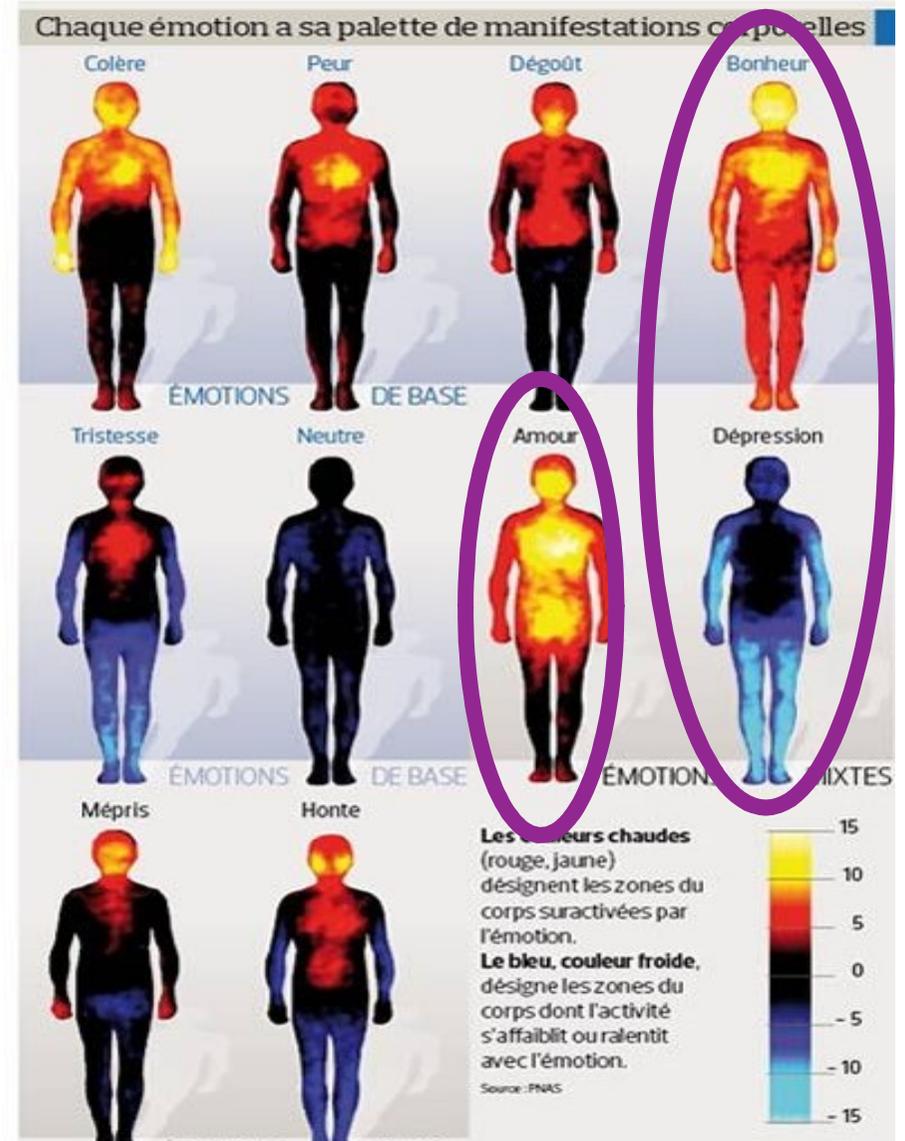


➤ *Partie 1 - La gestion du stress*

➤ **Partie 2 - La gestion des besoins**

➤ **Partie 3 - La gestion des émotions**

➤ **Partie 4 - La gestion des relations**



2013 – 1^{ère} Carte Médicale Scientifique des Émotions
Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)

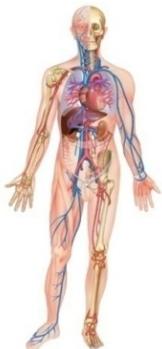
1. Apprendre à mieux gérer nos besoins, nos relations, nos émotions et nos stress. Mieux saisir les clefs du bien-être et de la satisfaction des besoins dans nos relations sociales et familiales.
2. Mieux comprendre nos 3 stress, nos 7 émotions, et nos 350 besoins humains universels en intégrant mieux nos 4 cerveaux corporels .
3. Mieux comprendre scientifiquement le mal-être et la destructivité environnementale à l'heure du cerveau des émotions, et des prises de conscience sociales, morales et familiales.
4. Faire de la prévention du stress. Informer pour pouvoir revenir, plus facilement, à nos attentes naturelles et à nos obligations normales dans nos familles.





4
Le bon
APPRENTISSAGE
de notre Mémoire
Satisfaction & Expériences

1
La bonne
PERCEPTION
de nos 5 Sens
Situation & Besoins



2
La bonne
INTERPRÉTATION
de nos 7 Émotions
Décision & Solutions

3
La bonne
RÉACTION
de nos 3 Stress
Choix du contact & Actions



- Uniquement un site d'information générale sur la gestion des besoins, des émotions, des relations et du stress. Site totalement déconseillé aux enfants directement et aux personnes en période difficile. Ni un service personnalisé, ni un service médical, ni psychologique, ni psychiatrique. Contacter un professionnel ou les services médicaux d'urgence si besoin.
- Information générale absolument pas personnalisée sur l'énergie sensorimotrice du stress sur la base du cerveau émotionnel et corporel. Site d'information scientifique sur le management des besoins, simplifiée volontairement, sans aucune opinion autre (aucune opinion politique, raciale ou religieuse...etc...).
- Le programme en 7 étapes est fait pour les personnes ayant déjà fait de la psychothérapie ou ayant déjà un psy. Il est déconseillé aux personnes dans une période de solitude ou difficile (divorce, chômage, addiction, dépression, insomnie.....). Un suivi médical ou en psychothérapie peut être nécessaire, ou est à prévoir, durant le programme en 7 étapes.
- Ce site est déconseillé aux personnes sensibles ne pouvant pas supporter l'impact du Stress Disorder dans ce monde (PTSD). Il s'adresse aux personnes désireuses de combattre les réalités et conséquences du stress psychosocial, c'est-à-dire l'impact des manques affectifs, des abus toxiques, des violences choquantes et des négligences passives. Ce site demande du courage et la volonté d'affronter la réalité.



4
Mémorisation de la satisfaction

2
Connexion du cerveau



1
Perception du corps

3
Réaction du comportement

Notre schéma de fonctionnement électrochimique sensorimoteur mémo-réactionnel

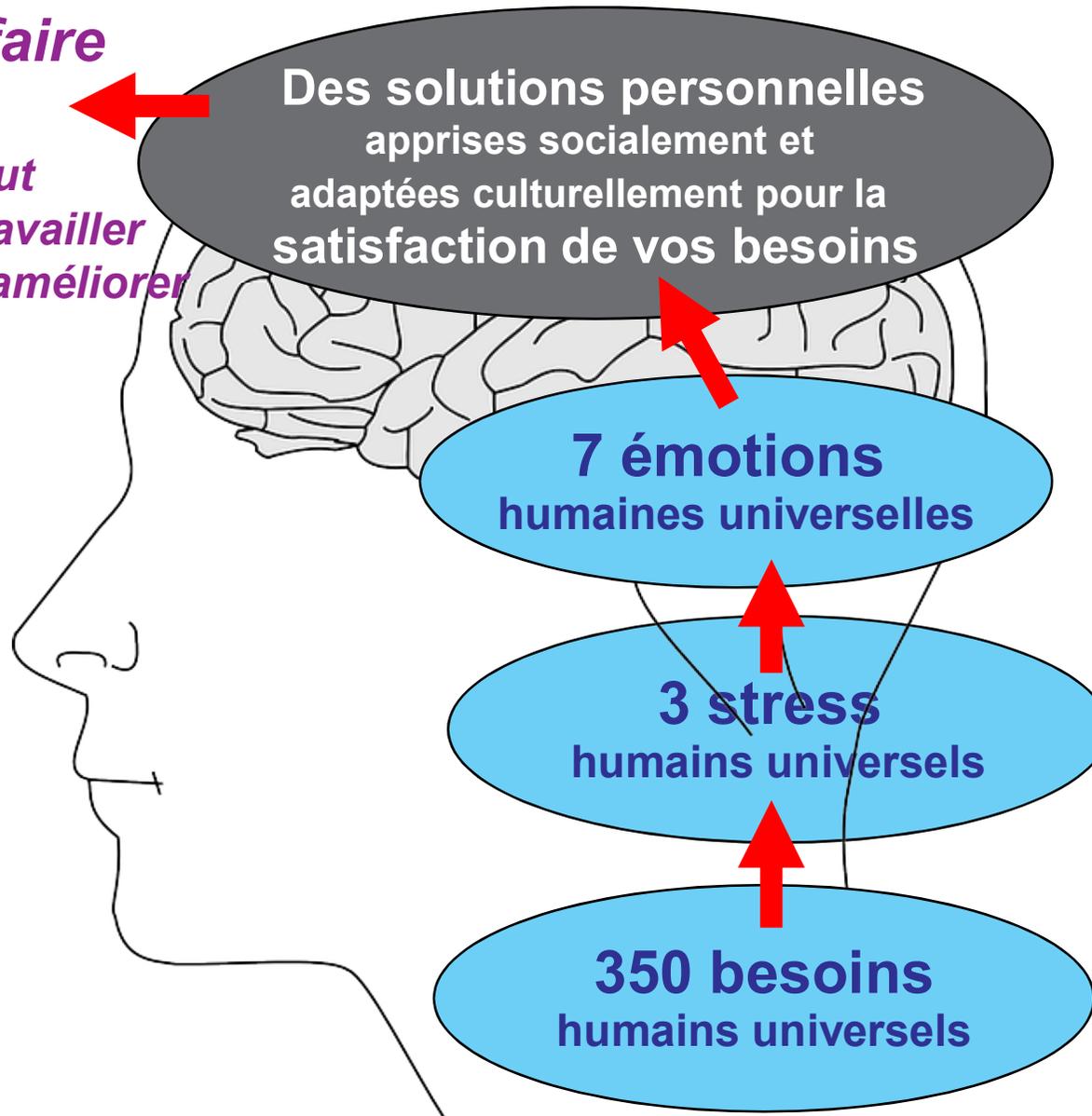
30 ans de recherche & + de 250 suivis cliniques

- **5 méthodologies scientifiques** (30 ans d'observation, documentation, enquête, expérimentation, data tracking).
 - **Enquête ad hoc** qualitative.
- **250 suivis cliniques** avec des entretiens multiples en individuel.
- **60 suivis cliniques en groupe** (5 groupes de 12 personnes).

Recherche fondamentale & Domaines d'application

- **Management** des besoins, des facteurs environnementaux, des ressources, capacités et talents.
- **Gestion de la relation client et Empowerment**, coaching.
 - **Prévention des risques psychosociaux** ; éducation.
 - **Recherche clinique** sur les schémas de fonctionnement ; neurosciences du Happy Power et du Stress Disorder (P.T.S.D).

