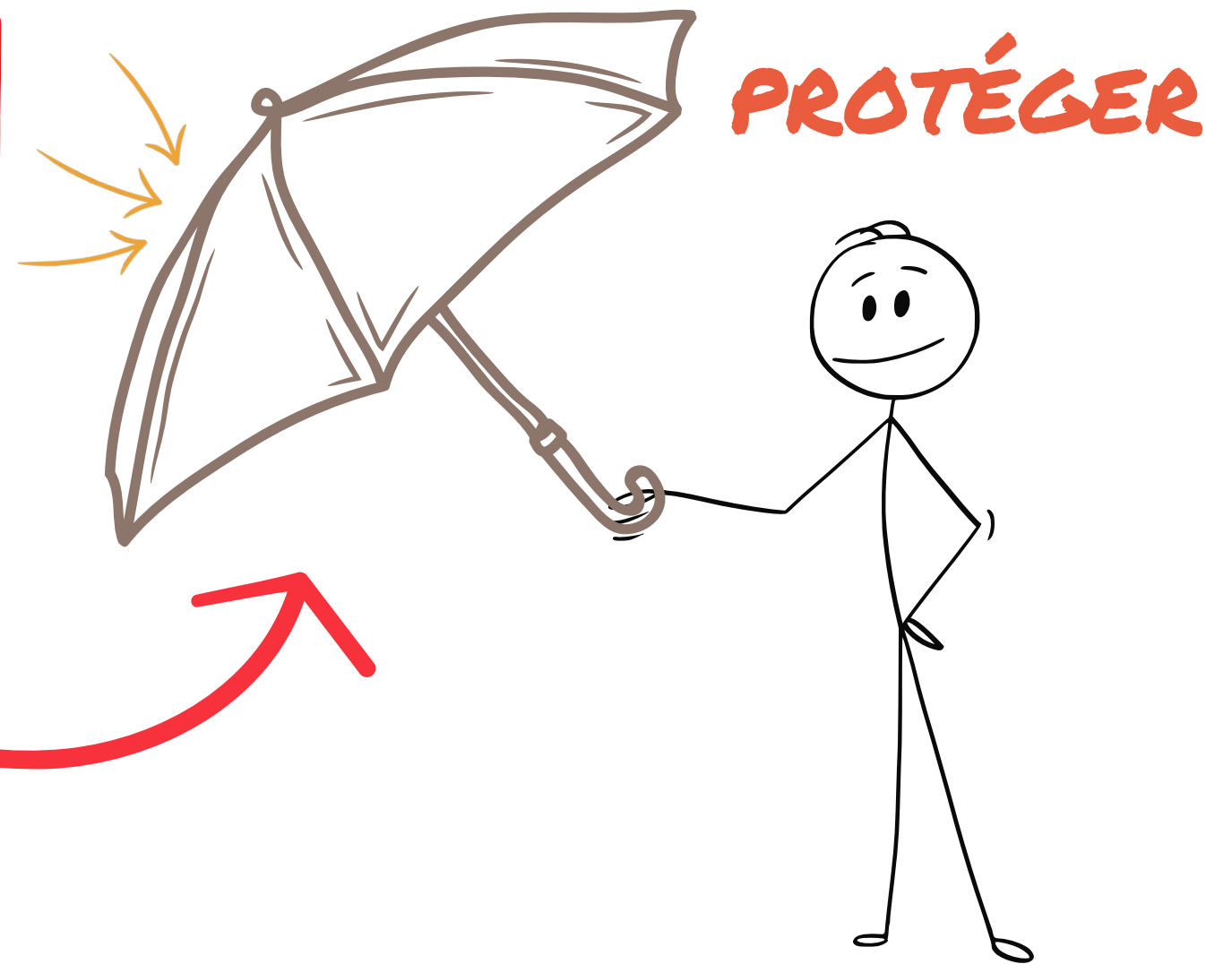


MENTALEMENT

PHYSIQUEMENT



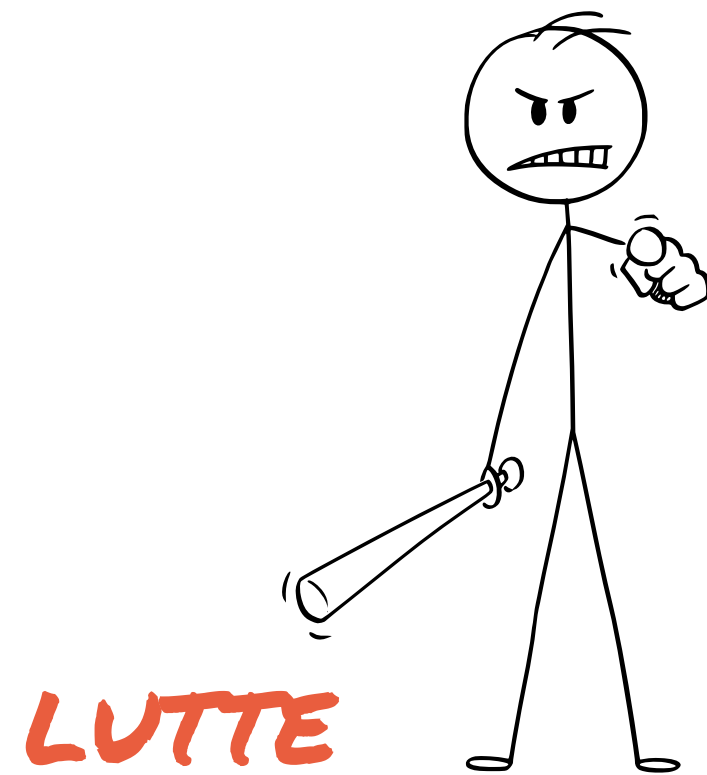
MENACE(S)



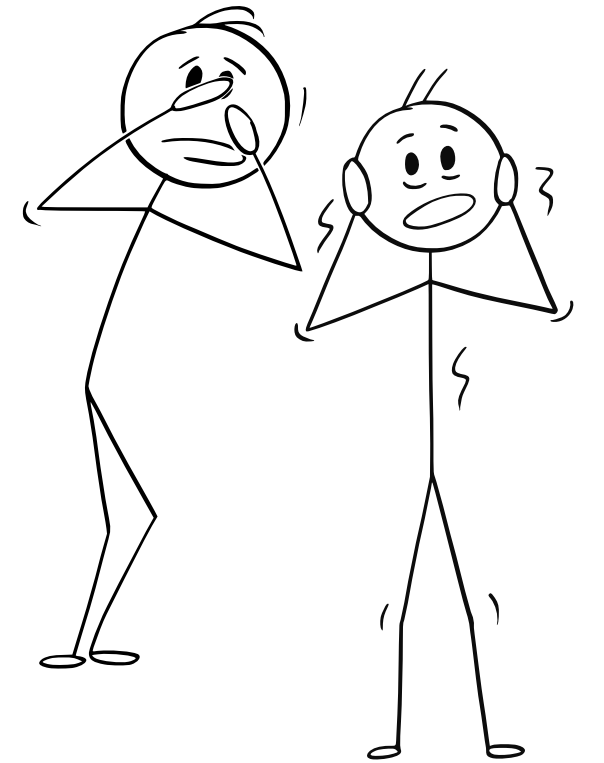
PROTÉGER



3 GRANDES RÉACTIONS



INHIBITION

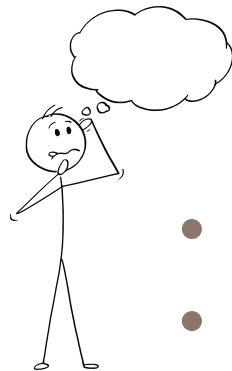


ATTENTION FOCALISÉE SUR LES DANGERS ET LES ISSUES POSSIBLES



Réactions physiques

- Accélération rythme cardiaque
- Accélération respiration
- Transpiration, suées
- Visage crispé
- Voix tremblante



Pensées

- Je ne vais pas y arriver
- A quoi bon essayer?
- Ca ne marchera jamais



Sentiments

- Peur
- Inquiétude
- Anxiété
- Insécurité
- Oppression

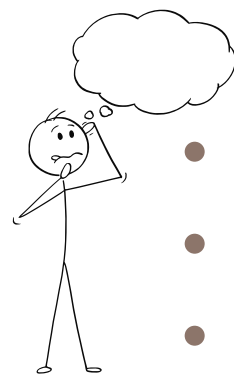
PRÉPARATION À AFFRONTER L'AGRESSEUR



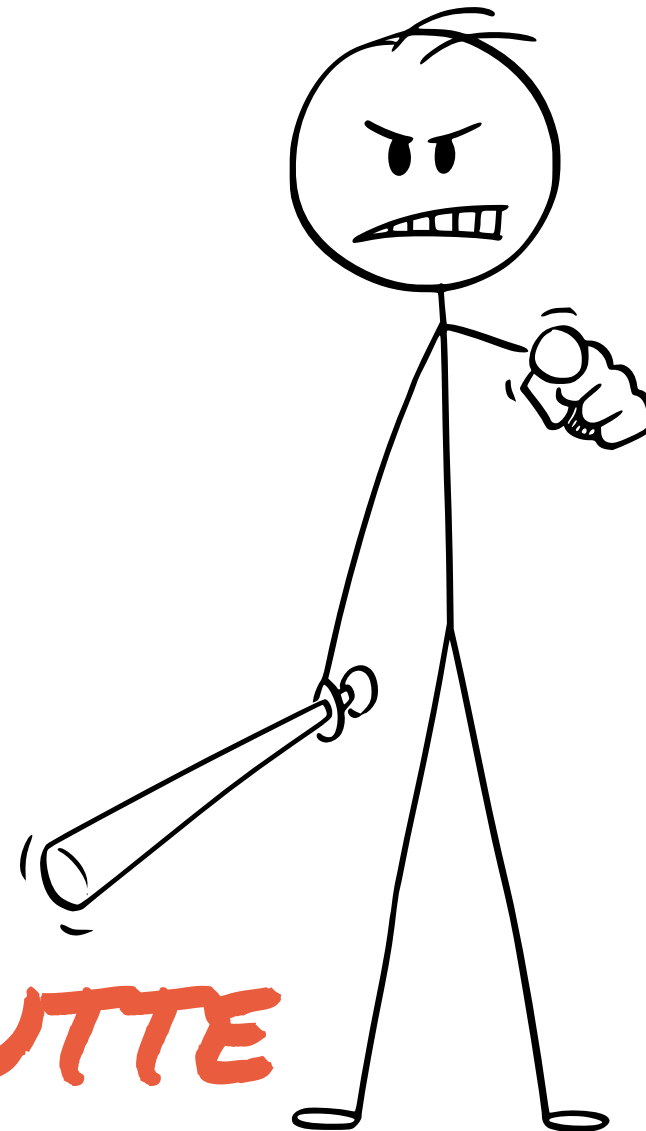
Réactions physiques

- Focalisation du regard
- Ralentissement coeur et respiration
- Tension dans le cou, les mâchoires, les bras et les mains
- Gestes + précis
- Corps dressé pour paraître plus imposant

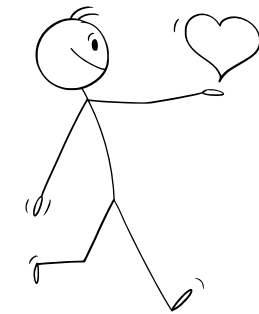
Pensées



- Sentiment de supériorité
- Ruminations, obsession
- Sentiment d'injustice



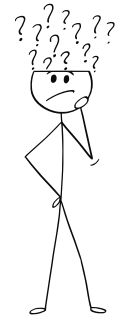
LUTTE



Sentiments

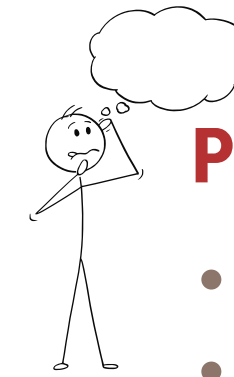
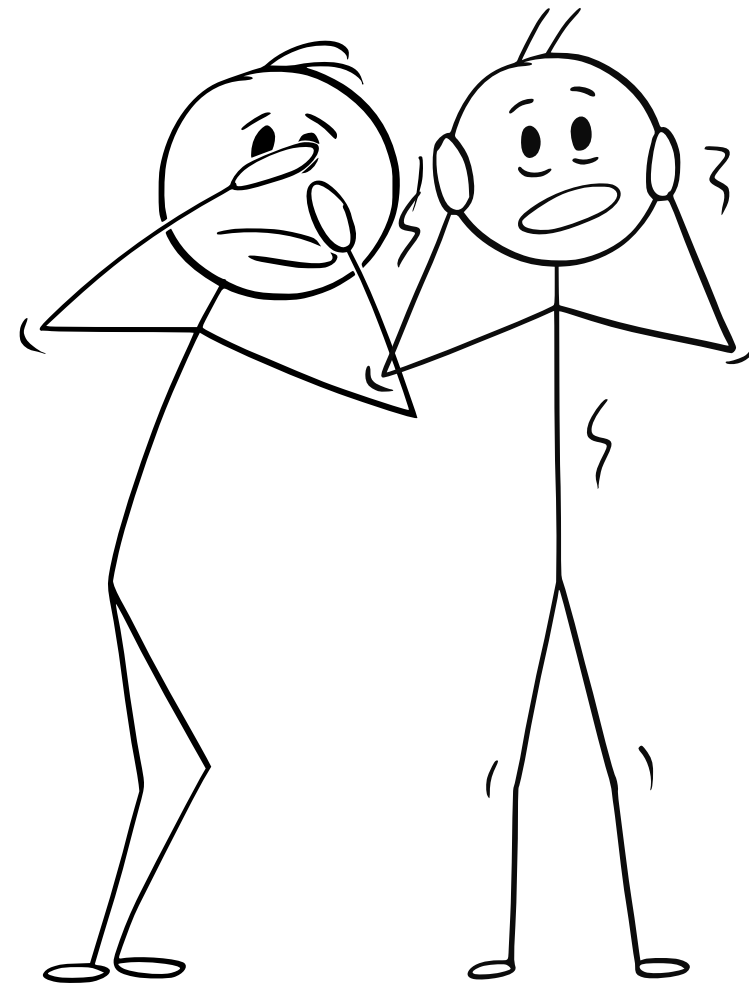
- Colère
- Irritation
- Frustration

PRÉPARATION À TROMPER L'AGRESSEUR. FAIRE CROIRE QU'ON EST "MORT"



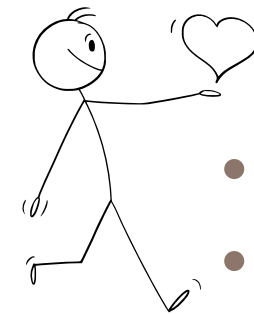
Réactions physiques

- Sensation d'oppression
- Voix inaudible
- Respiration étouffée
- Corps tout petit
- Muscles relâchés
- Refroidissement des extrémités
- Teint blême
- Douleurs abdominales
- Spasmes, constipation



Pensées

- Ca ne sert à rien
- Je suis nul(lle)
- Il n'y a aucune chance que ça change



Sentiments

- Sentiment d'infériorité
- Fatigue, découragement
- Déprime
- Sentiment d'impuissance

INHIBITION

Peur

« J'ai peur de parler devant un groupe de personnes ».

