

Gestion
relationnelle du
stress

1 Les bases théoriques

2 Le guide pratique

3 Pour approfondir ...

1 Les bases théoriques

Les neuro-scientifiques disposent de plus en plus de moyens pour comprendre le fonctionnement du cerveau, et notamment du cerveau reptilien. Ce cerveau serait la « couche » la plus ancienne de notre cerveau, fonctionne essentiellement de manière inconsciente et instinctive, en réaction à une source de danger (réel ou imaginaire).

Face à un danger, tout animal ou toute personne peut adapter un comportement de :

1. FUIITE : chercher à s'échapper ou à se cacher
2. LUTTE : se retourner contre l'agresseur , chercher à l'intimider, se battre.
3. INHIBITION : lorsqu'il y a échec des 2 stratégies précédentes, tenter de faire le mort, de se faire pardonner, se faire oublier.

Chez l'animal qui vit le stress pour la première fois, l'enchaînement se fait dans l'ordre énoncé ci-dessus. Par la suite, il privilégiera en fonction des résultats obtenus l'une ou l'autre stratégie.

Lors d'une interaction avec une personne en état de stress, utilisant des stratégies de fuite / lutte / inhibition alors que la situation ne le justifie pas, la première étape pour pouvoir élargir les réponses possibles (en utilisant les couches les plus récentes de notre cerveau) est de faire baisser son niveau de stress.

Les réponses intuitives face au stress reptilien (dire à quelqu'un d'agressif « calme-toi » par exemple) sont malheureusement souvent inefficace, voir même contre productive.

2 Le guide pratique

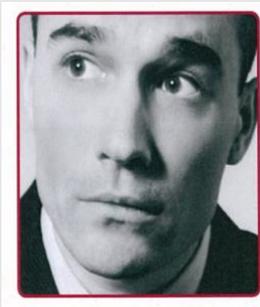
Rituel face à l'état de lutte

<p> ATTITUDES AGGRAVANTES À EVITER</p> <p>Dominer</p> <ul style="list-style-type: none"> Remettre en question les capacités d'intelligence et d'action Faire des reproches Interrompre, mentir, menacer, être injuste, consoler, nier, infantiliser... Ordonner (« Calmez-vous ! Ne vous énervez pas ! ») <p>Agacer</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre imprécis, hésitant Paraître désorganisé, lent,... 	<p>ATTITUDES POSITIVES À ADOPTER AVEC MODÉRATION </p> <p>Prendre en considération et reconnaître l'autre en étant juste et direct</p> <ul style="list-style-type: none"> Ecouter calmement Faire des compliments, reconnaître les capacités d'intelligence (savoir réfléchir) et d'action (savoir agir). Etre exact, juste Partager les responsabilités des erreurs s'il y en a Etre simple, direct, logique, concret, factuel Prendre en considération Faire des propositions, agir
---	--



Rituel face à l'état de fuite

<p> ATTITUDES AGGRAVANTES À EVITER</p> <p>Contraindre</p> <ul style="list-style-type: none"> Forcer à s'engager (opinion, décision, action) par des questions fermées Se faire le porte-parole de LA réalité Juger, moraliser Couper la parole <p>Agresser</p> <ul style="list-style-type: none"> Crier, menacer, sanctionner 	<p>ATTITUDES POSITIVES À ADOPTER AVEC MODÉRATION </p> <p>Se positionner en co-équipier ou en « complice », qui aide l'interlocuteur à...</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiser ses pensées, les exprimer Percevoir les enjeux Chercher des solutions (poser des questions ouvertes) en <ul style="list-style-type: none"> reformulant ses réponses étant convivial et participatif
--	--



Rituel face à l'état d'inhibition de l'action

<p> ATTITUDES AGGRAVANTES À EVITER</p> <p>Abandonner</p> <ul style="list-style-type: none"> Forcer à l'action autonome <p>Nier l'état</p> <ul style="list-style-type: none"> Secouer, juger, punir le découragement Inciter à la volonté, au courage Complimenter sur les capacités d'intelligence et d'action 	<p>ATTITUDES POSITIVES À ADOPTER AVEC MODÉRATION </p> <p>Etre empathique, à l'écoute</p> <ul style="list-style-type: none"> Consoler, soutenir, protéger Complimenter sur les capacités humaines (savoir être, capacités relationnelles, etc.) Trouver des projets à la portée de la personne, qu'elle réalisera pas à pas
--	--



Source : Les fondamentaux de l'approche neurocognitive et comportementale – Syllabus du participant

3 Pour approfondir ...

<https://learntobe.be/anc/>