3 - Satisfaire
Agir
Faire ce qu'il faut
Faire sa part, travailler
Agir au mieux, améliorer
Satisf-ACTION



2 - Apprendre
Réfléchir
*Savoir ce que je peux
faire concrètement
dans cette situation.*
*Savoir quoi faire ou
quoi dire pour
satisfaire mes besoins
positivement.*

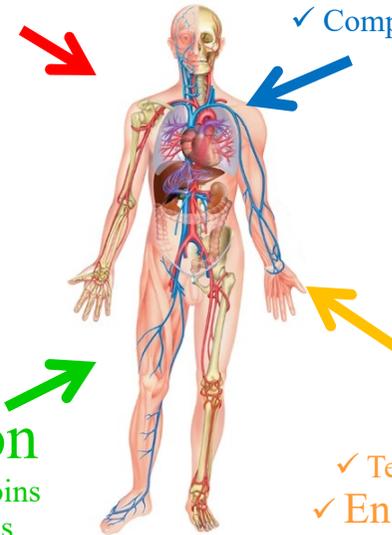
1 - Sentir
Percevoir
*Faire attention aux
signaux corporels,
aux sensations, aux
réactions qui alertent
sur nouveau besoin
ou nouvelle situation.*

Connexion

- ✓ Neurones et transmission
- ✓ Electrochimie synaptique
- ✓ Schéma mémo-réactionnel

Réaction

- ✓ 3 stress naturels
- ✓ 7 émotions normales
- ✓ Comportement social



Stimulation

- ✓ Sensations et besoins
- ✓ 5 sens universels
- ✓ Stress environnemental

Tension

- ✓ Système nerveux
- ✓ Tension électro-musculaire
- ✓ Energie sensorimotrice

Amygdale

- ✓ Circuit réactionnel
- ✓ Dr Joseph LEDOUX

Système neurovégétatif

- ✓ Impact du stress environnemental
- ✓ Dr Henri LABORIT
- ✓ Dr Hans SELYE
- ✓ MOFFITT & CASPI

Hippocampe

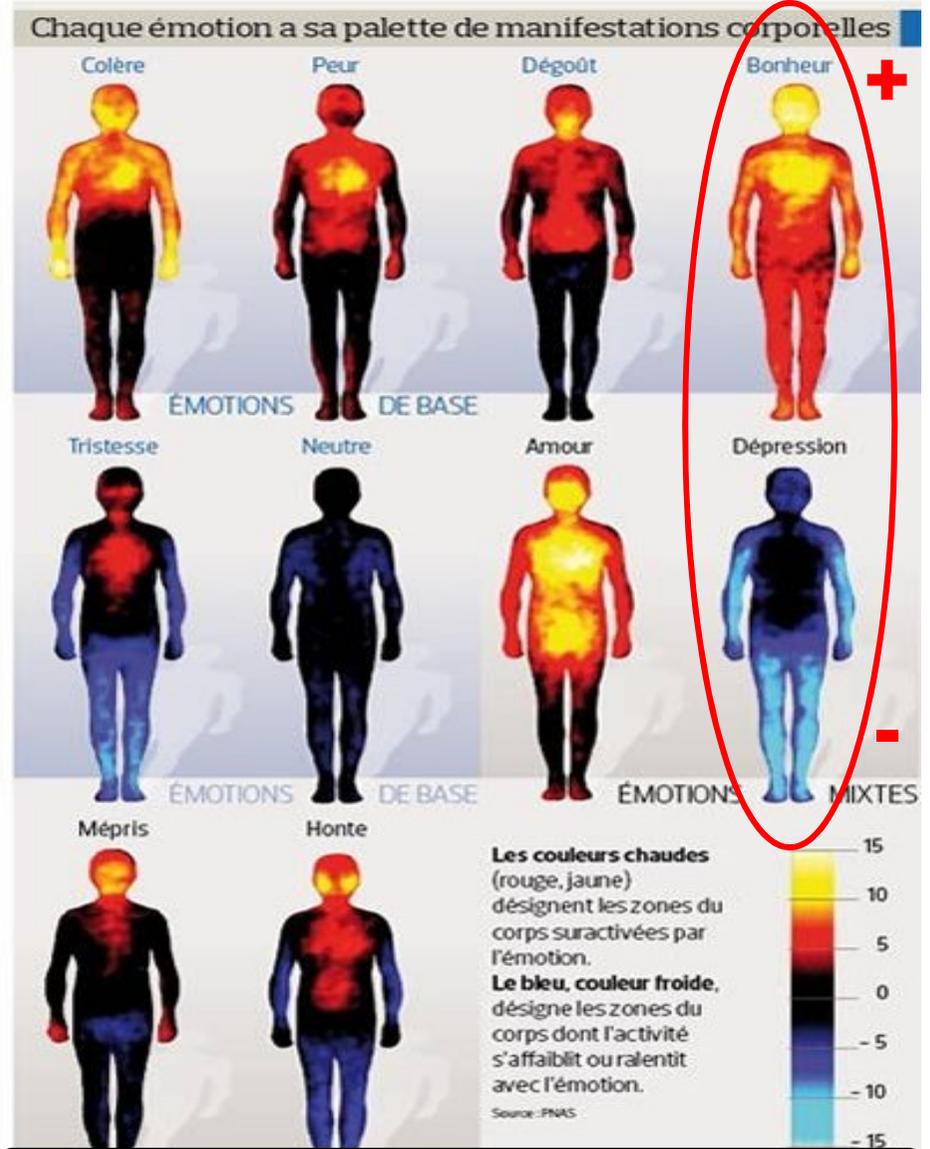
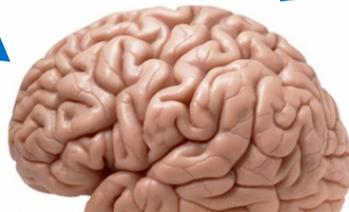
- ✓ Circuit mémoriel
- ✓ Dr Eric KANDEL

Cortex Insulaire

- ✓ Bon sens, bon goût
- ✓ Dr Antonio DAMASIO
- ✓ Dr Gerhard ROTH

Hémisphères

- ✓ Espace - Temps
- ✓ Dr Roger SPERRY



2013 – 1^{ère} Carte Médicale Scientifique des Émotions
Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)



4
Le bon
APPRENTISSAGE
de notre Mémoire

Le Pouvoir
de Bien se
Souvenir

Le Pouvoir
de Bien
Réfléchir

2
La bonne
INTERPRÉTATION
de nos 7 Émotions

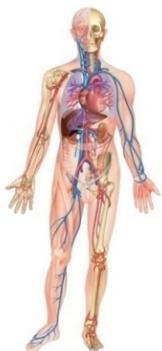
Happy
Power
To You

1
La bonne
PERCEPTION
de nos 5 Sens

Le Pouvoir
de Bien
Sentir

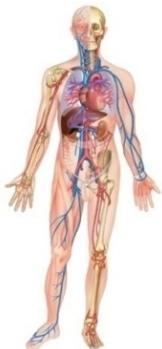
Le Pouvoir
de Bien
Agir

3
La bonne
RÉACTION
de nos 3 Stress



4
Le bon
APPRENTISSAGE
des Choses
Mon expérience et satisfaction

1
La bonne
PERCEPTION
des Choses
Ma situation ; Mes besoins



2
La bonne
INTERPRÉTATION
des Choses
Mes solutions ; Mon choix

3
La bonne
RÉACTION
aux Choses
Mes actions ; Ma réalisation



4 **Durable** **SATISFACTION**

Bon usage de la mémoire
Conscience du sens & temps
Goût de la valeur des Choses
Sens Moral & Expérience Vie

1 **Réelle** **CONNEXION**

Bon usage des 5 sens
Perception de l'environnement
Conscience des besoins
Observation & Perception



2 **Bonne** **DÉCISION**

Bon usage des 7 émotions
Opportunités ou menaces ?
Différenciation des choix
Interprétation & Solution

3 **Saine** **RÉACTION**

Bon usage des 3 stress
Gestion du comportement
Conscience du mouvement
Contact & Direction



4
Management de nos Expériences et de nos Sentiments
(Sens ; Valeur)

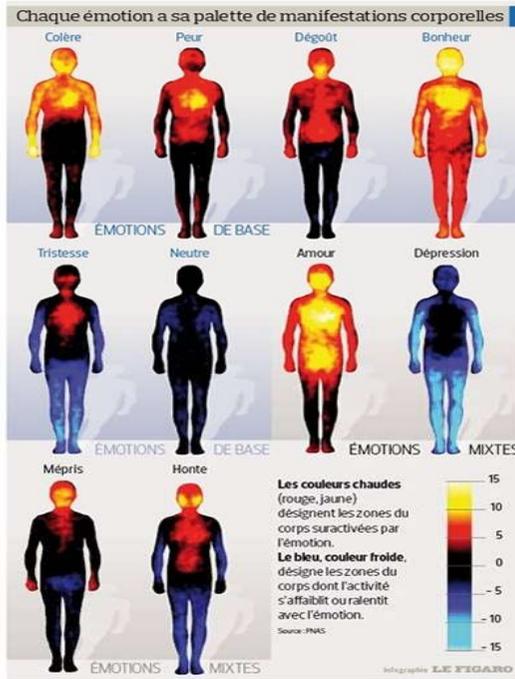
1
Management de nos Besoins et de notre Environnement
(Forces ; Faiblesses)



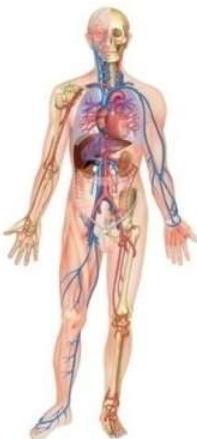
2
Management de nos Ressources et de nos Capacités
(Opportunités ; Menaces)

3
Management de nos Contacts et de nos Mouvements
(Affronter ; Éviter ; Repos)





Traitement des niveaux + / - par le cerveau	Feeling Machine & Pilotage Automatique	Management neuroscientifique et environnemental
Power On / Off	1 énergie sensorimotrice	Connexion de base
Force / Faiblesse	5 sens universels	Perception du besoin
Opportunité / Menace	7 émotions naturelles (impact de l'éducation)	Orientation du choix (interprétation faite)
Mouvement Contact / Fuite / Figement	3 stress naturels (impact de l'expérience)	Réaction et direction du mouvement
Plaisir / Douleur	1 circuit de récompense (impact de la punition)	Motivation (pour répéter les Choses)
Sain / Toxique	1 circuit de la mémoire (impact du goût et envie)	Sentiment au final (conscience Choses)



**LE CERVEAU DES ÉMOTIONS QUI NOUS DIRIGE
UN FONCTIONNEMENT UNIVERSEL SELON NOTRE
EXPÉRIENCE PERSONNELLE DES CHOSES**

- 1
- 2
- 3
- 4



* Principalement par les circuits qui comprennent le neurovégétatif, l'amygdale, l'hippocampe, l'insula, le microbiote, le cortex orbito-frontal

Organisation	Structure « électrique » du corps	Gestion des ressources	Satisfaction des besoins
Bien Sentir	Stimulation des nerfs	Connexion aux Choses	Ecoute des besoins
Bien Réfléchir	Connexion des neurones	Différenciation des Choses	Solution aux besoins
Bien Agir	Tension des muscles	Mouvement vers les Choses	Action pour les besoins
Bien Se Souvenir	Reproduction des expériences	Mémorisation des Choses	Acquisition de ressources
Orientation des 7 émotions normales		Signal opportunités / menaces	Normal et naturel quand il y a
Amour – Gestion de la filiation ou union		Alerte pour contact ou fusion	Authenticité, complicité ou intimité
Colère – Gestion des besoins ou des valeurs		Alerte pour affirmation de soi	Manque ou injustice
Dégoût – Gestion de la toxicité ou du dosage		Alerte pour empoisonnement	Poison, abus ou saturation
Honte – Gestion de l'intégration sociale		Alerte pour exclusion sociale	Anormalité ou inhumanité
Joie – Gestion des dons et des talents		Alerte pour réalisation de soi	Réussite ou partage
Peur – Gestion de la sécurité ou confiance		Alerte pour risque	Danger ou inconnu
Tristesse – Gestion des relations ou des liens		Alerte pour changement	Perte, séparation ou fin
Direction des 3 stress naturels	Comportement normal ou réaction saine		Motivation naturelle
Aller au contact de – « Fight »	Mouvement vers ressources saines / positives		Circuit plaisir et récompense
Eviter le contact de – « Fly, Flee »	Fuite des ressources toxiques / négatives		Circuit douleur et punition
Désactiver le contact – « Freeze »	Repos pour manque de ressources / énergie		Cycle du sommeil et repos