Stress

« Je me sens stressé(e) lorsqu'une personne me pose une question devant un groupe de personnes ».

Anxiété

« Je me sens anxieux (se) lorsque je me retrouve dans une situation au cours de laquelle je pourrais me faire poser une question devant d'autres personnes, car j'ai peur que tout le monde rie de moi ».

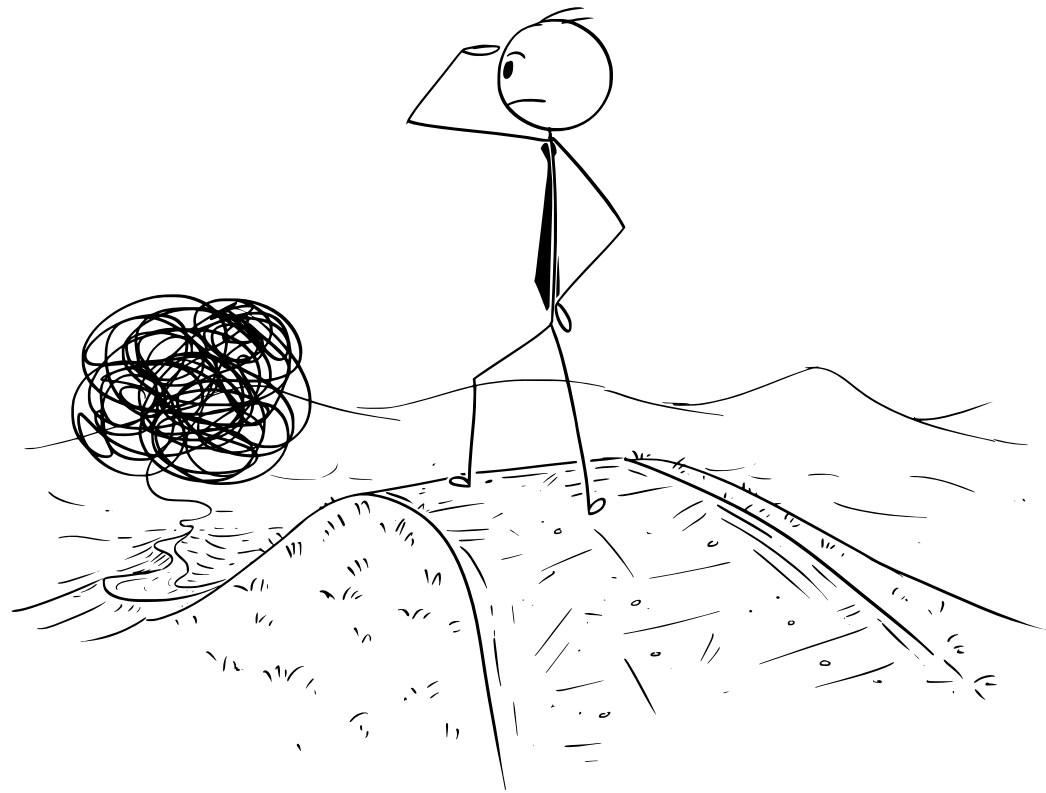
« J'anticipe le fait que quelqu'un me posera une question à tout moment, alors je suis vigilant(e) ».

« J'évite les situations dans lesquelles je crois où j'imagine que quelqu'un pourrait me poser une question ».



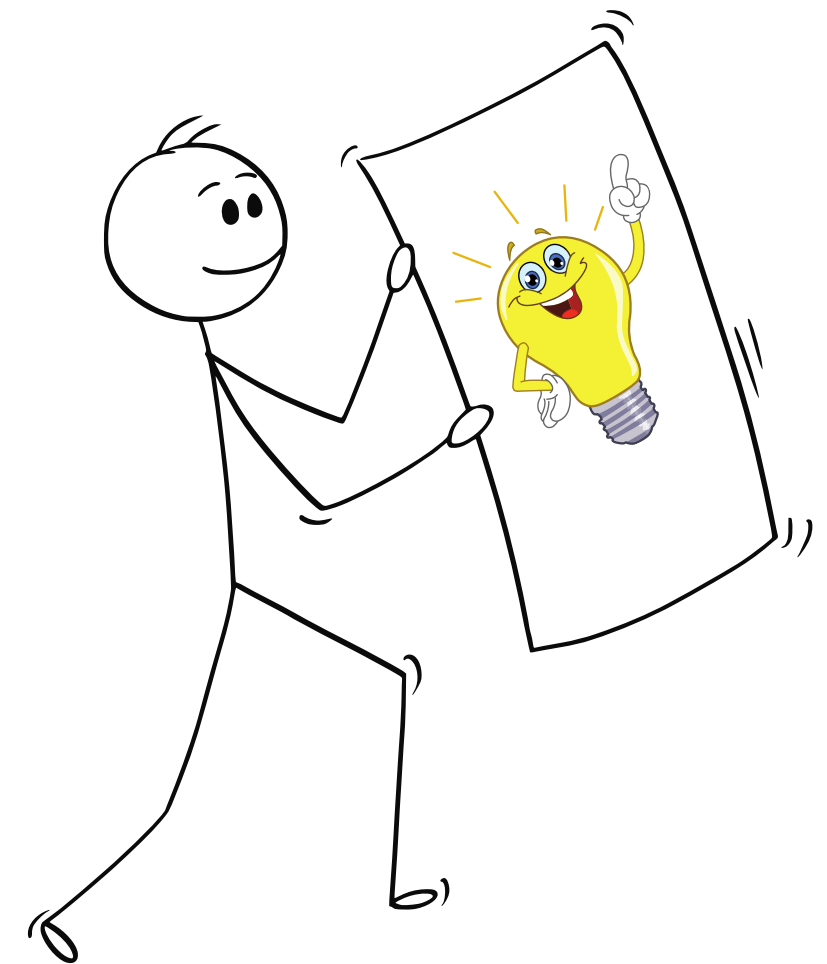
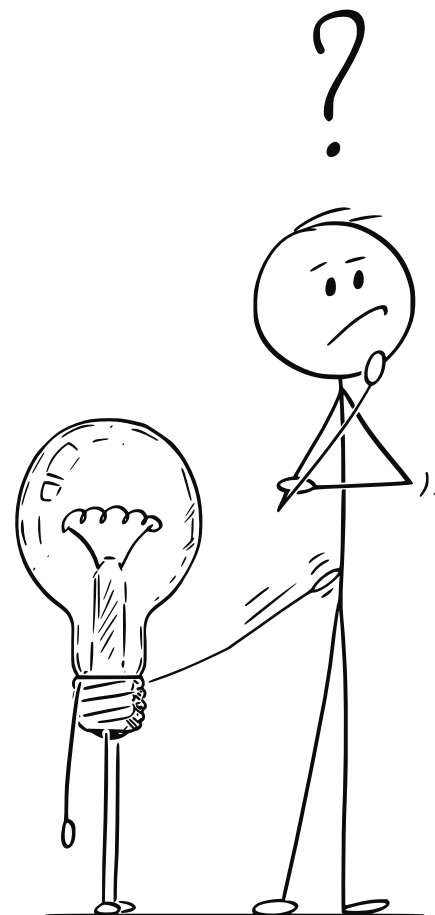
QUE PEUT-ON FAIRE?