4
La juste
CONSCIENCE
de la Douleur et du
Plaisir des Choses

Le Pouvoir
de Bien se
Souvenir

Le Pouvoir
de Bien
Réfléchir

2
La juste
INTERPRÉTATION
de la Douleur et du
Plaisir des Choses

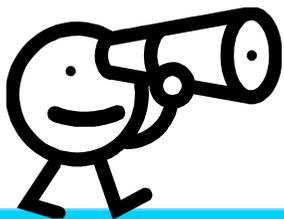
Happy
Power
To You

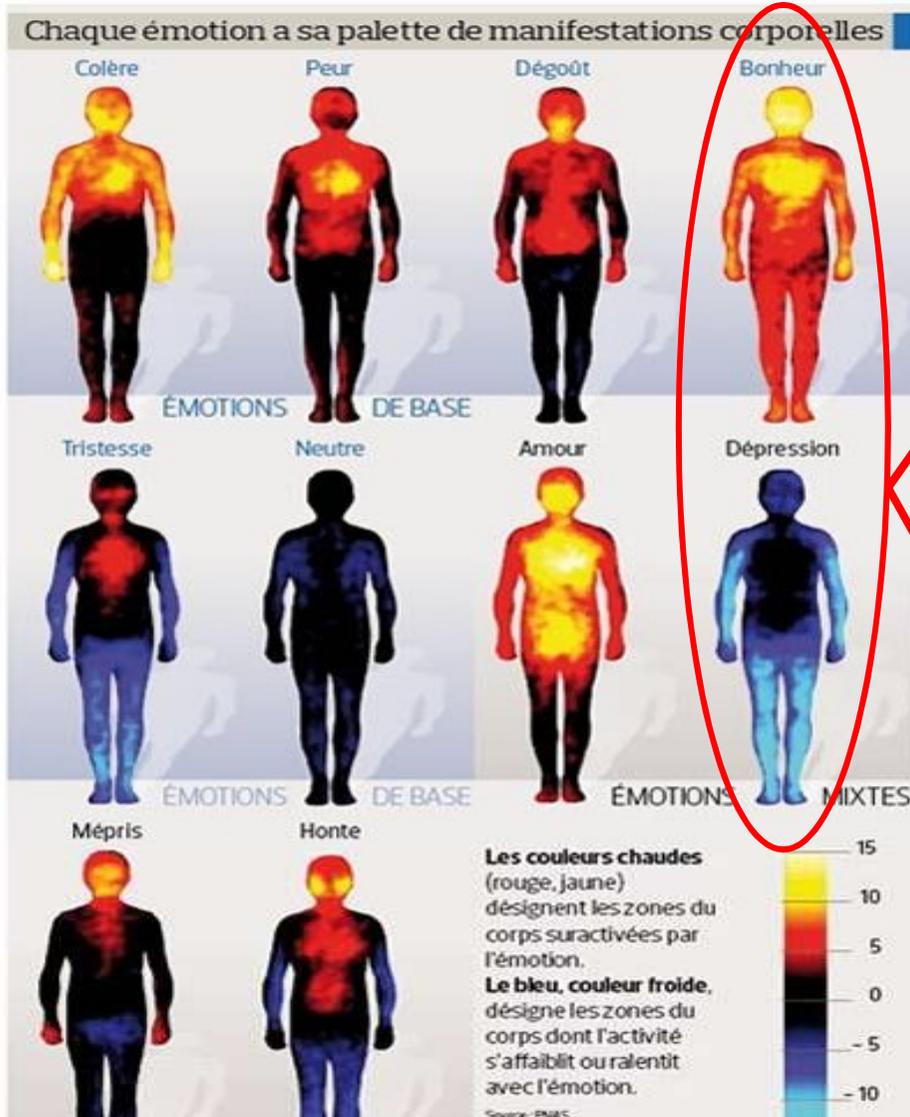
1
La juste
PERCEPTION
de la Douleur et du
Plaisir des Choses

Le Pouvoir
de Bien
Sentir

Le Pouvoir
de Bien
Agir

3
La juste
RÉACTION
à la Douleur et au
Plaisir des Choses





Vision
+ / -

Discerner
VÉRITÉ & DÉNI

Trier
OUI & NON

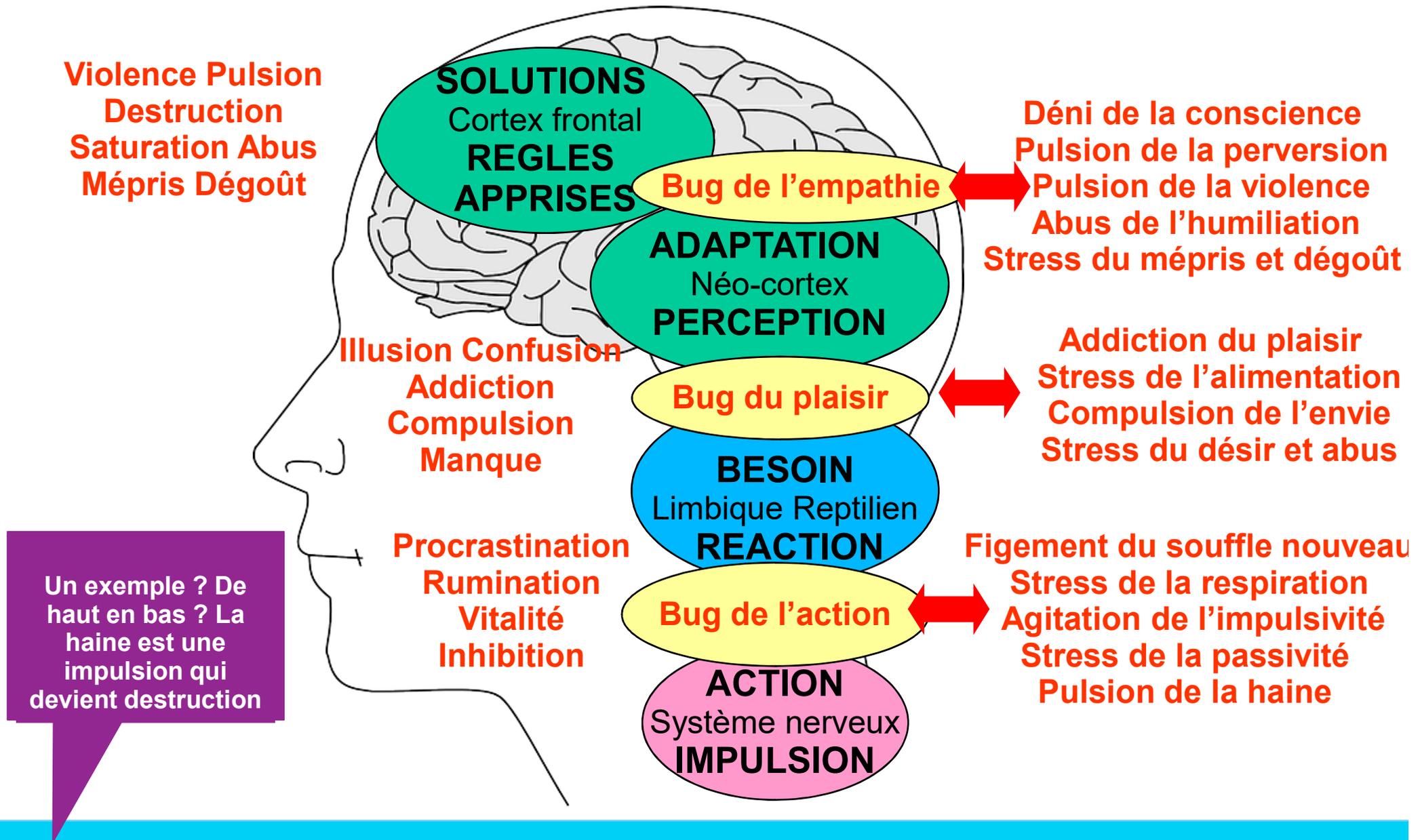


Percevoir
ON & OFF

Agir
CONTACT & FUITE

**TRAITEMENT DES DONNEES ET GESTION
BINAIRE DES BESOINS PAR LE CERVEAU
UNE STRUCTURE ÉLECTRIQUE AVEC UNE ORGANISATION
BINAIRE POUR GÉRER NOS BESOINS (LOGIQUE DE BOOLE)**

2013 – 1^{ère} Carte Médicale Scientifique des Émotions
Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)



ISA

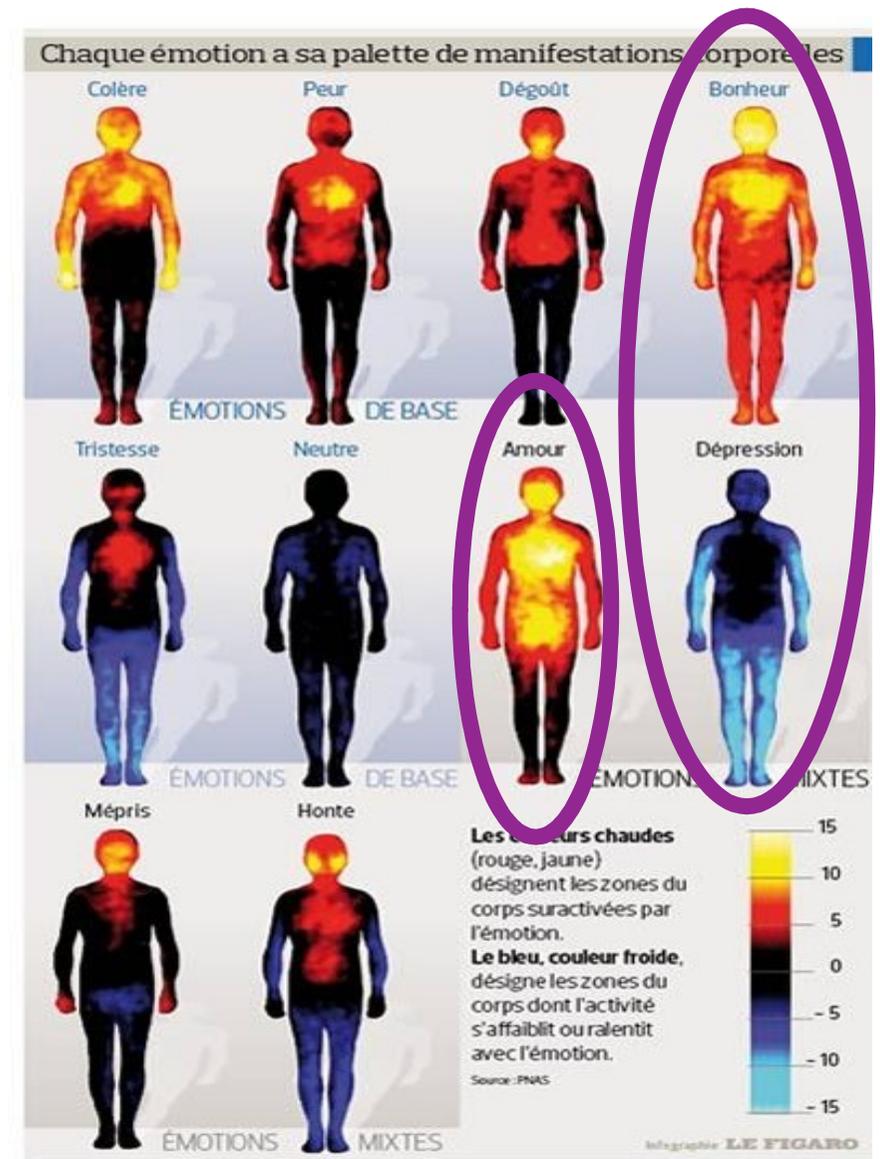
International Stress Association

➤ *Partie 1 - La gestion du stress*

➤ **Partie 2 - La gestion des besoins**

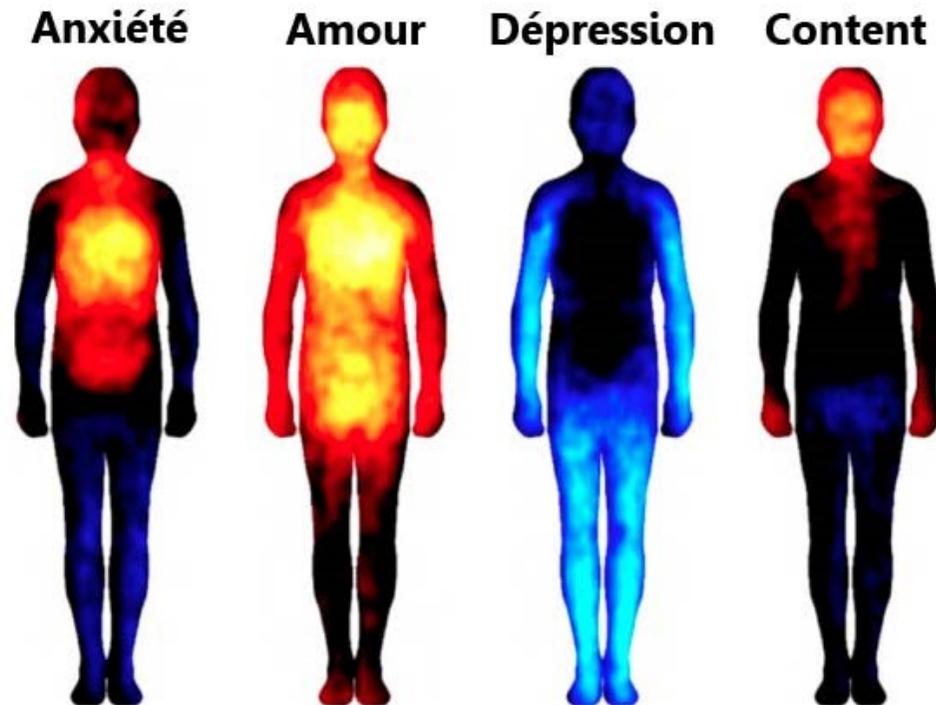
➤ **Partie 3 - La gestion des émotions**

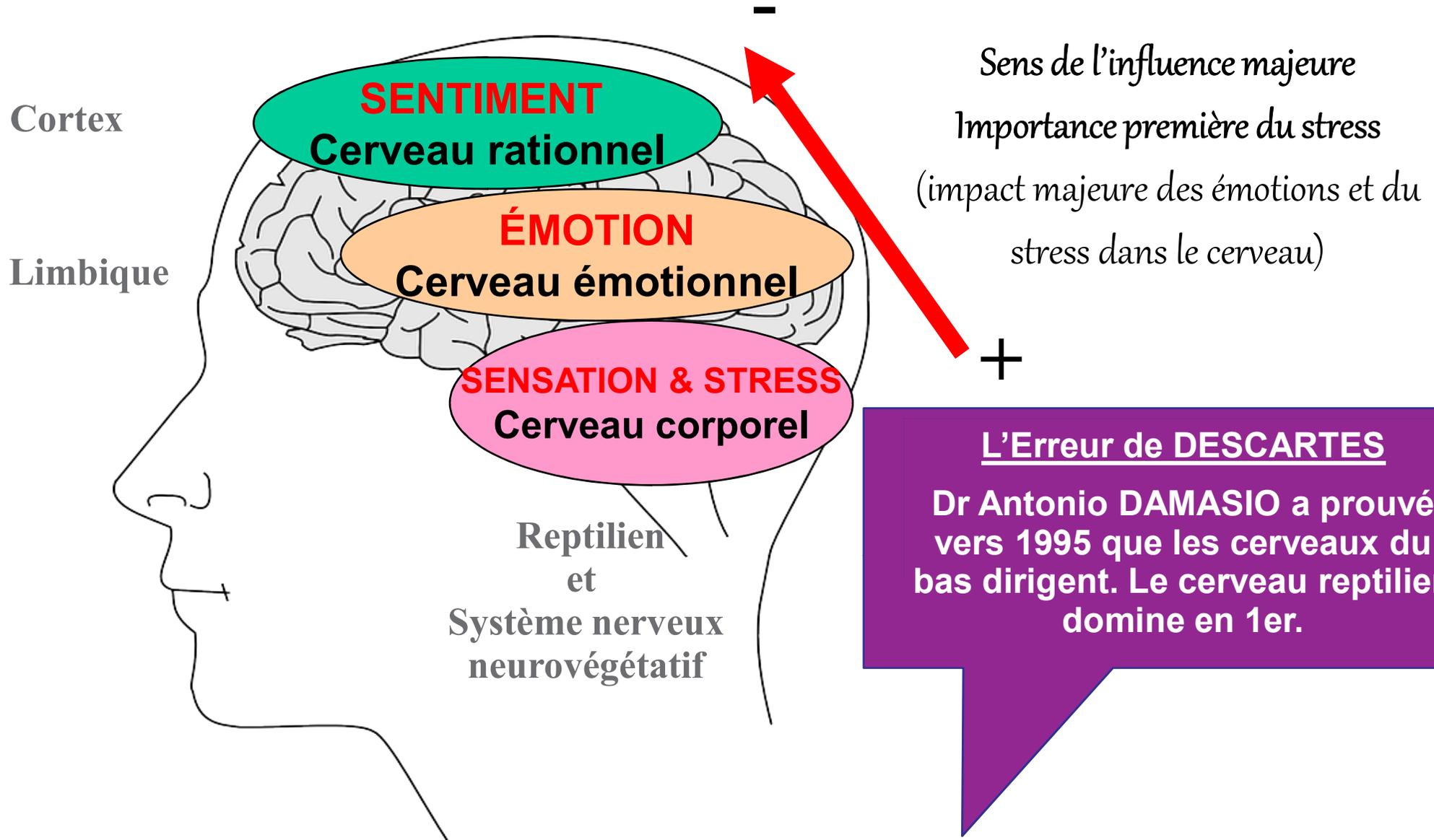
➤ **Partie 4 - La gestion des relations**