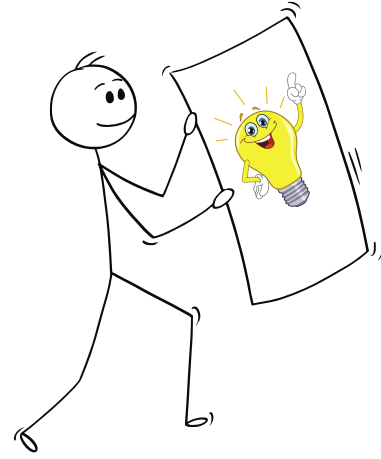
PRENDRE DE LA DISTANCE



**TRUCS ET ASTUCES POUR
DIMINUER LE STRESS**

**IDENTIFIER CE
QUI STRESSE**





TRUCS ET ASTUCES

CRISE DE CALME

5, 4, 3,
2, 1

POINT
KARATÉ

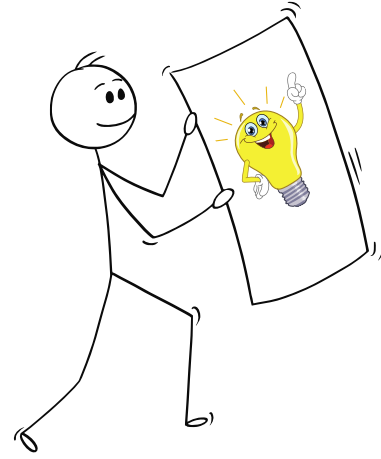
MAIN RETOUR
AU CALME

LE PAPILLON

REPRÉSENTE
TON STRESS

UNE AIDE
COURAGE

GYM DES
PENSÉES



TRUCS ET ASTUCES

RESPIRATION
EN CARRÉ

MELANGE LE
CIEL ET LA
TERRE

L'HEXAGONE DE
LA RESPIRATION

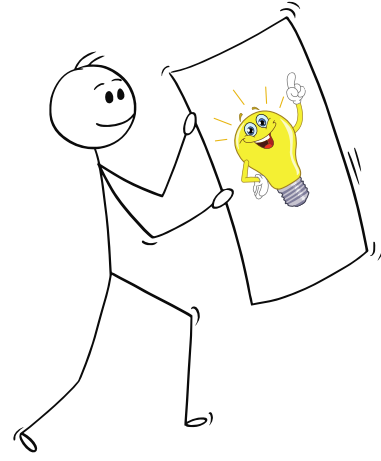
RESPIRATION
BOMBE

RELAXATION
MUSCULAIRE

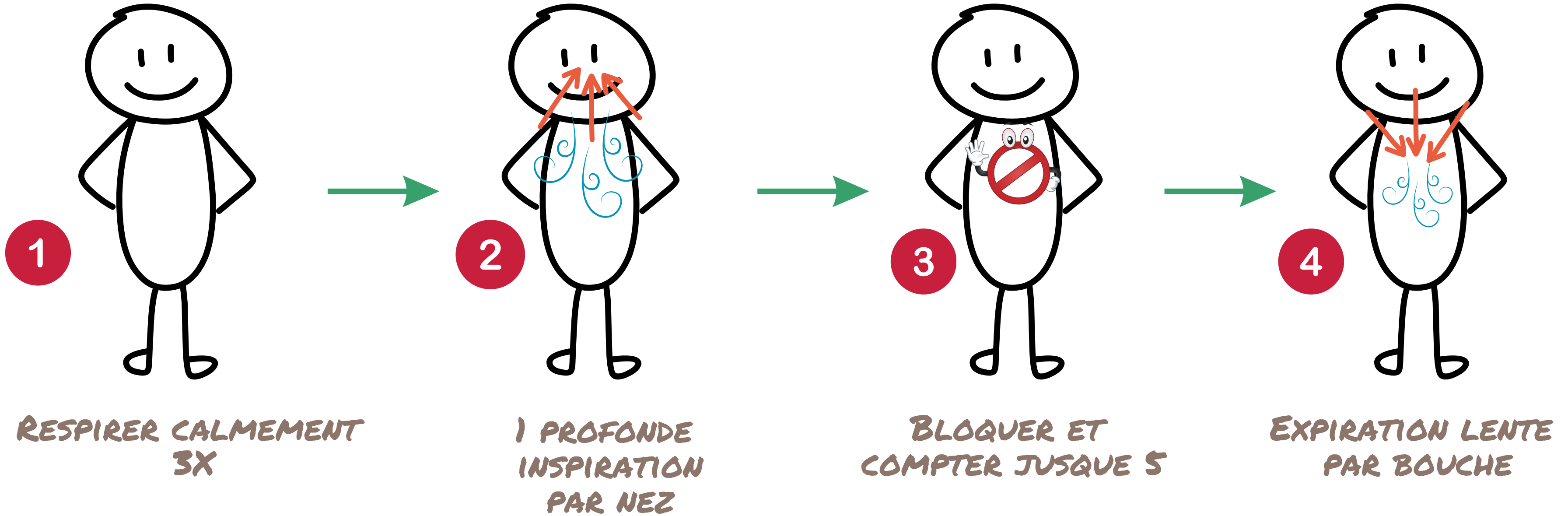
RESPIRATION
NOMBRIL

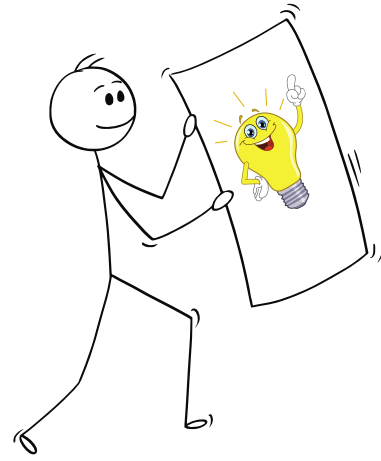
RESPIRE
COMME UNE
ANCRE

COLORIE UN
MANDALA



CRISE DE CALME





5, 4, 3, 2, 1

5

Choses que tu peux voir

Concentre-toi sur 5 éléments que tu peux regarder/observer

@balagne_hypnose-coaching

4

Sons que tu peux entendre

Recense 4 sons distincts autour de toi

@balagne_hypnose-coaching

3

Eléments que tu peux toucher

Enumère 3 choses que tu sens sur ta peau

@balagne_hypnose-coaching

2

Odeurs

Identifie 2 odeurs que tu peux sentir

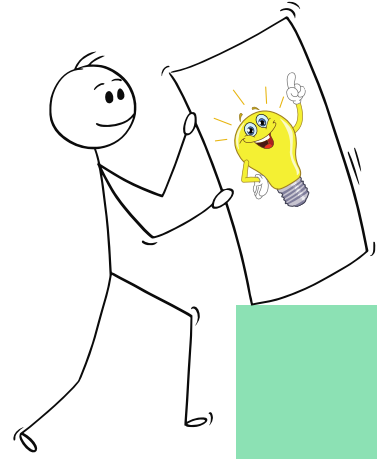
@balagne_hypnose-coaching

1

Goût

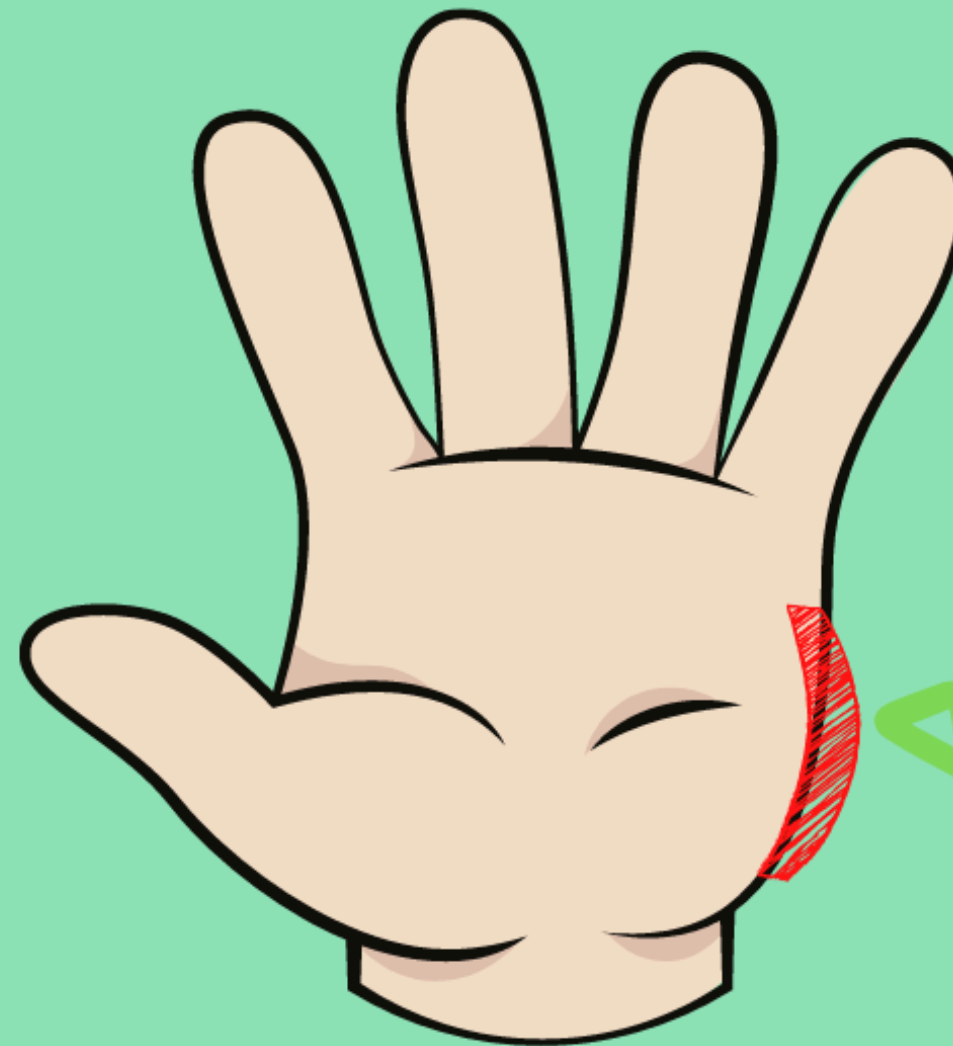
Concentre-toi sur un goût dans ta bouche

@balagne_hypnose-coaching

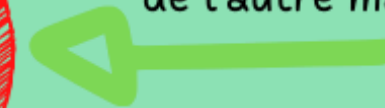


POINT KARATÉ

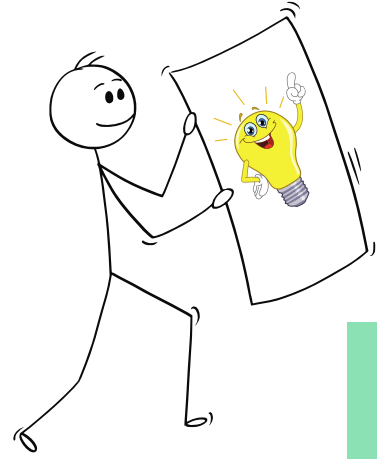
Le point karaté



Tapoter ICI
avec les doigts
de l'autre main



**Le point karaté se situe sur le tranchant de chaque main.
Tapoter doucement cet endroit avec les doigts de l'autre main pour vous apaiser.**



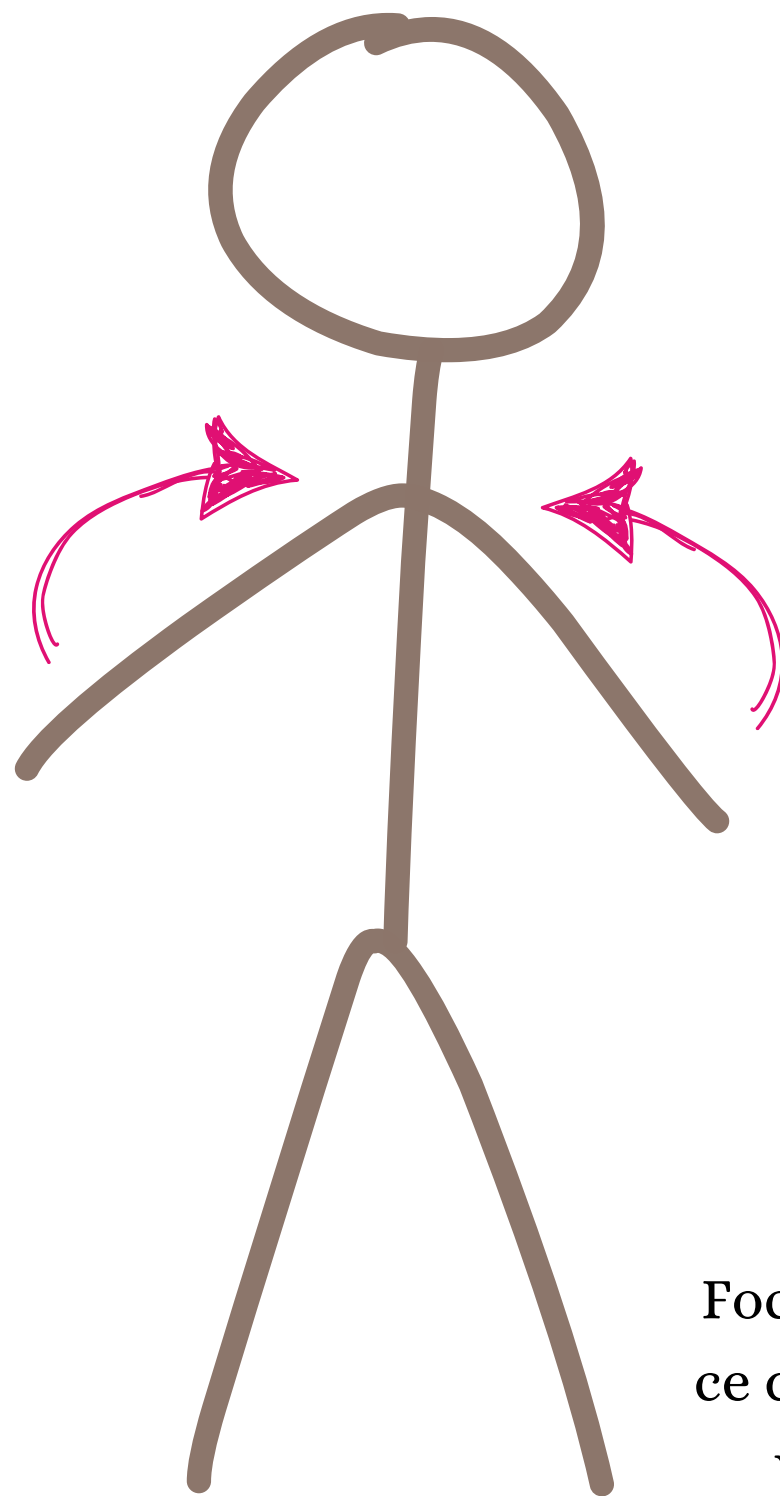
MAIN DE RETOUR AU CALME

La technique de la main



1. Je monte le long d'un de mes doigts = j'inspire par le nez
 2. Je descends le long d'un de mes doigts = je souffle par la bouche
- A réaliser avec chaque doigt de la main autant de fois que nécessaire*

Le papillon



1

- Déposer les mains sur les épaules
- Tapoter les épaules (si trop oppressant juste poser les mains sur épaules)
- Fermer les yeux

2

- Tapoter les épaules
- Inspirer profondément et souffler 3X

3

Imaginer un endroit qu'on aime et le visualiser

Focus sur ce qu'on y voit

Focus sur les sons qu'on y entend

Focus sur les odeurs qu'on y sent

Focus sur ce qu'on peut y toucher

Focus sur ce qu'on peut y goûter

4

Se rappeler qu'on est parfaitement BIEN dans cet endroit

5

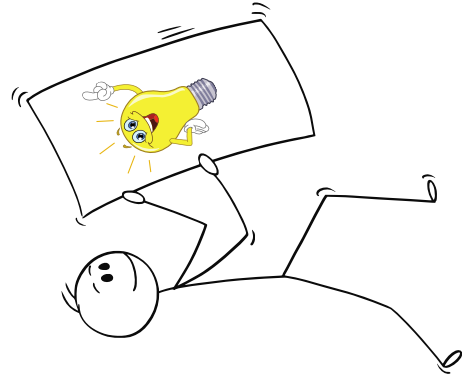
Poursuivre l'exploration de cet endroit

6

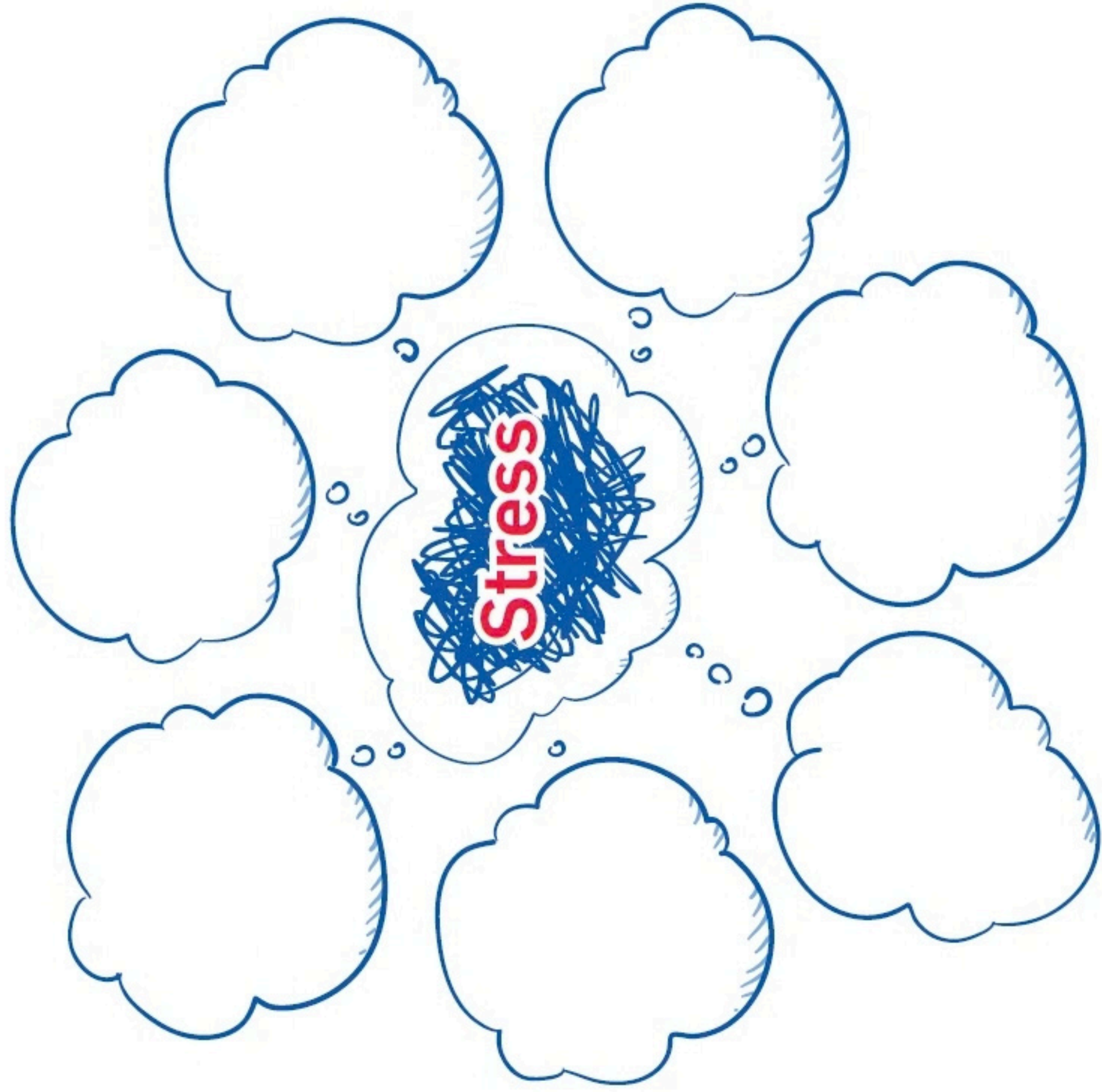
- Inspirer et souffler 3x profondément
- Stopper les tapotements