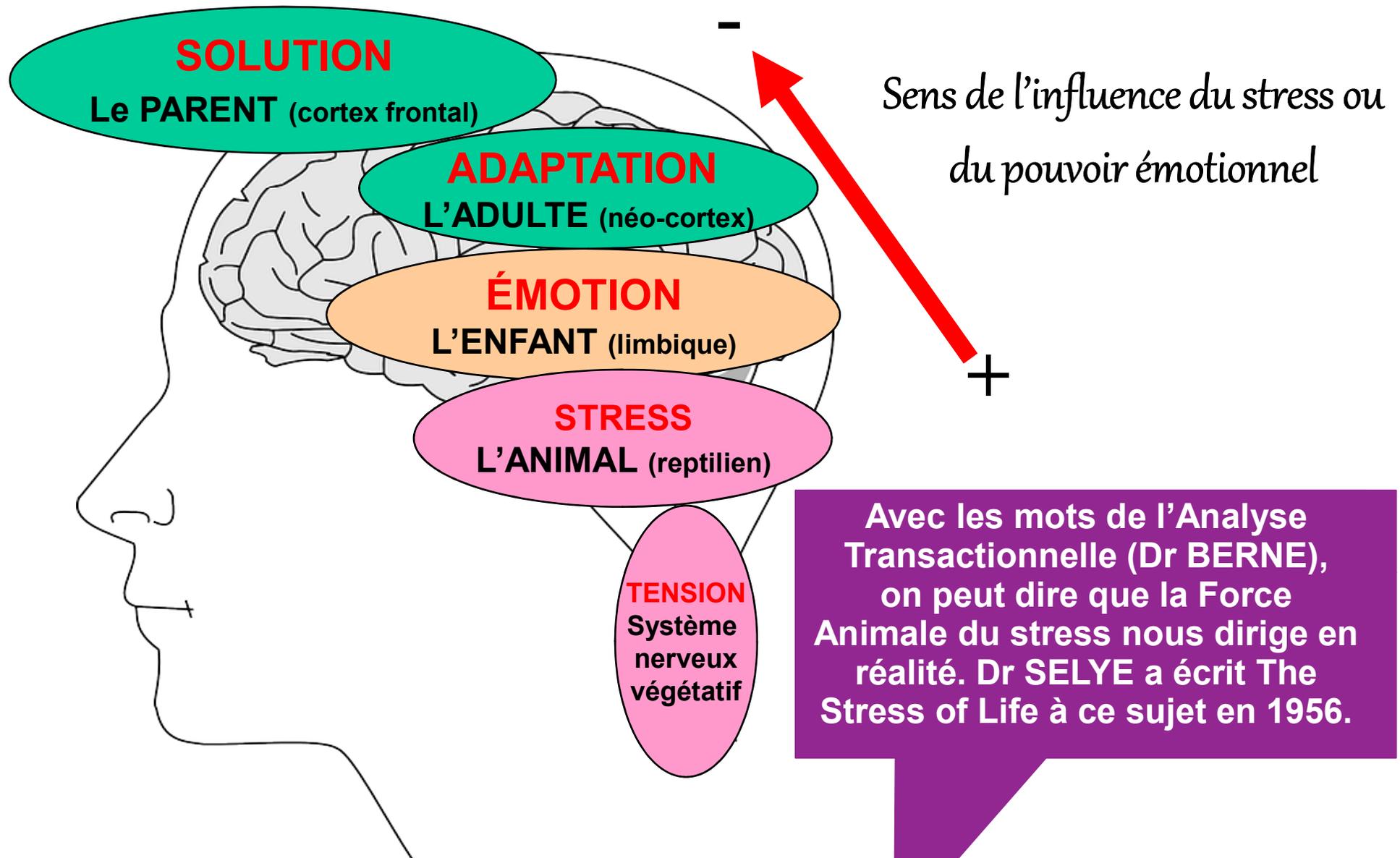


Mesurer l'importance vitale du stress et des
émotions dans nos cerveaux

Mesurer leur impact majeure dans nos vies

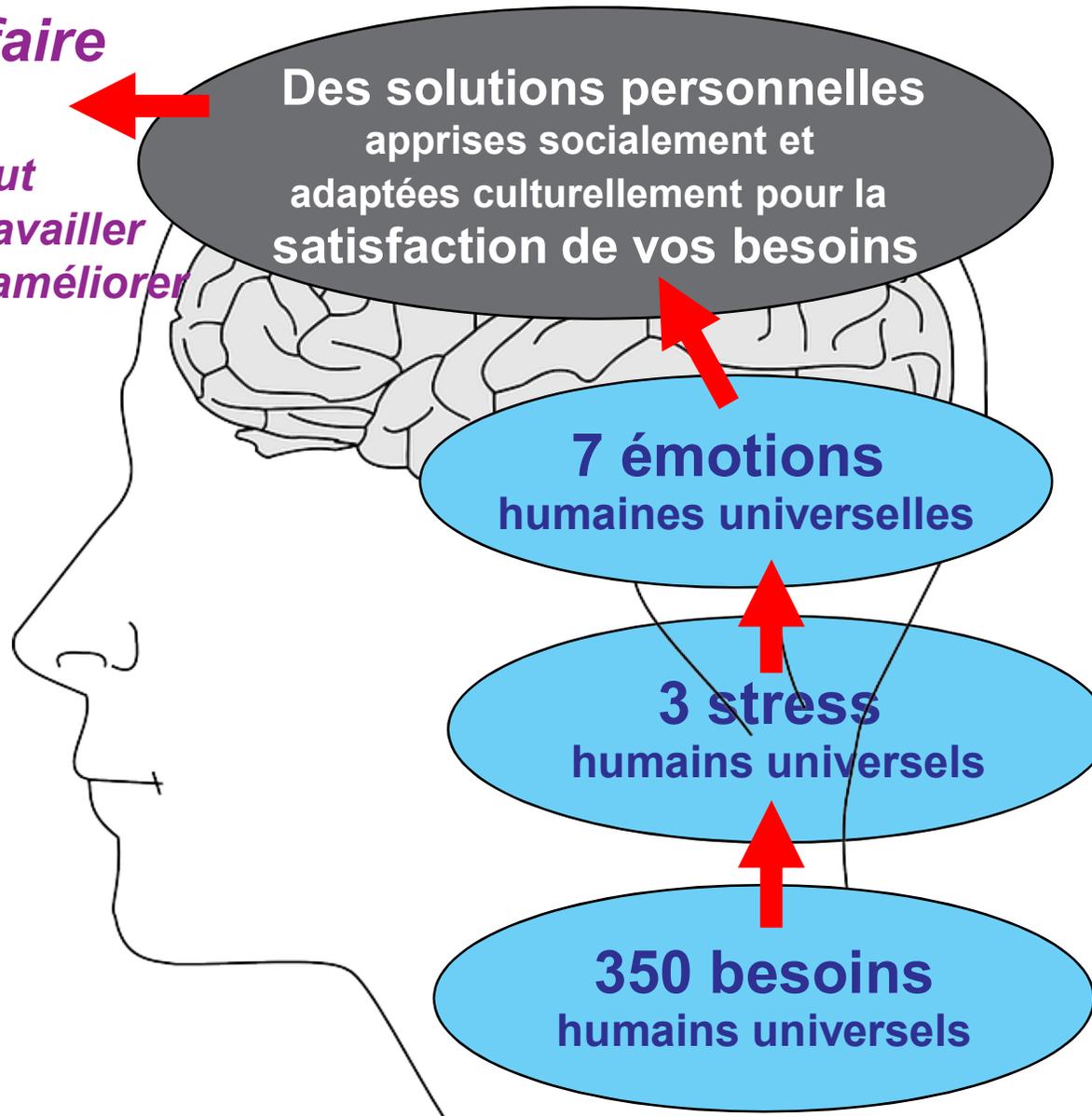






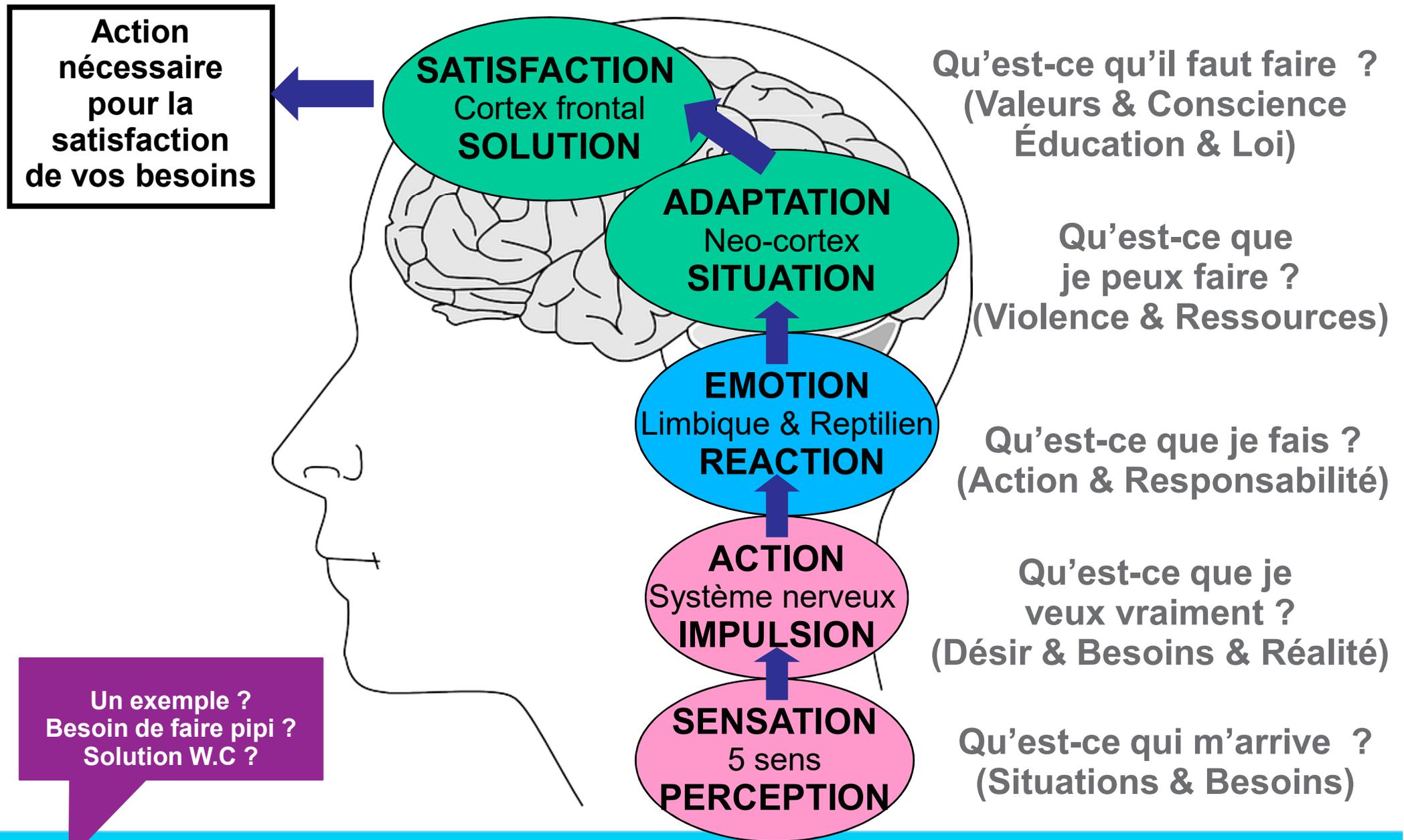


3 - Satisfaire
Agir
Faire ce qu'il faut
Faire sa part, travailler
Agir au mieux, améliorer
Satisf-ACTION



2 - Apprendre
Réfléchir
*Savoir ce que je peux
faire concrètement
dans cette situation.*
*Savoir quoi faire ou
quoi dire pour
satisfaire mes besoins
positivement.*

1 - Sentir
Percevoir
*Faire attention aux
signaux corporels,
aux sensations, aux
réactions qui alertent
sur nouveau besoin
ou nouvelle situation.*



**Aller bien, aller mal,
c'est-à-dire avec le stress ?**

**Le stress ? Quel rapport avec le
bonheur, le bien-être du corps et
l'environnement dans la famille ?**



«Aller bien »



Détente ou bien-être

Détente, relaxation du corps

Ouverture, liberté d'esprit

Satisfaction, contentement

Confiance (sécurité, paix...)

« Aller mal »



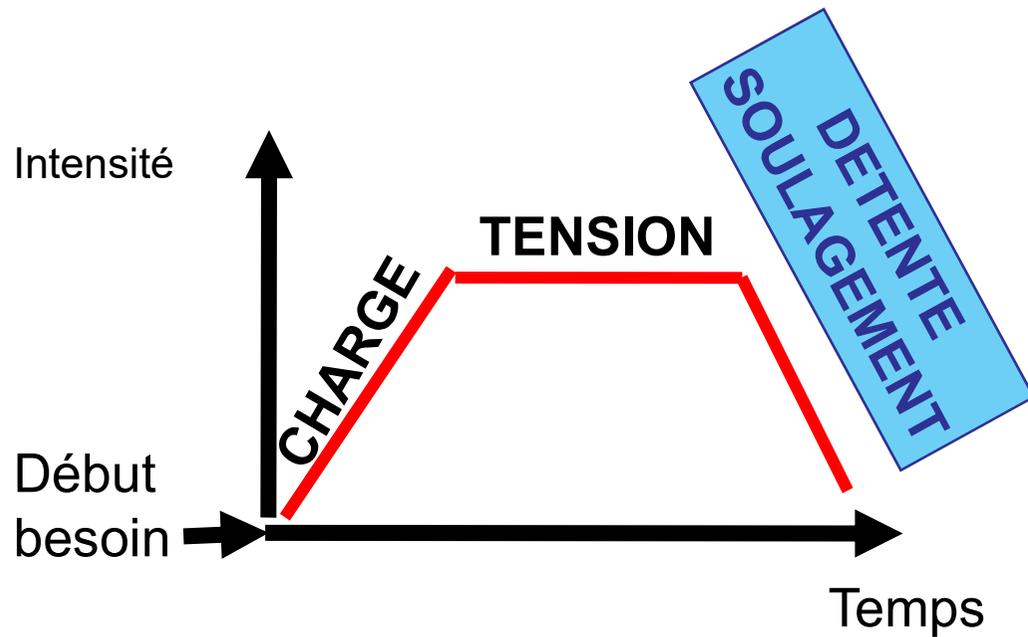
Tensions ou stress

Tension corporelle (douleur, pression...)

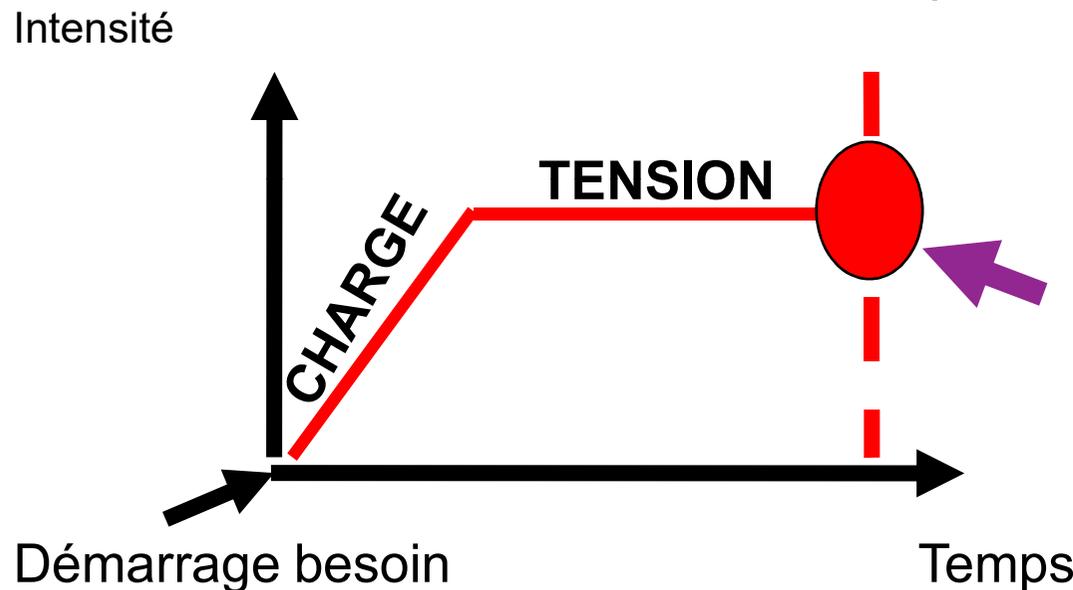
Tension mentale (ruminantion, illusion, critique...)

Tension relationnelle (dispute, violence, histoires...)

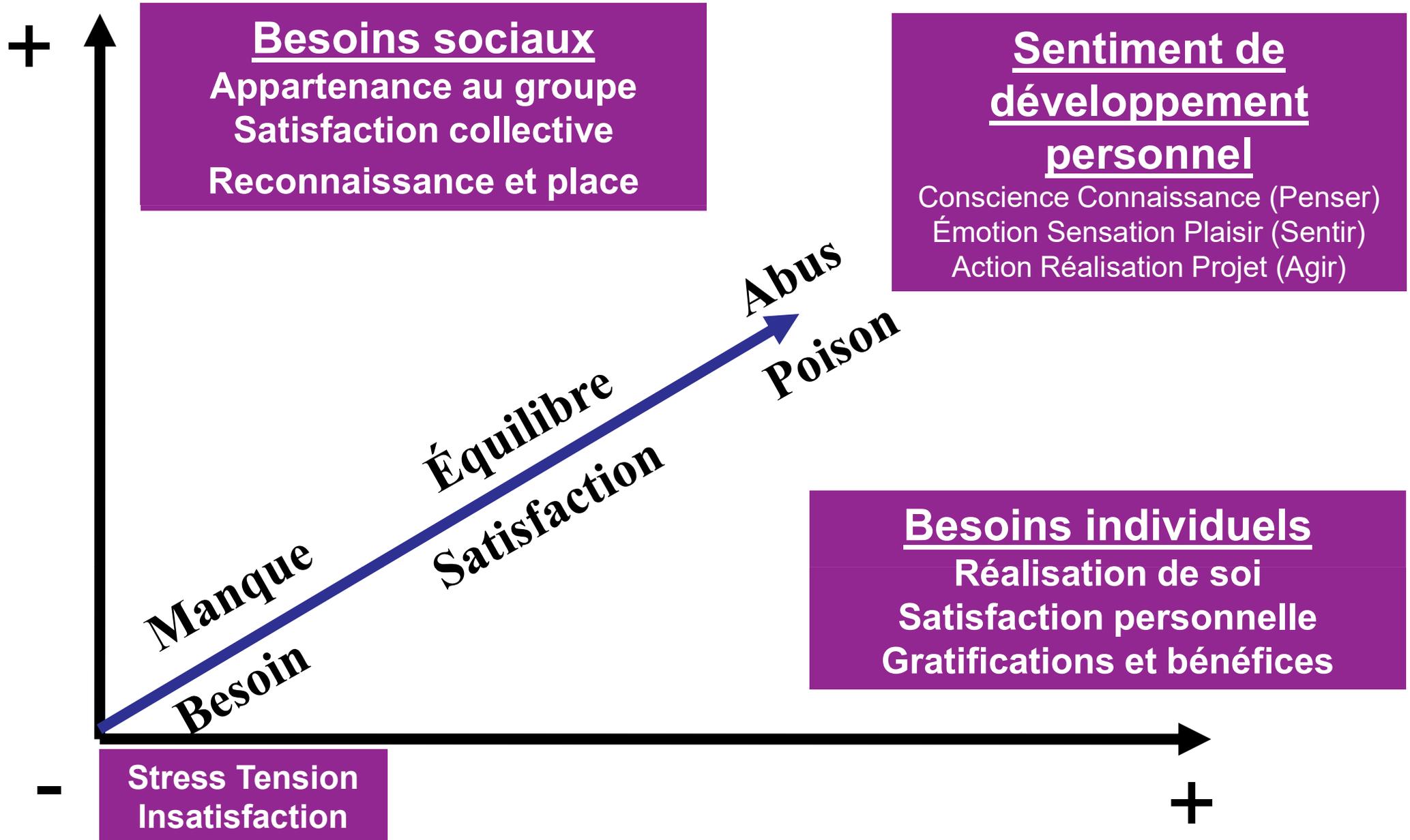
Tension émotionnelle (inquiétude, peur, anxiété...)