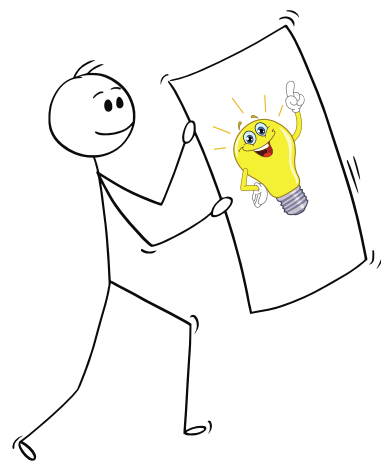
7

Quand on se sent prêt, on peut rouvrir les yeux



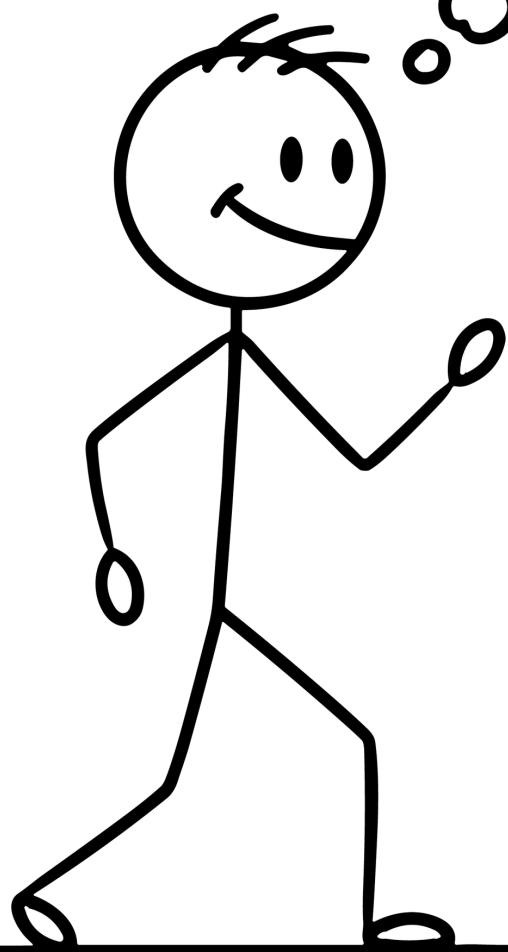
REPRÉSENTE TON STRESS





UNE AIDE-COURAGE

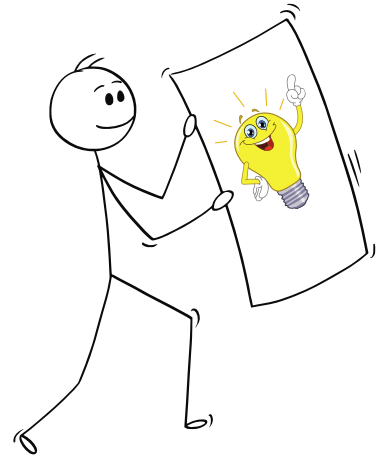
PENSE À UN OBJET
QUI TE DONNE DU
COURAGE



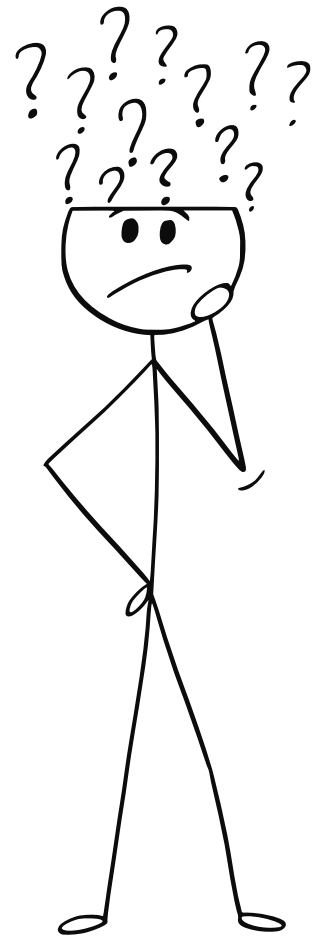
POURQUOI EST-IL IMPORTANT
POUR TOI?

DANS QUELS MOMENTS
TU L'UTILISES?





GYM DES PENSÉES



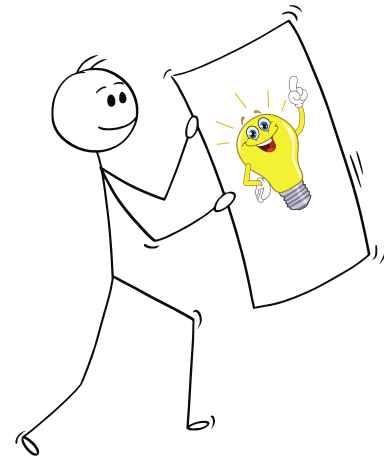
CHOIX SITUATION
STRESSANTE



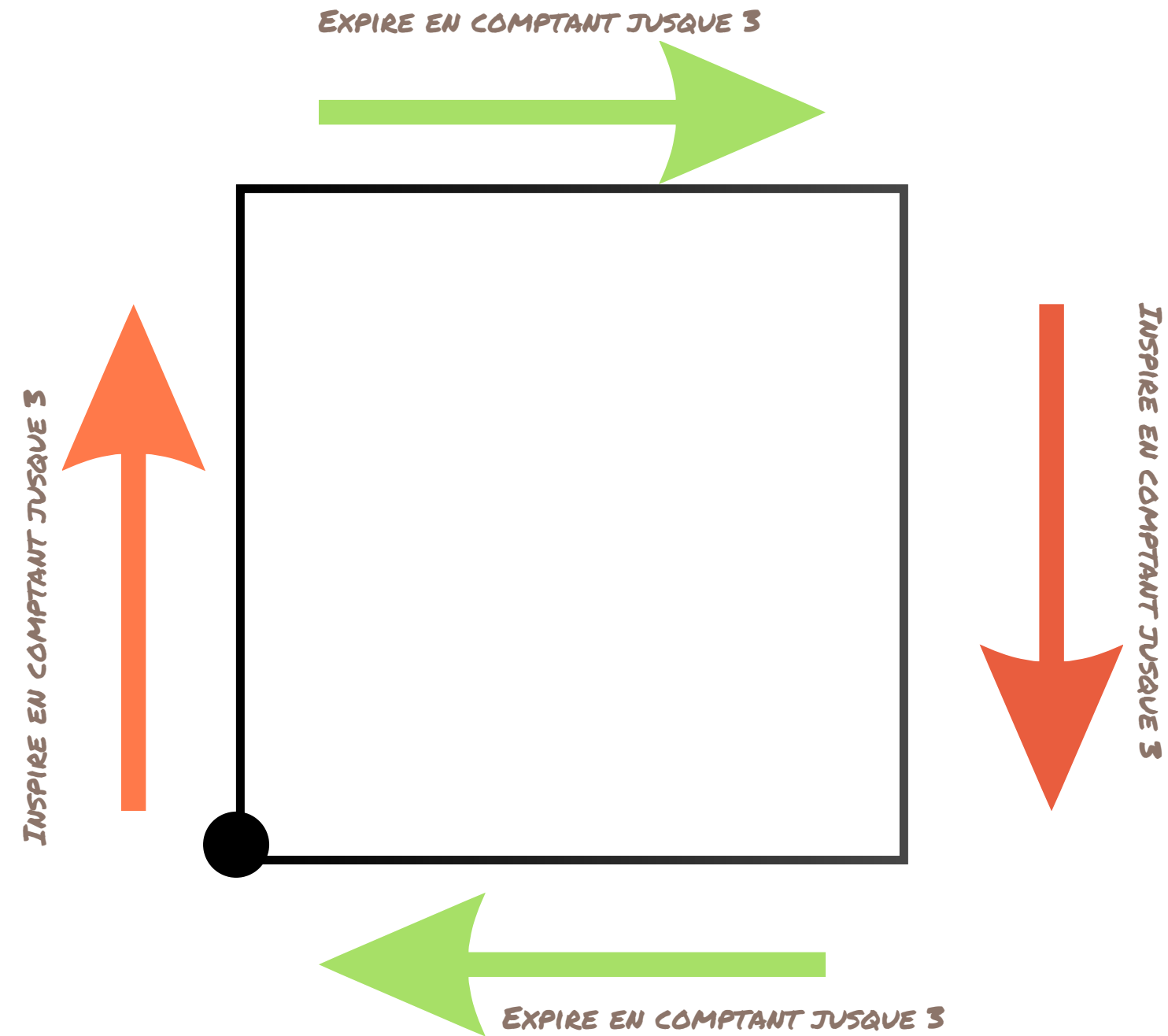
LISTE POINTS NÉGATIFS
CE QUI POURRAIT ARRIVER DE PIRE



1 PHRASE À DIRE À UN AMI POUR RASSURER
=> JE LA RETIENS ET LA NOTE POUR MOI



LA RESPIRATION EN CARRÉ





MON SIGNET DES RESPIRATIONS

Respiration du « **NOMBRIL** »

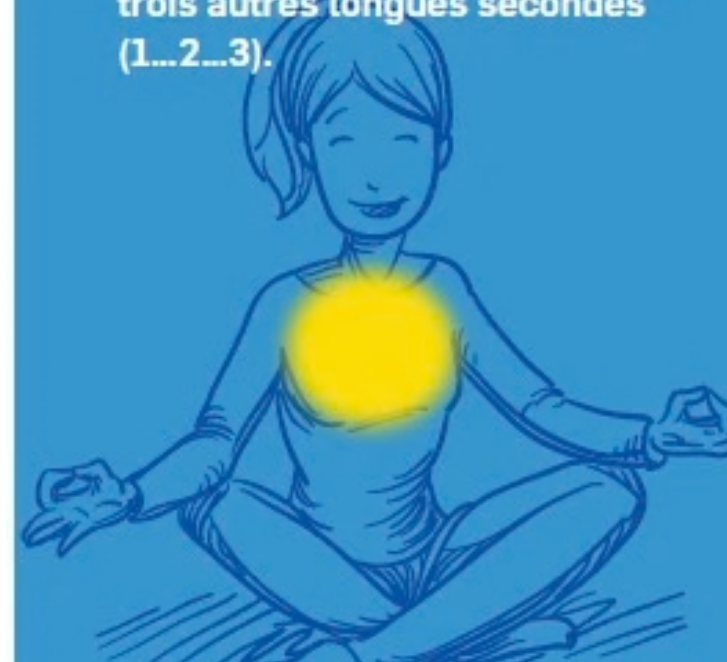
- 1** Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 2** Ta main sur ton nombril devrait bouger et se soulever pendant que tu inspires.
- 3** Retiens ton souffle pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 4** Expire doucement par la bouche en relâchant durant trois longues secondes (1...2...3).

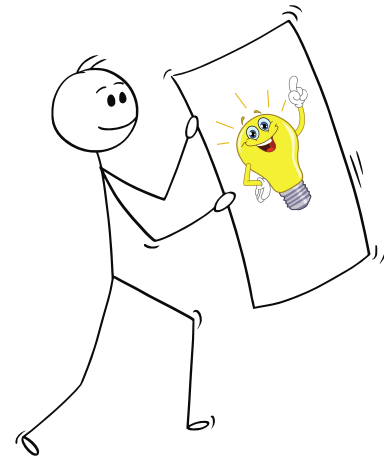


MON SIGNET DES RESPIRATIONS

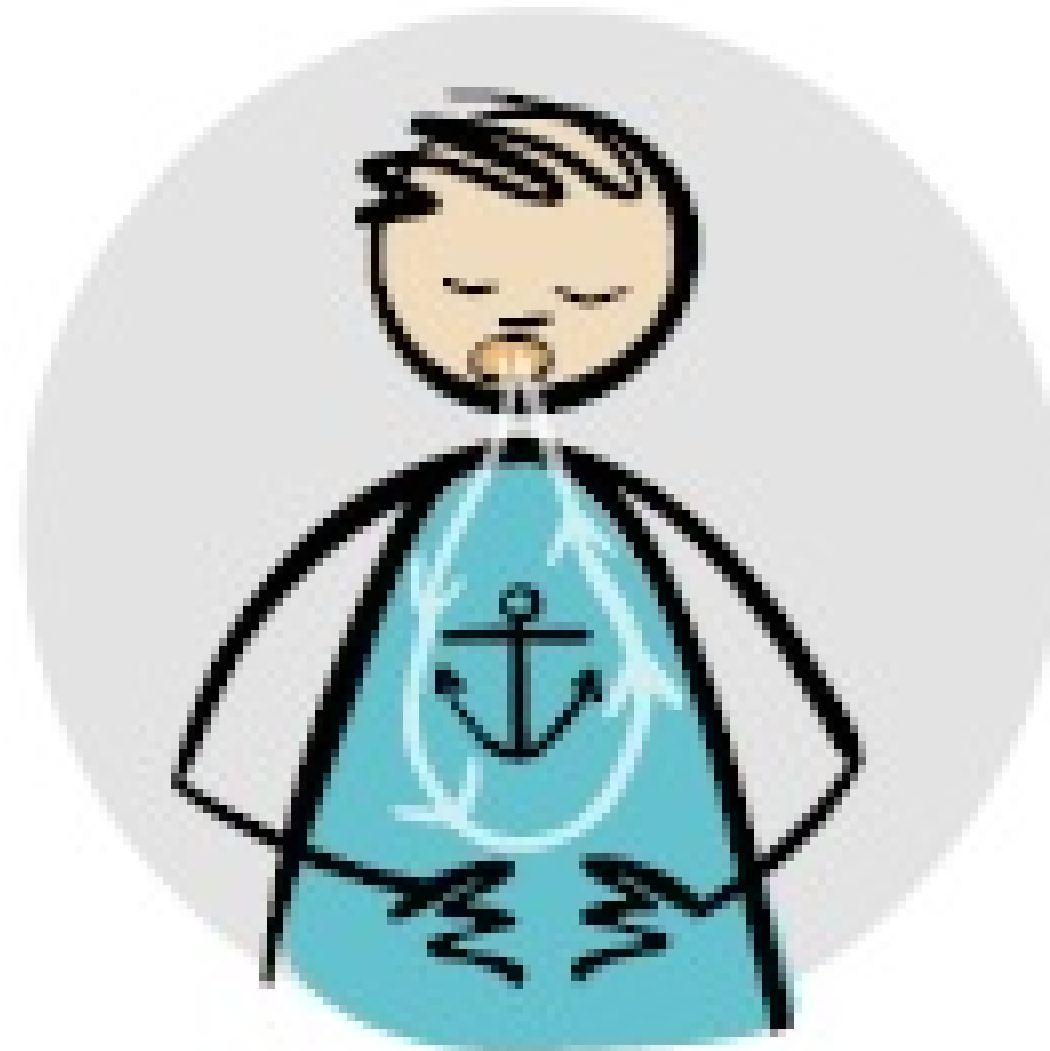
Respiration de la « **BOMBE** »

- 1** Inspire doucement par ton nez en comptant trois longues secondes (1...2...3).
- 2** Poursuis en inspirant, par la bouche, le plus d'air possible pour gonfler tes poumons d'air et bomber ta cage thoracique, comme si tu souhaitais la faire exploser comme une bombe.
- 3** Garde ta respiration pendant trois longues secondes (1...2...3).
- 4** Expire doucement, par la bouche, tout l'air contenu dans tes poumons en relâchant durant trois autres longues secondes (1...2...3).