Satisfaction du besoin
(faire pipi, manger, dormir....)
= soulagement, détente, sensation positive
= contentement, bien-être, moment agréable

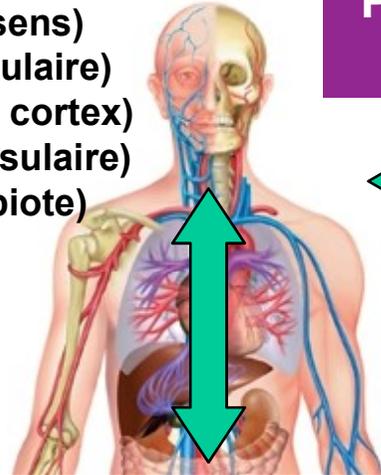


Insatisfaction du besoin
= tension du manque ou abus
= risque, menace pour besoin
= mise en tension (stress)



Conscience et choix

Percevoir (les 5 sens)
Sentir (cortex cingulaire)
Réfléchir (mémoire, cortex)
Bon sens (cortex insulaire)
Bon goût (microbiote)



**PERCEPTION
INTERNE**

**PERCEPTION
EXTERNE**



Contact externe

- Identification des opportunités, menaces, solutions possibles
- Adaptation à la situation
- Minimisation des risques
- Optimisation des gains et bénéfices
- Utilisation des ressources

Contact interne

- Identification des besoins
- Conscience des émotions
- Utilisation des capacités
- Choix des valeurs et croyances
- Sélection des critères de choix
- Intégration des forces - faiblesses

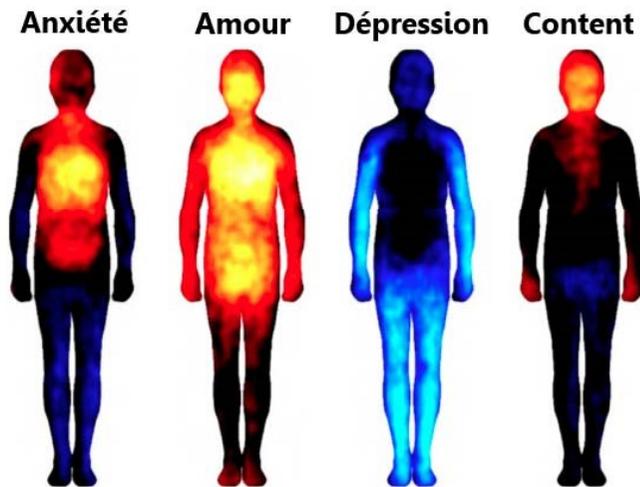


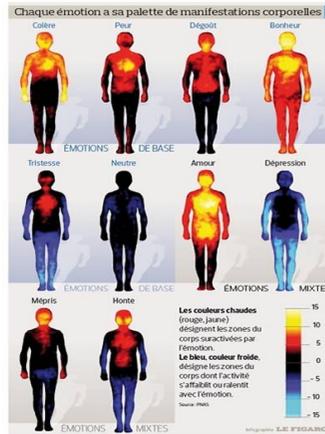
Savoir quoi faire pour aller bien, c'est choisir la meilleure solution pour satisfaire ses besoins et régler ses problèmes en sachant:

- ⇒ ce qu'on veut (contact interne, connaissance de soi)
- ⇒ ce qu'on peut faire (contact externe, connaissance de la situation)
- ⇒ ce qu'il faut faire (apprentissage, éducation, expérience et mémoire)

Le stress, c'est quoi exactement ? Définition

Les visages, les symptômes, les phases du stress



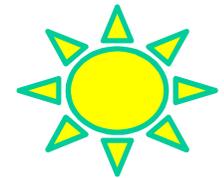
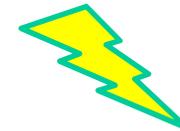
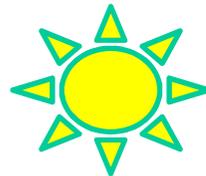
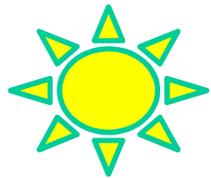
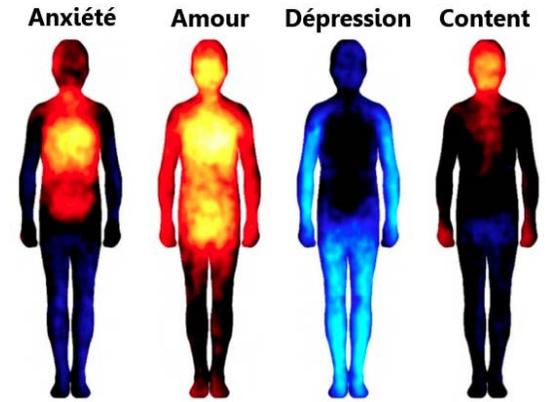


STRESS

TENSION LUMIERE ELECTRIQUE

« Je suis chargé d'électricité »