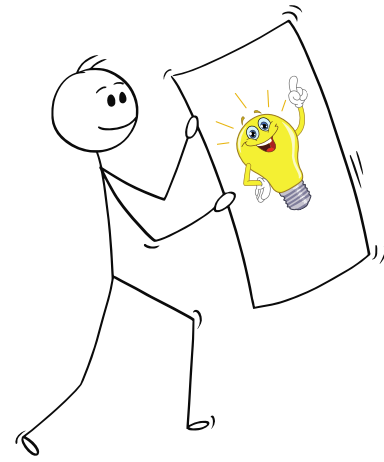




RESPIRATION COMME UNE ANCRE



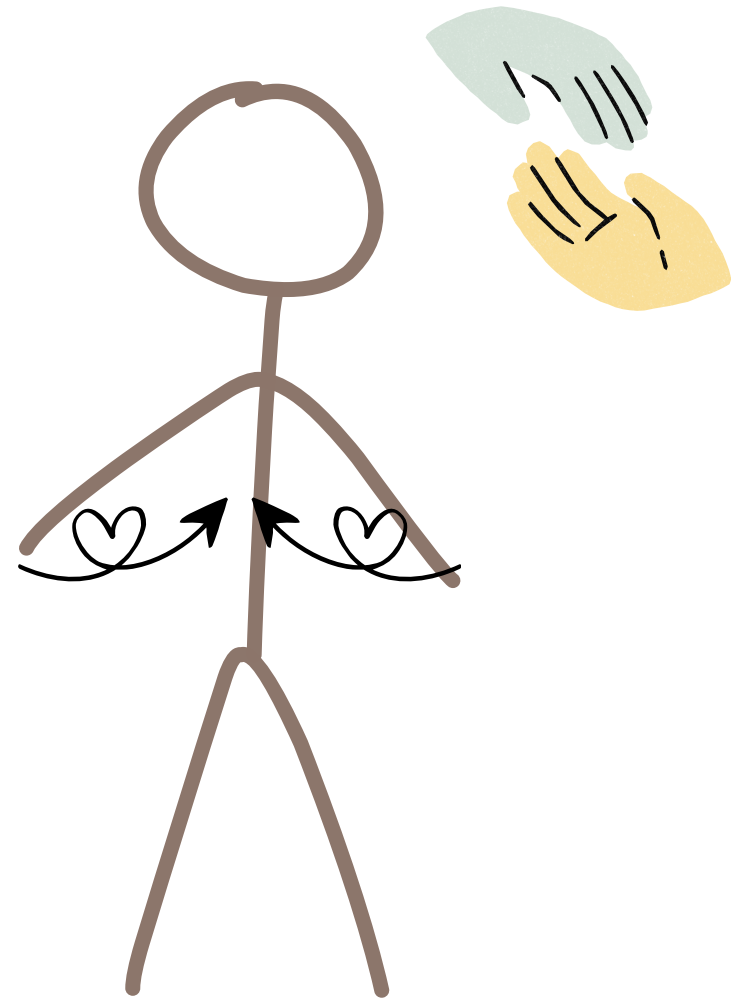
Respiration
comme une ancre



MELANGE LE CIEL ET LA TERRE

1

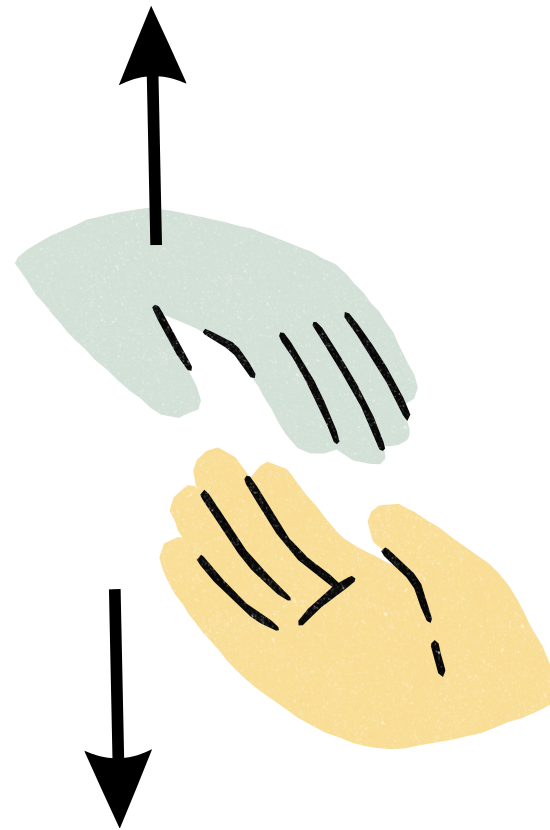
- DEBOUT JAMBES ÉCARTÉES À LA LARGEUR DU BASSIN
- RAMÈNE TES 2 MAINS VERS TON COEUR
- UNE AU-DESSUS ET UNE EN-DESSOUS COMME SI TU TENAIS 1 BALON



2

TOUT EN INSPIRANT

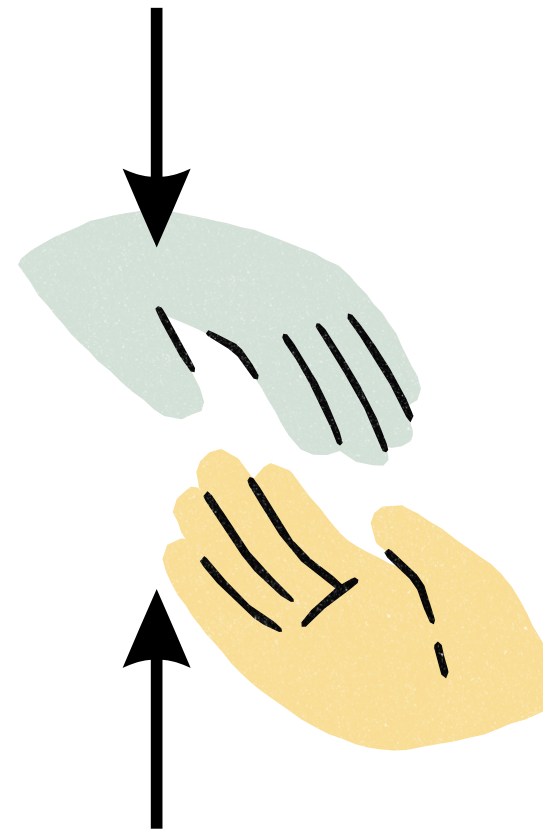
- LÈVE LA MAIN DU DESSUS VERS LE CIEL
- DESCENDS LA MAIN DU DESSOUS VERS LA TERRE