21 g par personne



TENSION DU VIVANT DANS LE CORPS

FORCE ET ELAN DE VIE

ENERGIE NERVEUSE ANIMALE

SITUATION DIFFICILE OU MARQUANTE

TENSION DOULOUREUSE

CHOC, E.S.P.T TRAUMA

SENSATION PAR RAPPORT A NOS BESOINS

TENSION POUR INSATISFACTION

DETENTE POUR SATISFACTION

TENSION SOCIALE

CLIMAT DES RELATIONS

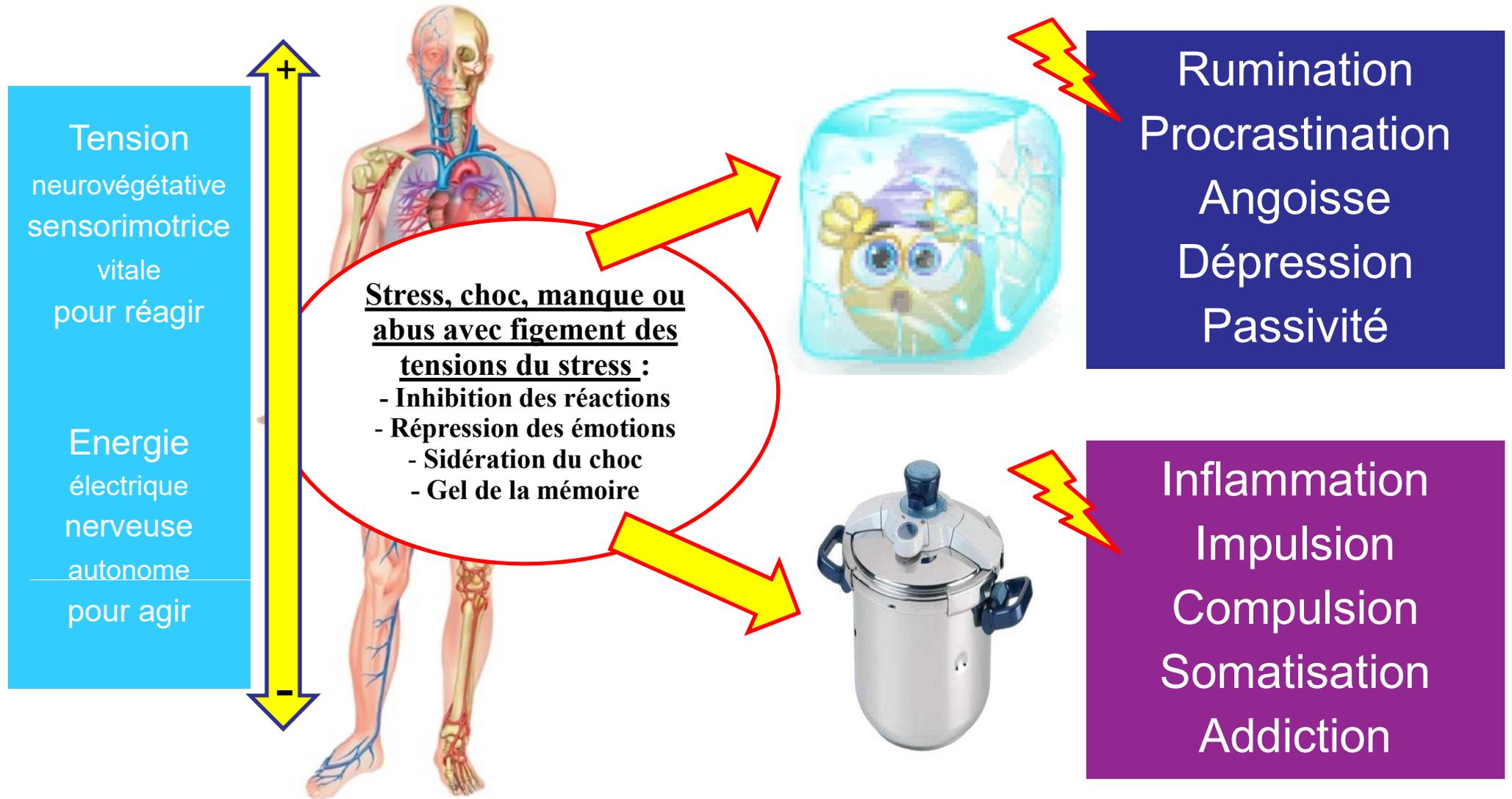
ATMOSPHERE DES EMOTIONS

REACTION A UNE SITUATION

FIGHT Attaque
Courage

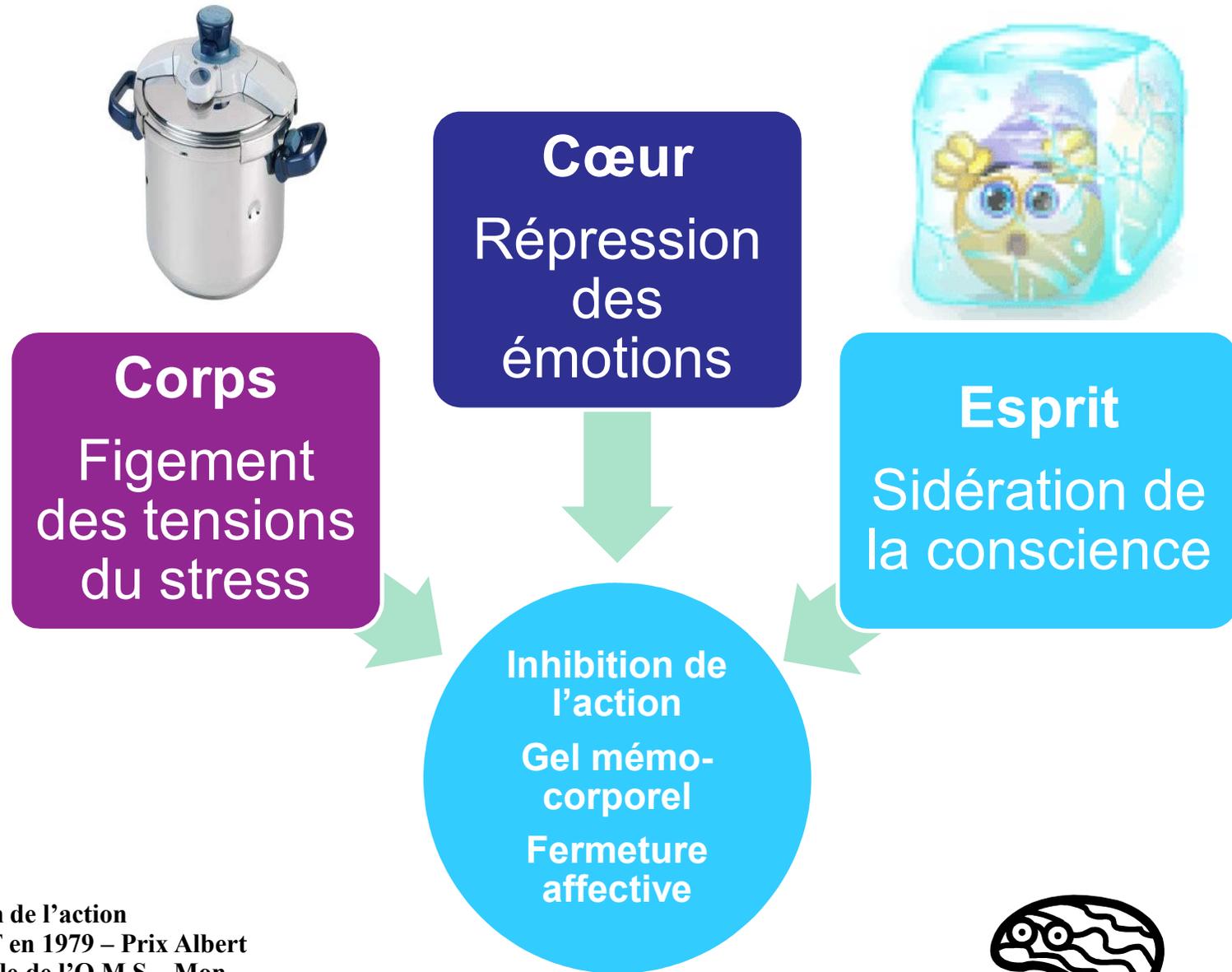
FLY Fuite
Plaisir Rêve

FREEZE Figement
Repos



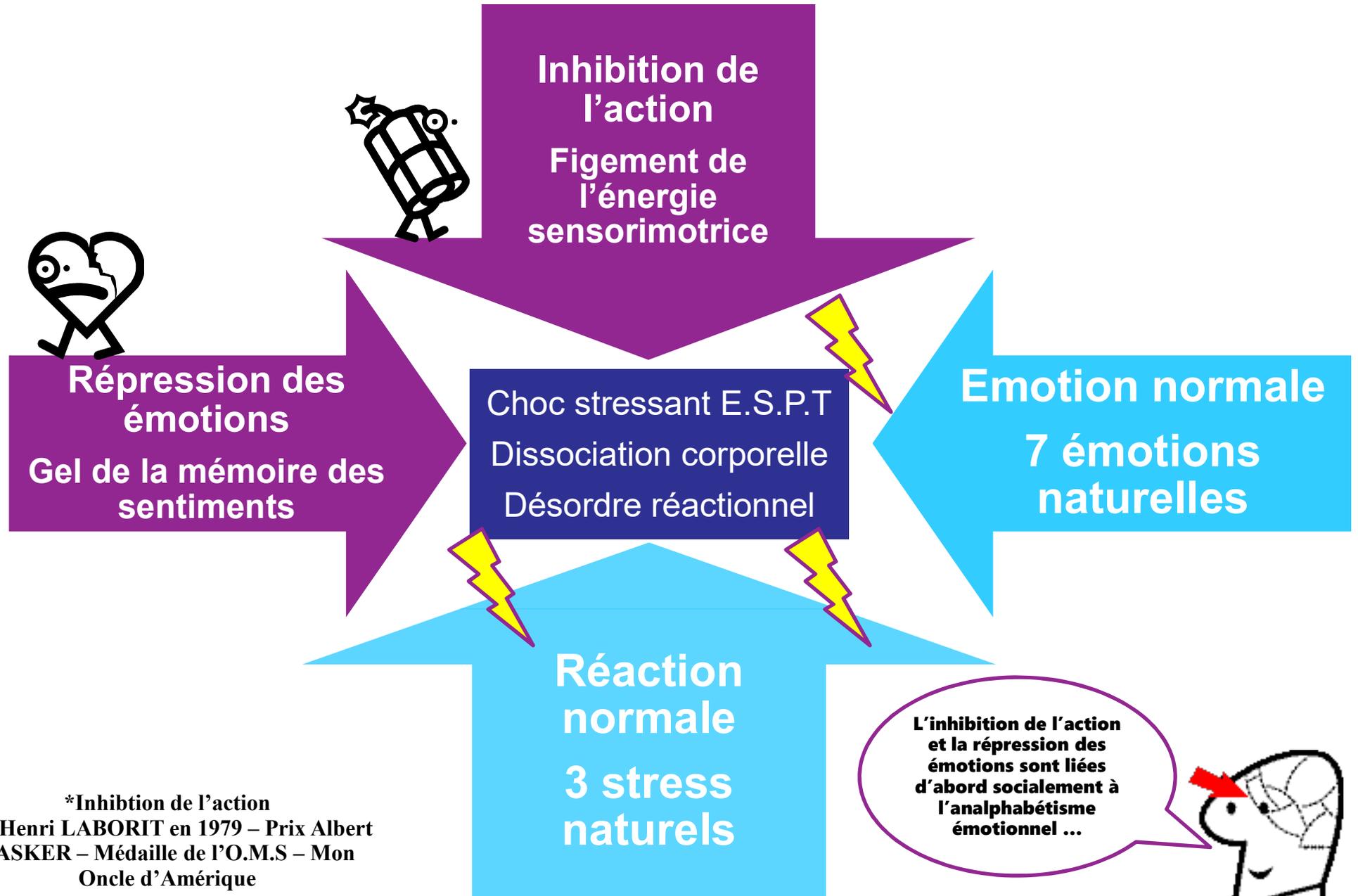
*Inhibition de l'action

Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix Albert
LASKER – Médaille de l'O.M.S



*Inhibition de l'action
Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix Albert
LASKER – Médaille de l'O.M.S – Mon
Oncle d'Amérique





*Inhibition de l'action
Dr Henri LABORIT en 1979 – Prix Albert
LASKER – Médaille de l'O.M.S – Mon
Oncle d'Amérique



FIGHT - Combat

Aller au contact

Affrontement du problème
ou combat de la douleur
Attaque du problème
Maîtrise de la Chose
Stratégie de contrôle
Stratégie de domination
Pas peur de faire mal
Masque du Persécuteur
Stratégie par la douleur

STRESS

Tension nerveuse
et mouvement
du corps en
réaction
à une situation



FLY – Fuite

Fuir le contact

Évitement du problème
ou recherche du plaisir
Fuite des problèmes
Prise de distance avec Choses
Recherche de bien-être
Rêve de belles choses
Compulsion dans plaisir
Masque du Sauveur
Stratégie par le plaisir



FREEZE – Figement

Contact en mode OFF

Laisser passer le problème,
recharger les batteries
Se figer quand manque de
ressources ou de pouvoir
S'immobiliser face au stress
Faire le mort, abandonner
Se reposer, s'inhiber
Masque de la Victime
Stratégie par figement