3

EN EXPIRANT

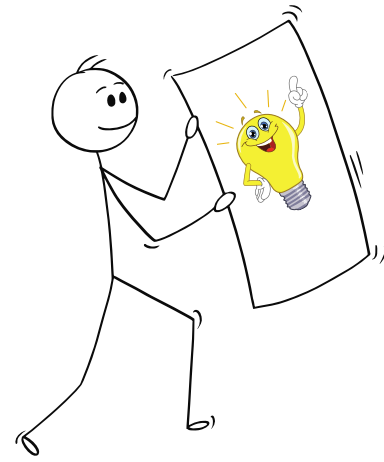
- RAMÈNE TES 2 MAINS VERS TON COEUR



4

INVERSE TES MAINS ET RECOMMENCE

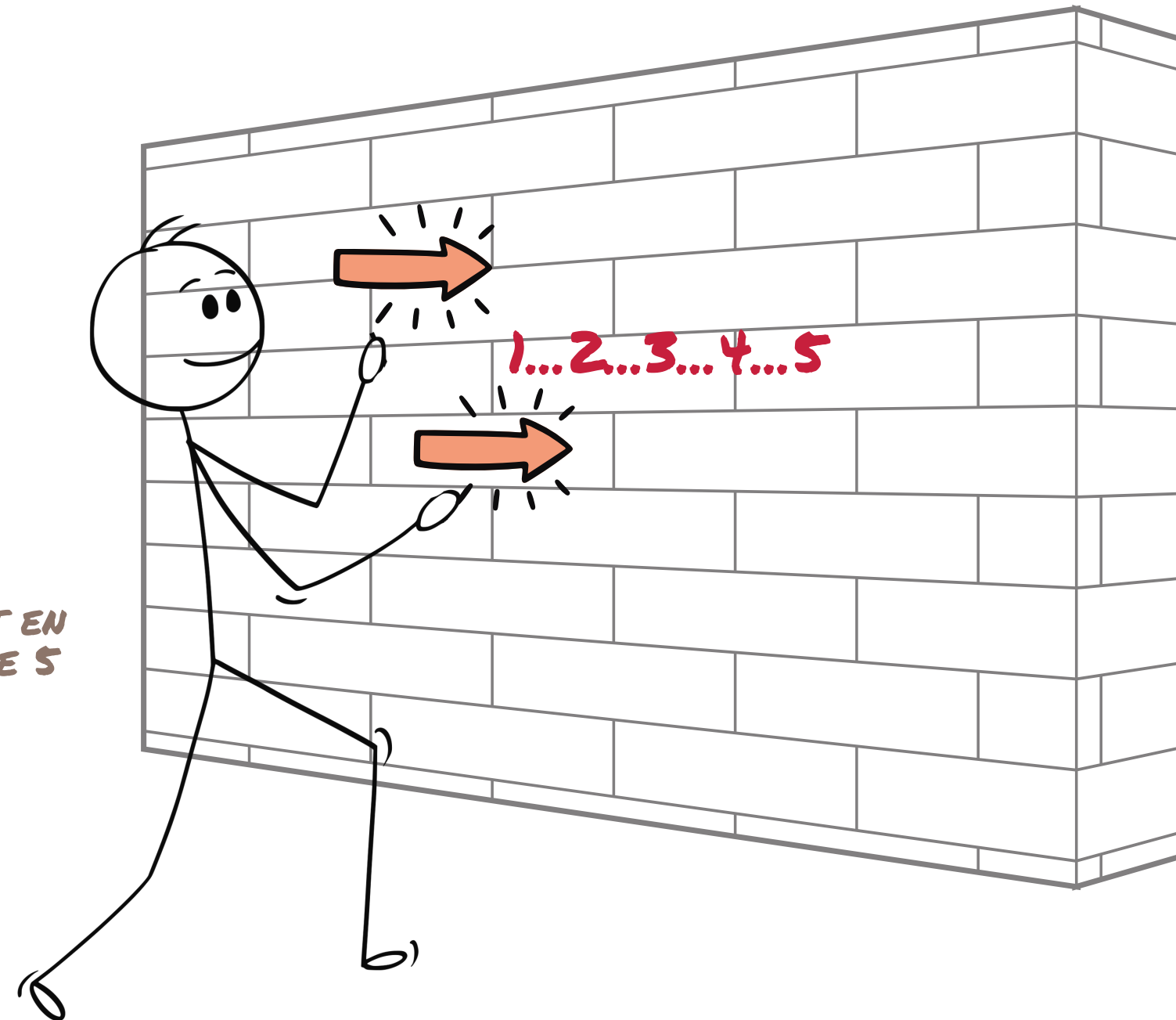




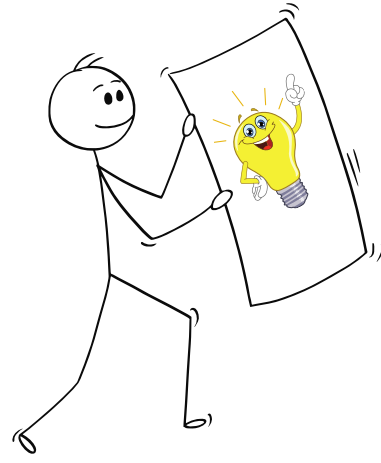
RELAXATION MUSCULAIRE

1 APPUIE-TOI SUR UN MUR OU QUELQUE CHOSE IMPOSSIBLE À RENVERSER

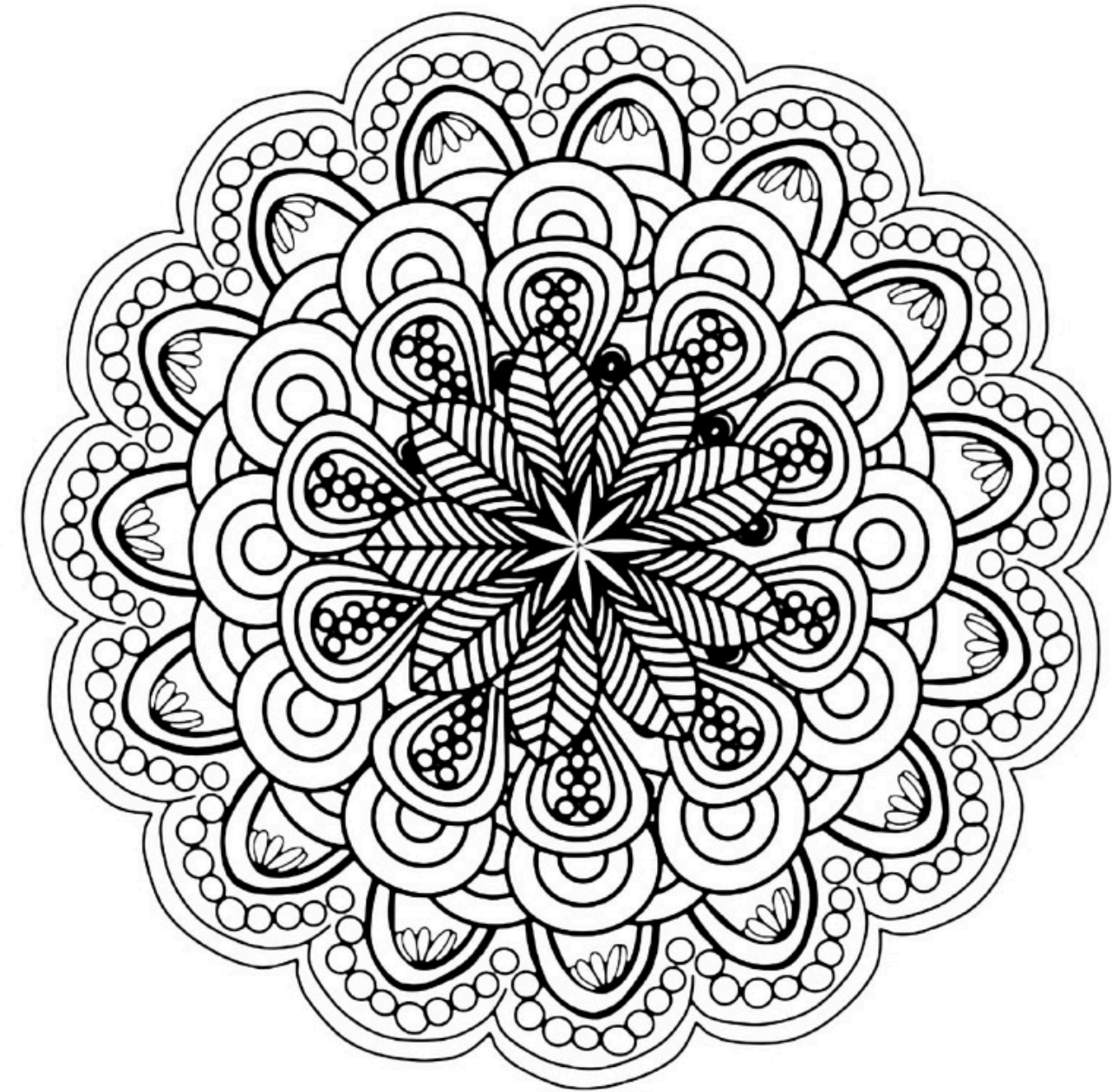
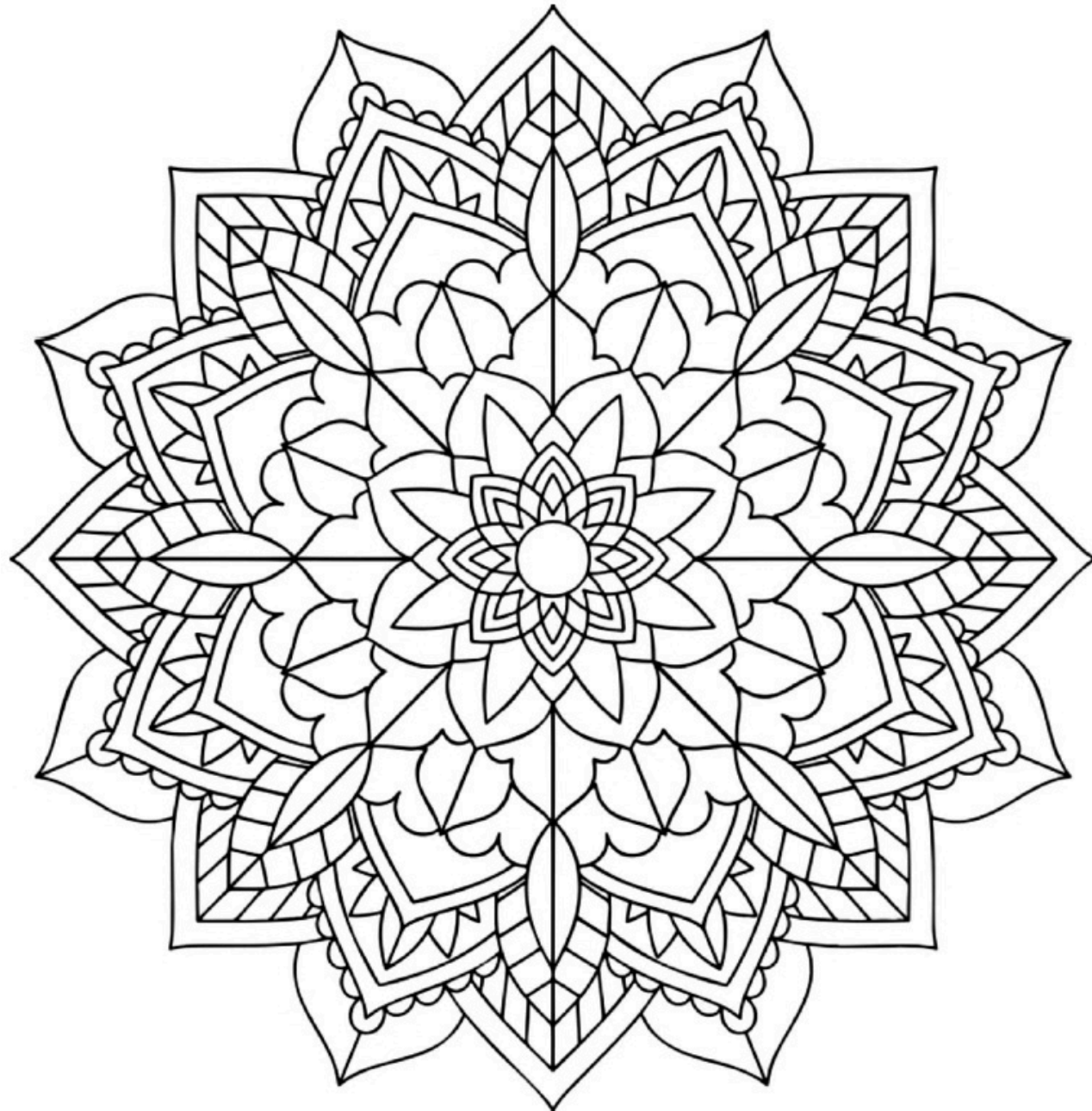
2 POUSSE TRÈS FORT EN COMPTANT JUSQU'À 5

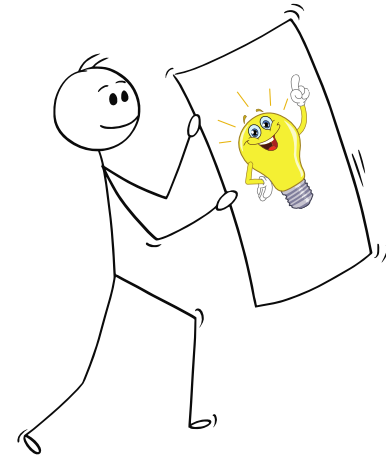


3 REFAIS LE 3 À 5 FOIS



COLORIE UN MANDALA

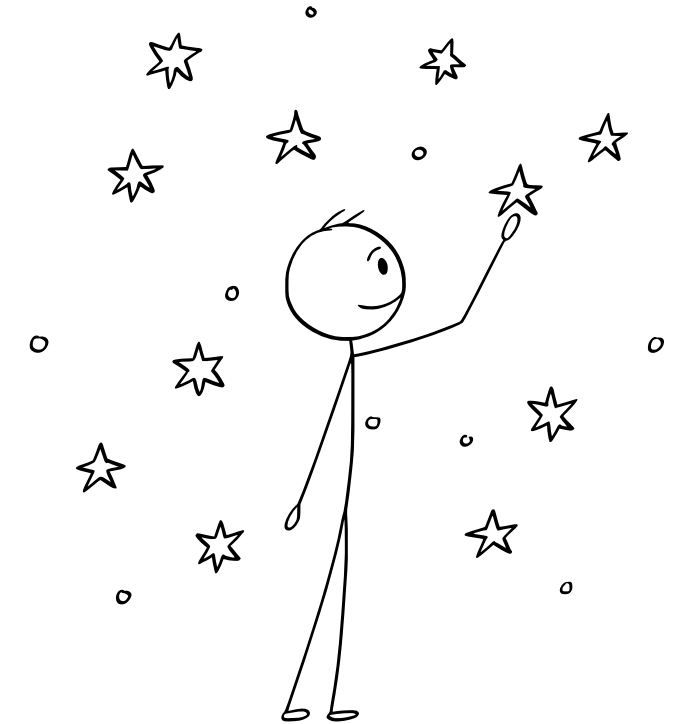
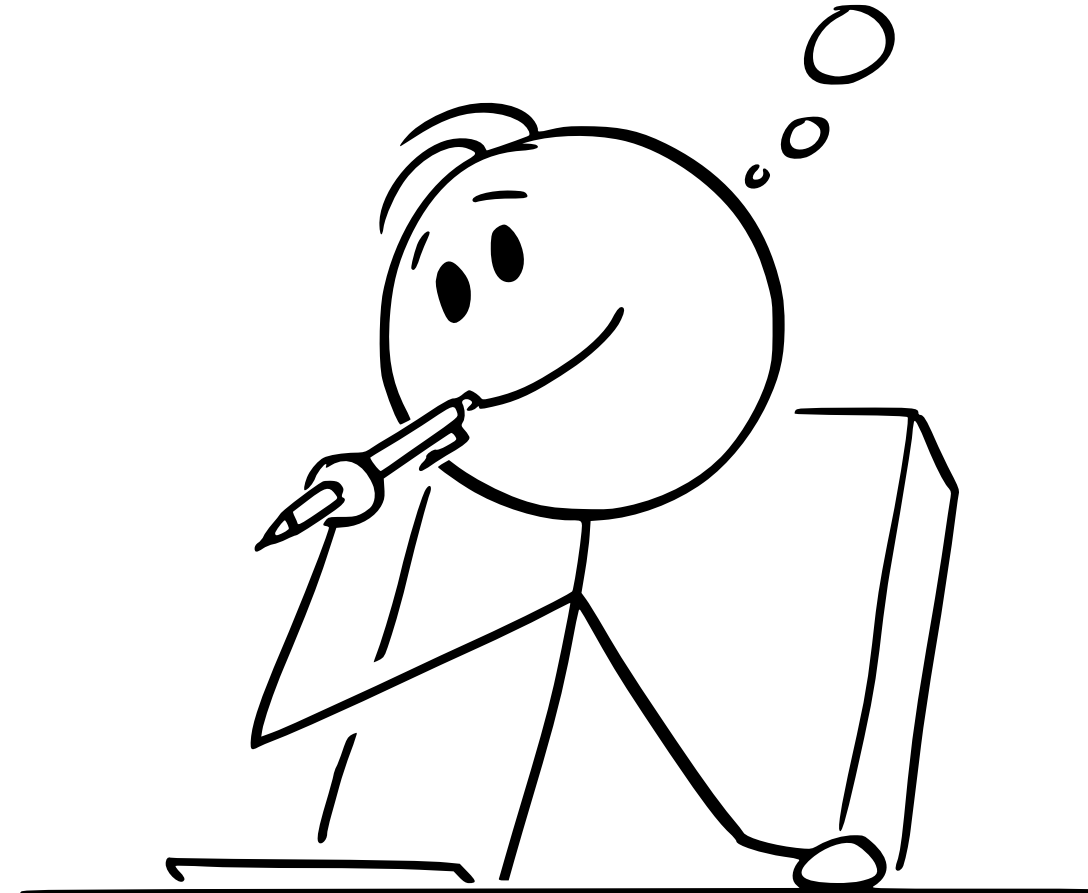




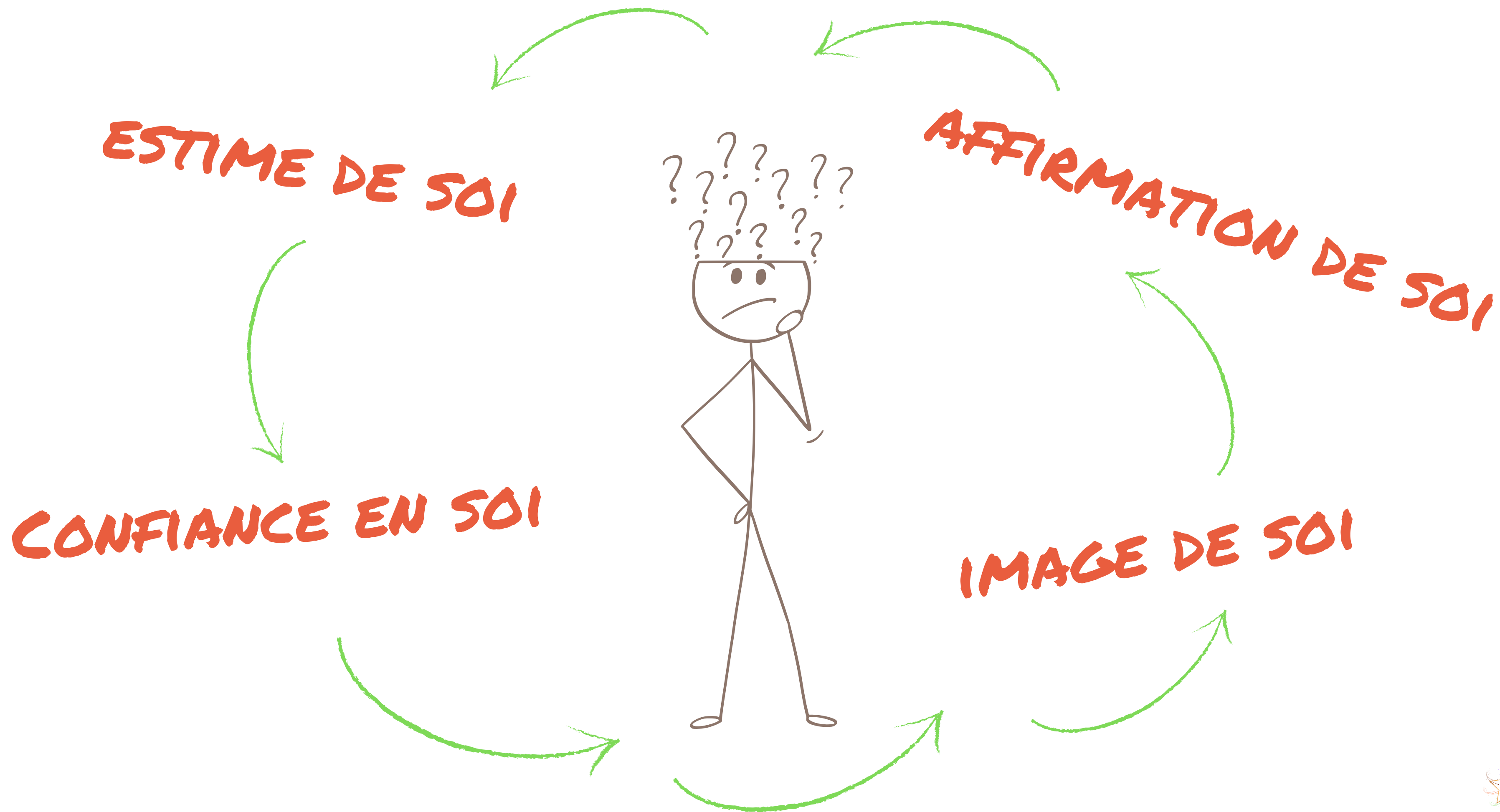
FUTURISATION



EXERCICE GUIDÉ



GESTE QUI ME RAPPELLE
CETTE SITUATION AGRÉABLE



ESTIME DE SOI

AFFIRMATION DE SOI

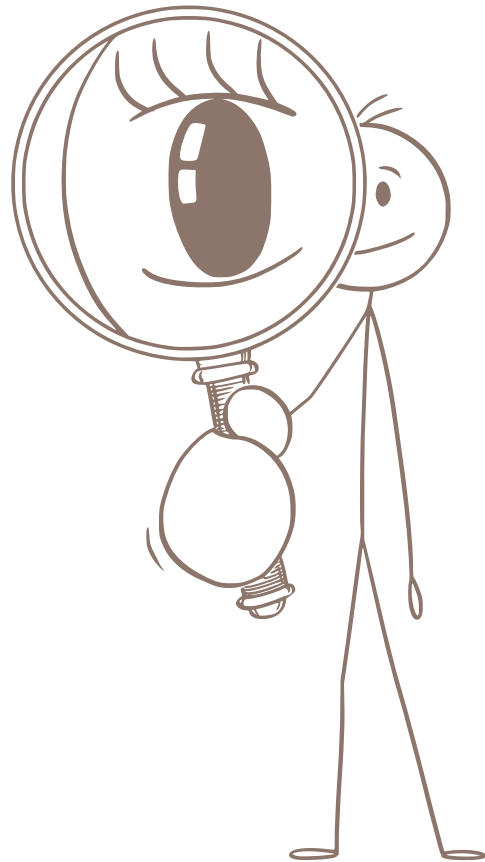
IMAGE DE SOI

CONFIANCE EN SOI

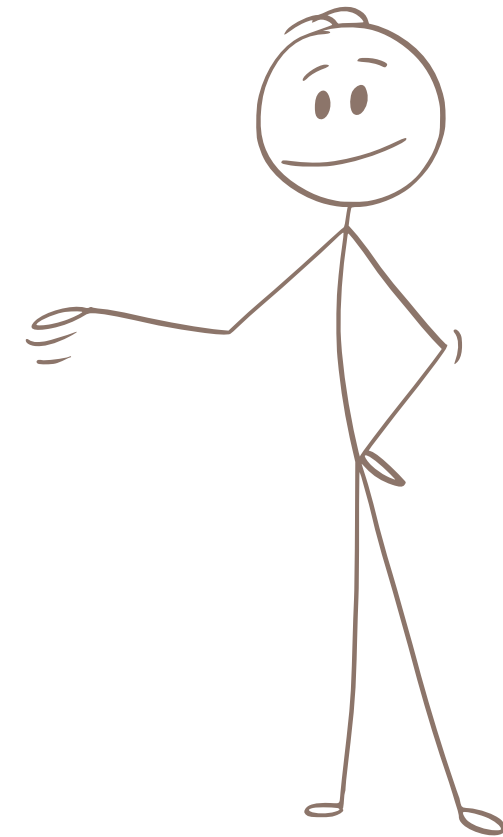


L'ESTIME DE SOI, C'EST ...

IMAGE/REGARD QUE NOUS AVONS DE NOUS-MÊME



- APPARENCE PHYSIQUE
- COMPÉTENCES
- RÉUSSITES PRO
- RICHESSES DE LA VIE
- RÉUSSITES PERSO
- ...

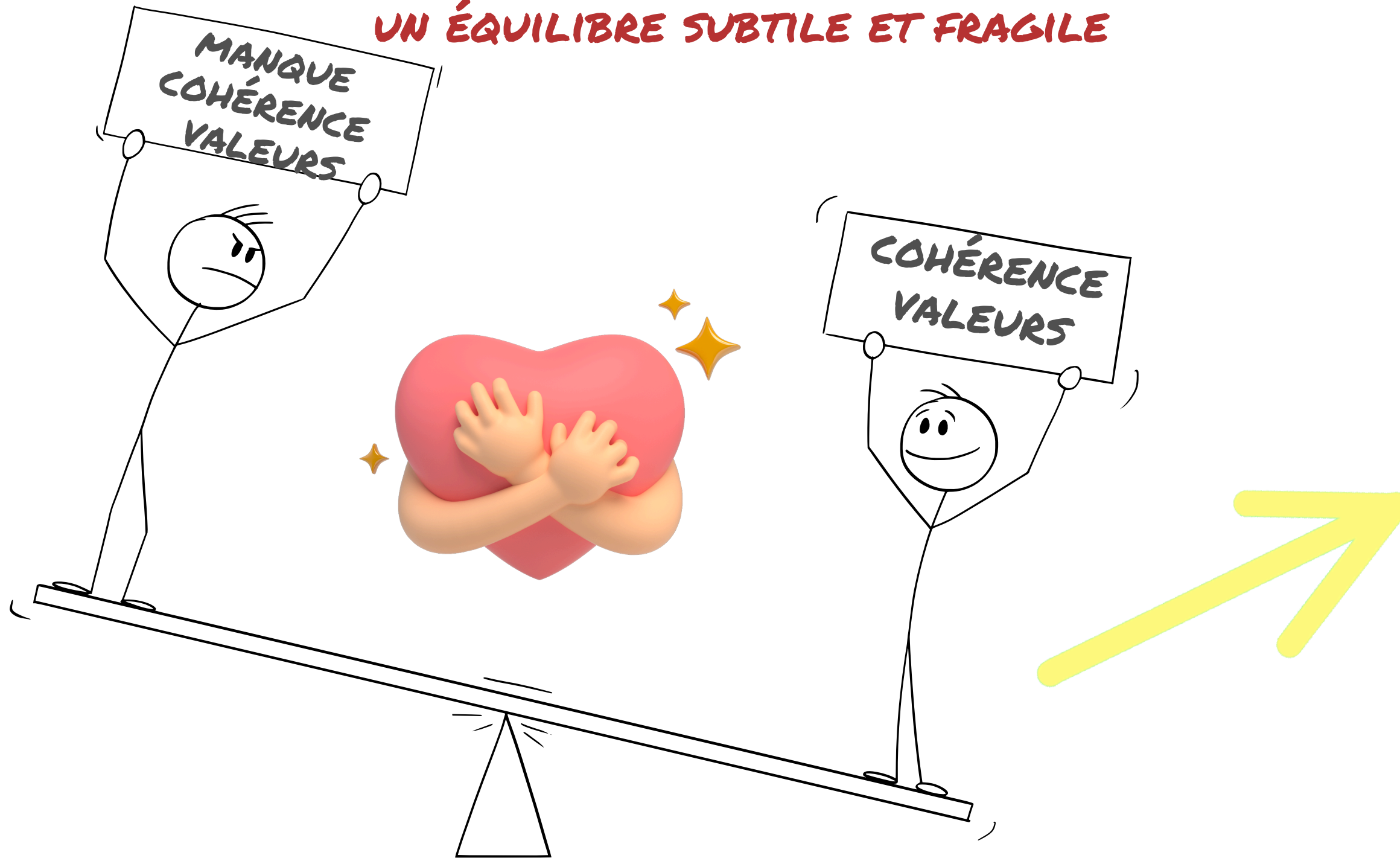


EN LIEN +++++ AVEC NOS VALEURS



L'ESTIME DE SOI, C'EST ...

UN ÉQUILIBRE SUBTILE ET FRAGILE



S'ESTIMER

=

**SAVOIR S'ACCEPTER
AVEC SES FORCES ET
SES FAIBLESSES**



LA CONFIANCE EN SOI, C'EST ...

NOTRE NIVEAU, NOS CAPACITÉS À

EXISTE DANS
L'ESPRIT DE
LA PERSONNE



SA REPRÉSENTATION
DE CE QU'ELLE SE
SENT CAPABLE DE
FAIRE OU NON




ÉVALUATION
DE SOI PAR SOI

DANS L'UNE OU L'AUTRE SITUATION



ESTIME DE SOI \neq CONFIANCE EN SOI

VALEURS



**COMPÉTENCES/
CAPACITÉS**

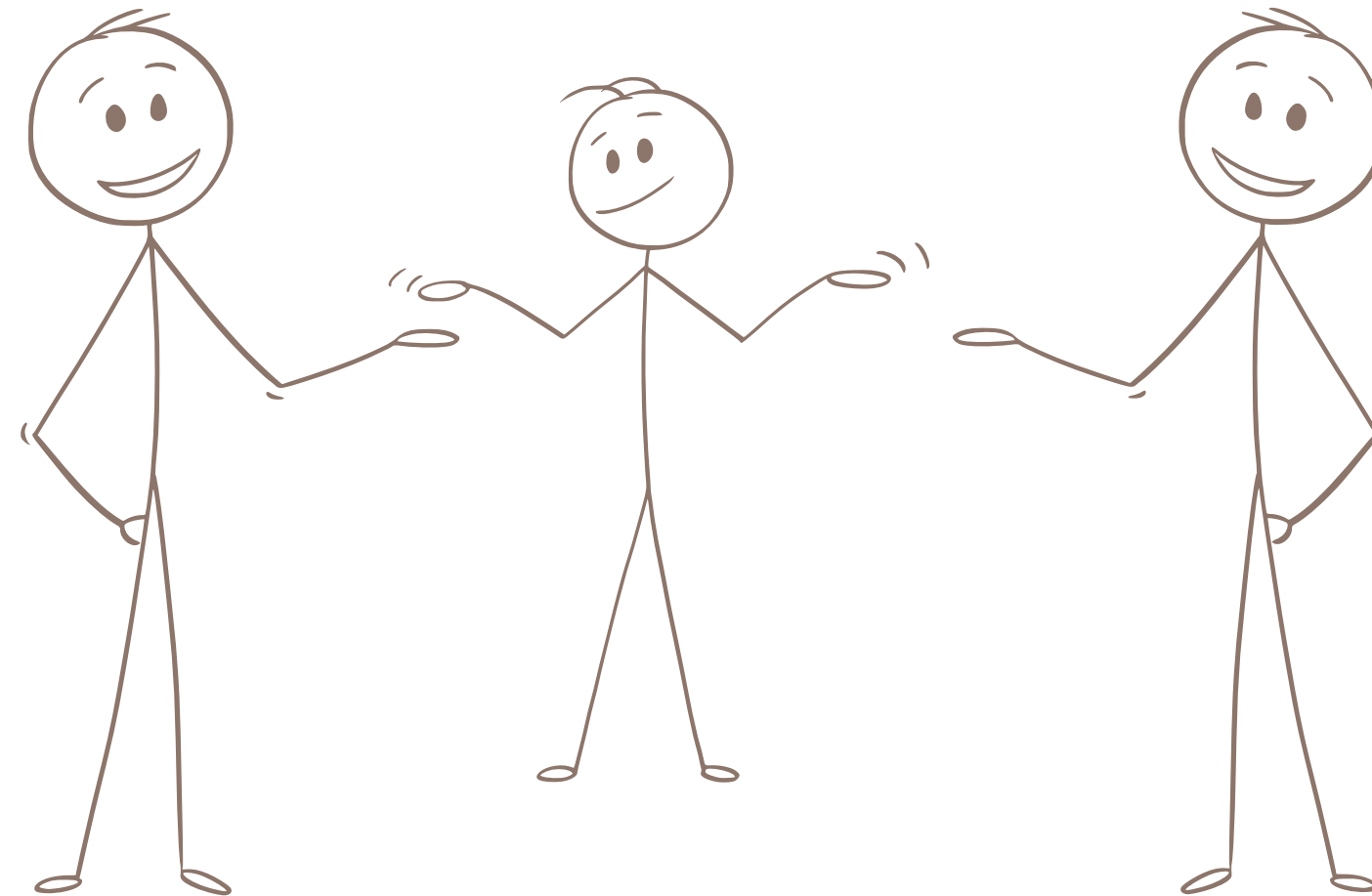




L'AFFIRMATION DE SOI, C'EST ...

NOTRE CAPACITÉ À PRENDRE NOTRE PLACE

**AVEC
BIENVEILLANCE
ET
FERMETÉ**



**AU MILIEU
DES AUTRES**


**COMMUNIQUER
CLAIREMENT.
ACCEPTER ET/OU
REFUSER**

DANS LA RELATION AUX AUTRES



LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI, C'EST QUOI?

NE PAS OSER AGIR

JE NE SUIS PAS CAPABLE DE ...

AVOIR DES PENSÉES NÉGATIVES

JE N'ARRIVERAI JAMAIS À ME DÉCIDER

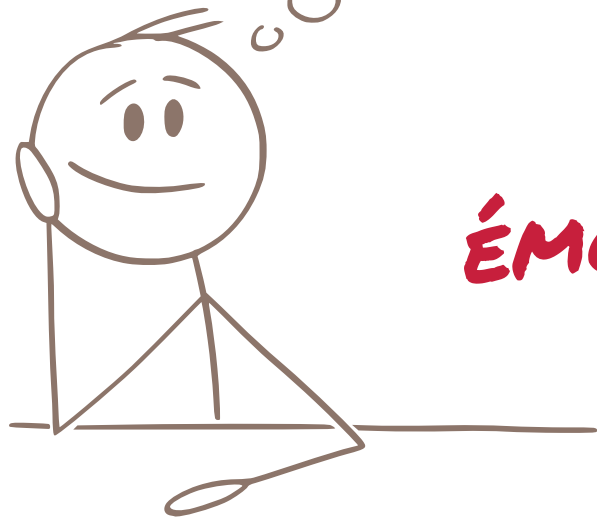
C'EST AVOIR DES IDÉES PRÉCONÇUES SUR NOS CAPACITÉS

C'EST DOUTER DE NOS CAPACITÉS

MAUVAISE IMAGE DE SOI

ÇA NE MARCHERA JAMAIS

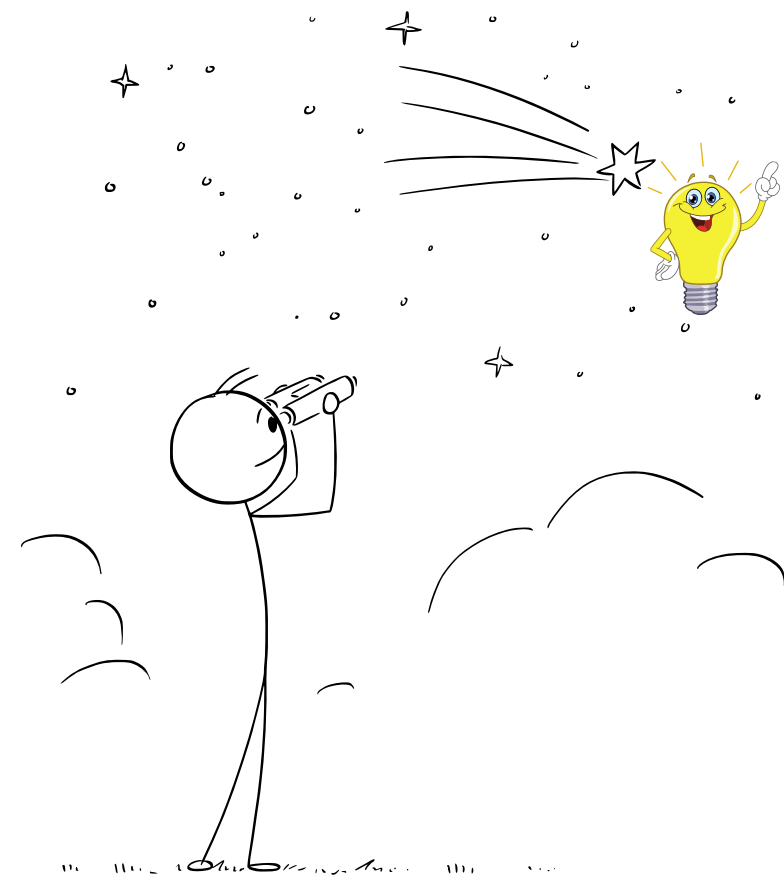
RESSENTIR DES ÉMOTIONS NÉGATIVES





QUE PEUT-ON FAIRE?

REGARDER VERS
LA SOLUTION

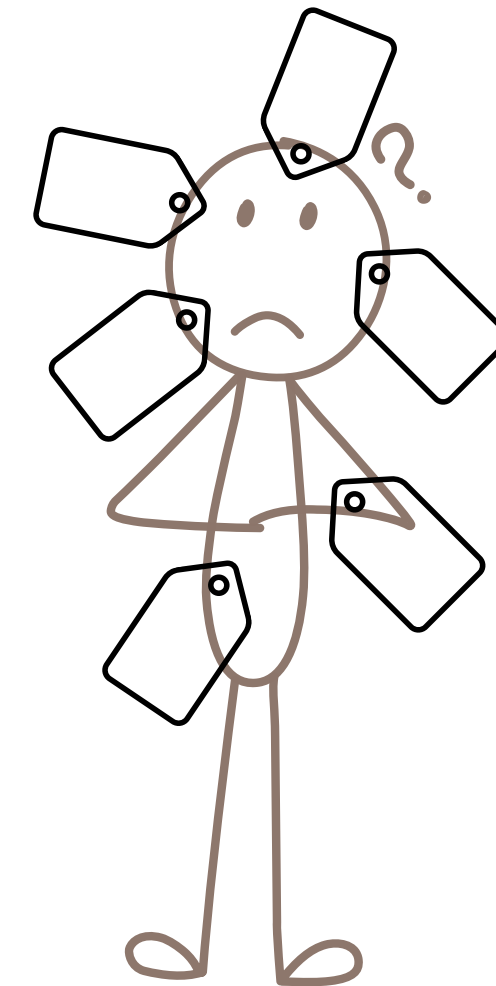


LÂCHER PRISE



~~JE DOIS~~ ~~IL FAUT~~

ÉVITER DE SE METTRE
DES ÉTIQUETTES



LÂCHER PRISE, C'EST DIMINUER
LES "IL FAUT" ET LES "JE DOIS"
QU'ON S'INFLIGE À LONGUEUR
DE JOURNÉE.

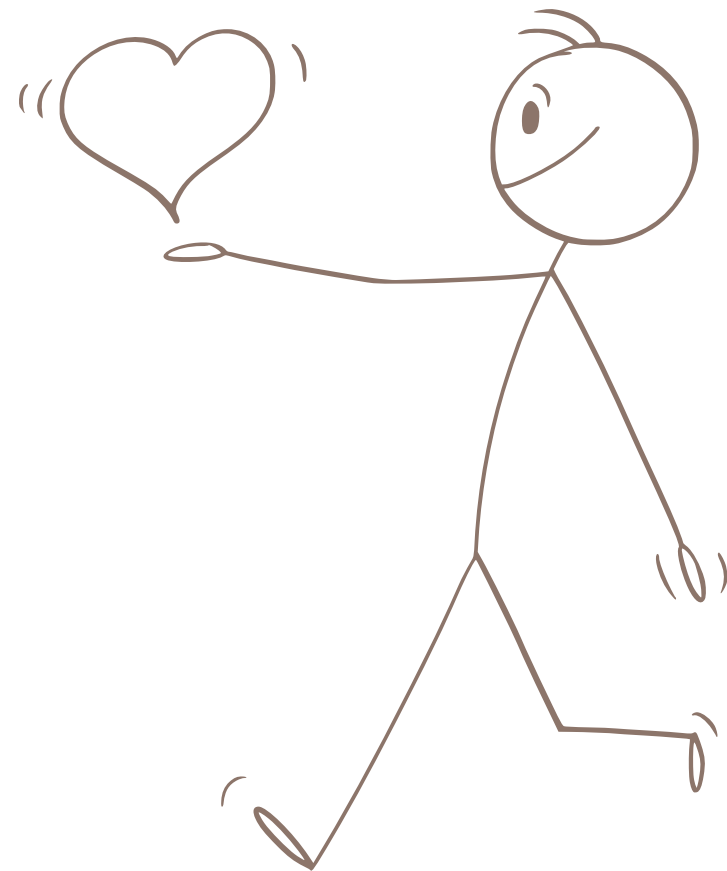
C'EST RENONCER À LA PERFECTION
AU PROFIT DU BIEN-ÊTRE.

C'EST RENONCER À EXPIER POUR
CONSIDÉRER QUE, VIVRE C'EST
AUSSI PRENDRE DU PLAISIR



QUE PEUT-ON FAIRE?

**BIENVEILLANCE
ENVERS SOI**



**COMMUNIQUER
CLAIREMENT**



**NOTER NOS
RÉUSSITES**

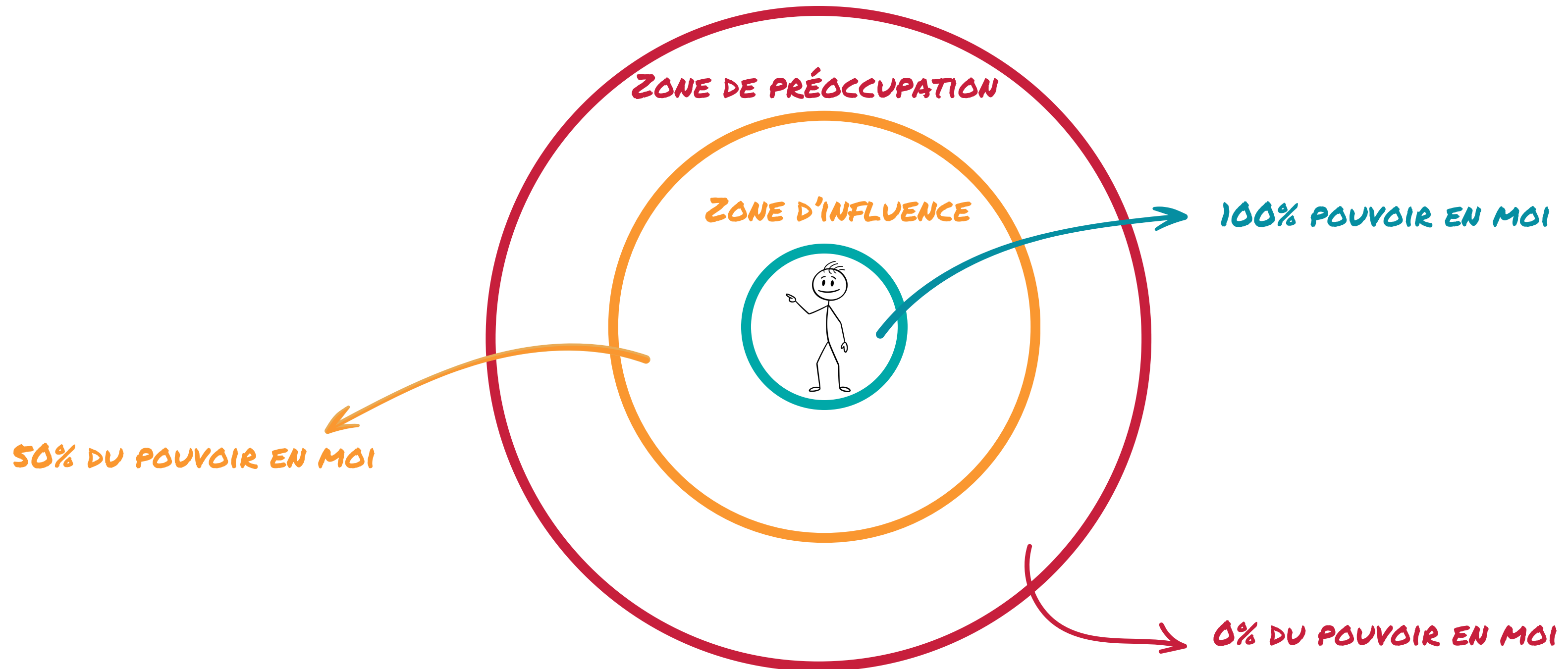


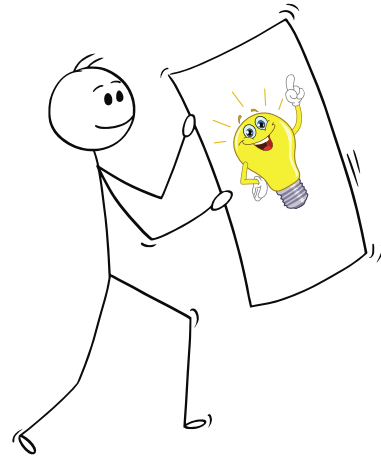
**DIVISER
LA TÂCHE**



QUE PEUT-ON FAIRE?

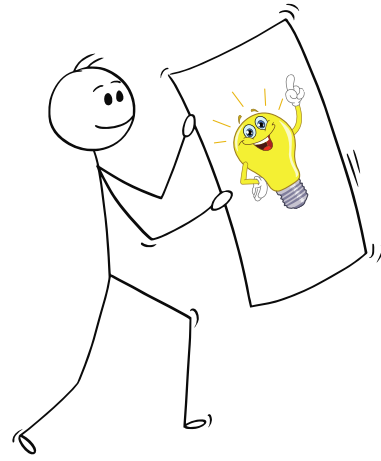
AGIR LÀ OÙ C'EST POSSIBLE.
LÀ OÙ ON EN A LES CAPACITÉS





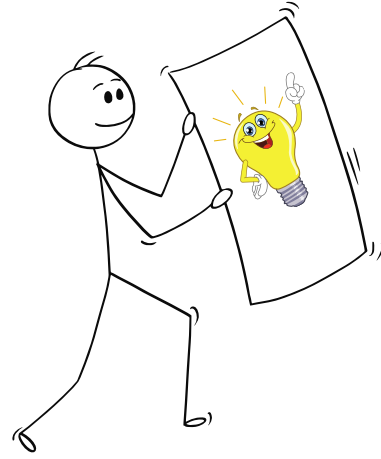
BIBLIOGRAPHIE

- **Psychoéducation**
- **Coaching scolaire, N. Merighi**
- **@balagne_hypnose-coaching**
- **Coffre à outils : L'anxiété chez les enfants et les adolescents. Mieux comprendre pour mieux gérer. CQJDC**
- **Apprendre, c'est dans ta tête. www.danstatete.cool**
- **www.formalogo.be**



BIBLIOGRAPHIE

- **Psychoéducation**
- **Coaching scolaire, N. Merighi**
- **@balagne_hypnose-coaching**
- **www.scholavie.fr**
- **Le petit cahier d'exercices d'estime de soi,**
- **R.Poletti, éd. Jouvence, 2017**
- **www.formalogo.be**



CONTACT



Cap'Millumine

*Formation, animation,
coaching scolaire
et coaching en
réorientation professionnelle*

Christelle Decobecq

0496/95.15.13

capmillumine@gmail.com

www.capmillumine.be