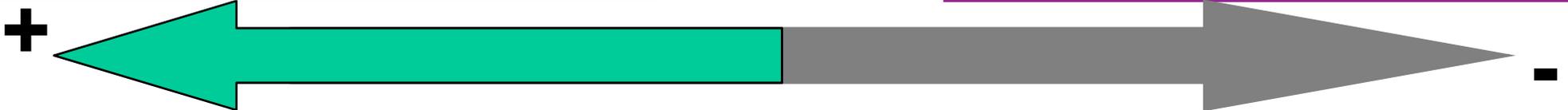


FIGHT sain et naturel

*Courage d'affronter les problèmes
Indignation morale face aux abus*

FIGHT abusif et toxique

*Violence et manipulation
Abus de pouvoir et perversion*



Affirmation des besoins

Action, courage, combativité

Indignation, colère saine

Énergie, vitalité

Puissance, force

Affrontement

Agressivité

Moralisation, rage

Impulsivité, manie, passivité

Contrôle, manipulation

Abus de pouvoir, attaque physique

Rumination, destructivité

Mystification, perversion, mépris

Haine, pulsion, compulsion

Violence, prise de pouvoir abusive

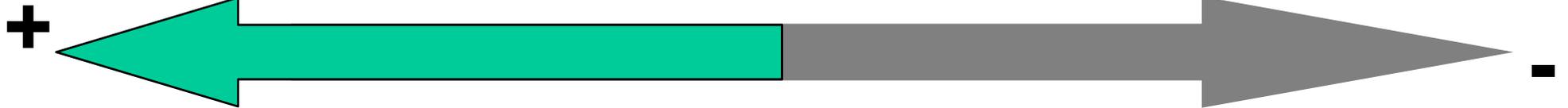


FLY sain et naturel

*Recherche de plaisir et bien-être
Évitement normal des problèmes*

FLY abusif et toxique

*Fuite en avant dans image et plaisir
Orgueil, jalousie et avidité*



Goût du plaisir et bien-être

Goût du beau et de la nature

Imagination, créativité

Authenticité, intimité, rire

Empathie, bienveillance

Manque, excès, remplissage

Image, apparence, masque

Confusion, illusion, déni

Immaturité, jeux de pouvoir

Égoïsme, individualisme

Addiction, abus, avidité, dépendance

Mensonge, orgueil, honte, double vie

Délire, mystification, méfiance

Mépris, arnaque, violence, crime

Perversion, destruction de la filiation



FREEZE sain et naturel

*Besoin de repos et de détente
Lâcher-prise et paix normale*

+

Repos, détente, sommeil

Paix, tranquillité, calme

Attente, patience

Tolérance, neutralité

Lâcher-prise

FREEZE maladif et passif

*Inhibition de l'action et passivité
Abandon, laisser-aller et désolation*

-

Immobilisation, inhibition

Soumission, omission

Procrastination, silence

Discrétion, inaction

Laisser-faire

Figement, blocage, répression

Capitulation, dissimulation, mépris

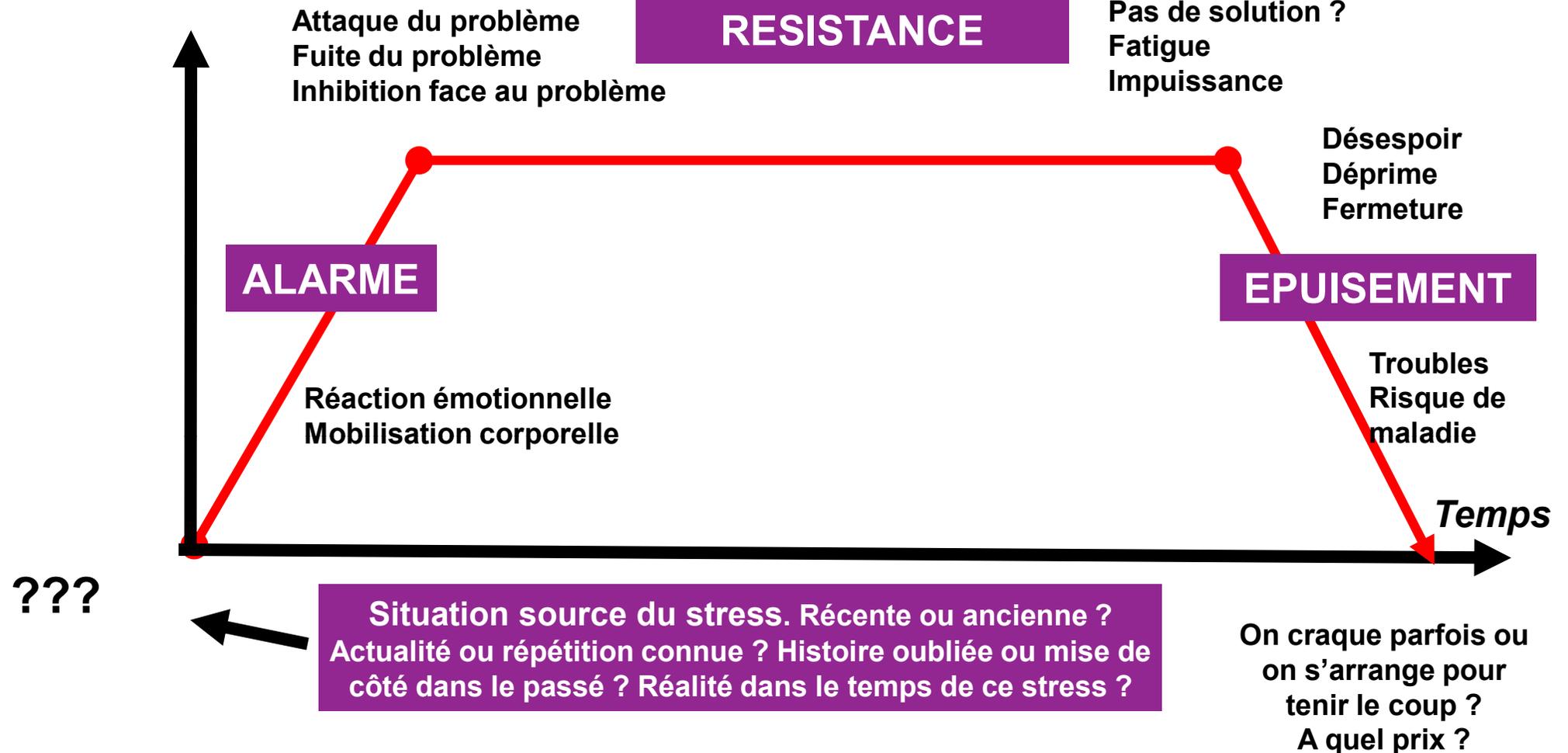
Passivité, gel, résignation

Lâcheté, désolation

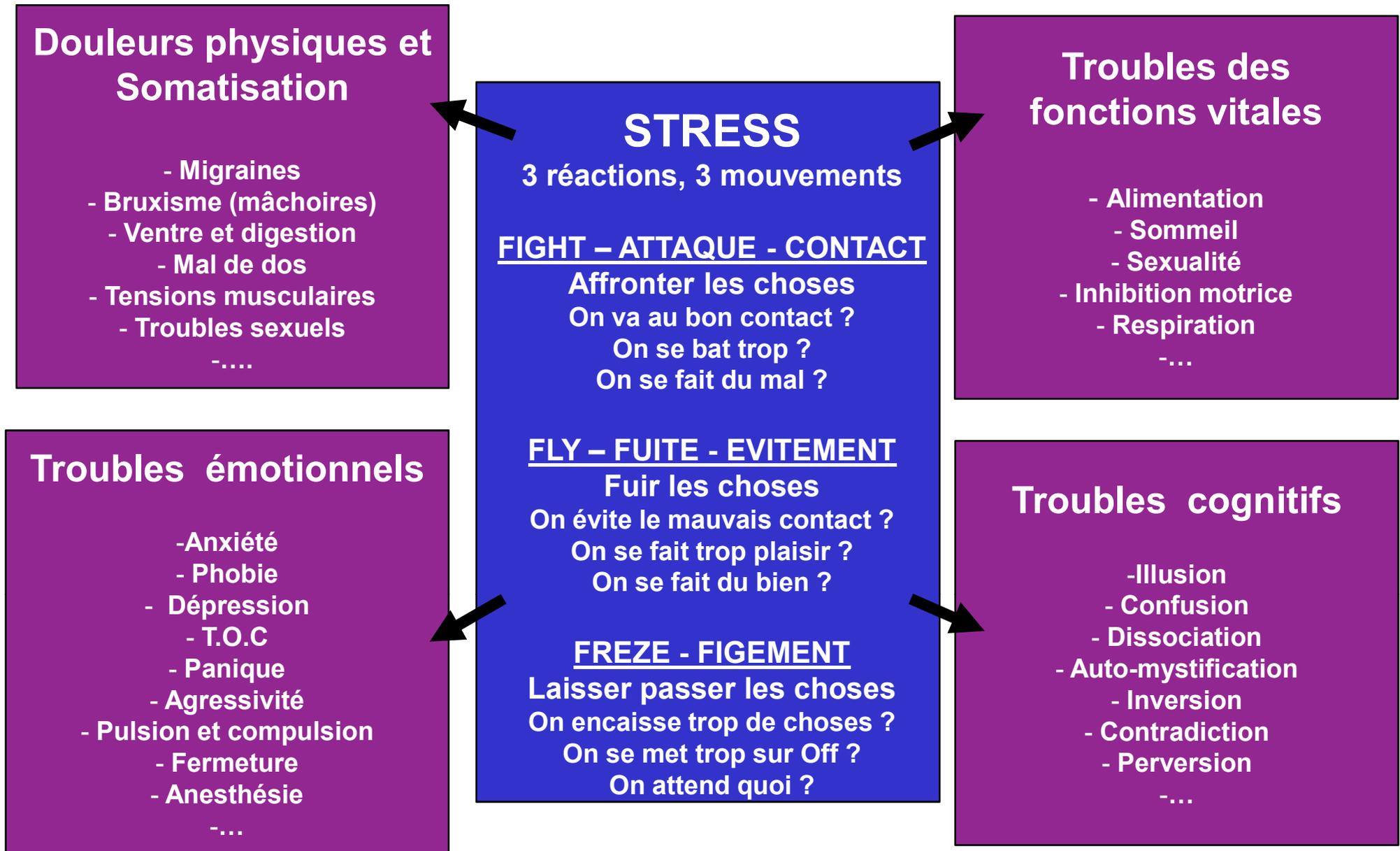
Abandon, laisser-aller



*Mobilisation
des ressources
du corps & tension*







Stress et émotion ?

Quelle différence ?



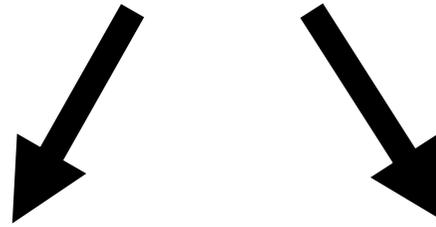
	LE STRESS, UN MOUVEMENT UNE REACTION DE CONTACT 	LES EMOTIONS, UN PILOTAGE DECISION ET ORIENTATION 
<i>Étage dans cerveau</i>	En bas du cerveau, énergie basique, tension nerveuse, système nerveux du « reptilien », peu évolué en mode réaction / impulsion	Au milieu du cerveau, limbique, cerveau des mammifères évolués Interprétation des situations, choix
<i>Fonction Niveau d'organisation</i>	3 stress universels qui correspondent à un mouvement corporel de contact ou une réaction comportementale (aller au contact, fuir le contact, immobilisation ou Switch OFF du contact)	7 émotions universelles qui permettent de discerner entre opportunités et menaces pour aller au contact ou éviter le contact avec les choses 7 émotions pour piloter 7 fonctions vitales dans la gestion des besoins
<i>Perception</i>	Énergie, tension et sensations qui donnent des impressions multiples	7 émotions de bases qui nourrissent des choix, décisions ou sentiments
<i>Type de réaction</i>	Activation et détente du système nerveux autonome neurovégétatif	Affirmation des besoins et demandes Prévention des risques et manques Gestion des opportunités et menaces

Origines du stress et types de stress

**Comprendre le stress en soi au regard de
son histoire et de sa vie**

2 types de stress

A vous de vérifier honnêtement et d'accepter avec vous-même si vrai que douleur avec



Stress conjoncturel ou du présent

Stress du quotidien, des problèmes de la vie d'aujourd'hui.
Situation normale ?



Stress structurel ou de votre histoire

Stress du passé, des blessures « mises de côté » ou gardées en soi.
Histoire ? Famille ? Ville ? École ? Enfance ?



Les sources du stress Typologies possibles

Stress par omission

Ni parler, ni jouer, ni valoriser
ni s'occuper, ni câliner...
Laisser, rejeter, abandonner

Stress par action négative

Frapper, crier, humilier
utiliser, critiquer, harceler

Stress par bonne action

Materner, « étouffer »,
« chosifier », humilier,
« couvrir », « pourrir »

Stress par excitation et sur-stimulation

Caresser, tripoter,
laver, masser, allumer...

Stress physique par le corps

Gifles, fessées,
claques,
agression,
attouchement...

Stress psychologique par l'esprit

Moqueries,
dévalorisation,
culpabilisation,
humiliation,
inversion des rôles,
dramatisation,
manipulation,...

Stress en une seule fois

Accident, hospitalisation,
naissance difficile,
abandon, viol,
abus, attaque...

Stress en plusieurs fois

Moqueries à l'école,
carences affectives,
violence familiale,
harcèlement au travail,
harcèlement sexuel

Stress Volontaire

Abus sexuel, agression
physique, moqueries,
toilette intempestive,
massages inadaptés...

Stress Involontaire

Accident, naissance
difficile,
problèmes médicaux,
décès, perte d'emploi
...

Type Fréquence	<i>Stress par omission</i>	<i>Stress par action négative</i>	<i>Stress pour faire du bien</i>	<i>Stress involontaire</i>
FORT Études statistiques environ 20% ou plus	<p>Manque d'allaitement maternel pour le bébé</p> <p>Séparation précoce pour le couchage du bébé</p> <p>Laisser pleurer quand le bébé a besoin</p> <p>Répression des émotions</p>	<p>Fessées, tapes, fouets et autres brutalités...</p> <p>Cris et critiques</p> <p>Rapport de domination inhibant</p>	<p>Pédagogie noire (devoir et gratitude)</p> <p>Pensée magique (illusion et confusion)</p> <p>Abus sexuel sur femmes (1 sur 3)</p>	<p>Naissance difficile (1 sur 5)</p> <p>Transmission de peurs par entourage</p> <p>Ignorance sur maturation du cerveau de l'enfant</p>
MOYEN environ 10 à 20%	<p>Carence affective et manque de câlins</p> <p>Absence de jeux et de partage d'activités</p> <p>Séparation « difficile » des parents</p> <p>Migration et voyages</p>	<p>Moqueries et humiliation</p> <p>Harcèlement et intrusion</p> <p>Violence scolaire</p>	<p>Abus sexuel sur hommes (1 sur 6)</p> <p>Inceste</p> <p>Pédophilie</p> <p>Emprise « mystique »</p>	<p>Hospitalisation précoce</p> <p>Séparation précoce avec la mère</p> <p>Perturbation flore intestinale du bébé</p>
FAIBLE Moins de 10%	<p>Abandon physique</p> <p>Rejet psychologique</p>	<p>Délinquance massive</p> <p>Haine Torture et perversion</p>	<p>Maternage intrusif physiquement</p> <p>Folie totale</p>	<p>Décès grave</p> <p>Accident Guerre et terrorisme</p>



- 1- **Le stress de naissance respiratoire de l'engagement du bébé dans la vie / Manque d'oxygène et de sécurité vitale à la naissance. Choc neurovégétatif du reptilien, peur de ne pas s'en sortir, de ne pas y arriver, peur de mourir (20 % de la population avec cet ESPT ou trauma: cordon autour du cou, couveuse, césarienne, forceps, spatule, épisiotomie selon les statistiques).**
- 2- **Le stress de l'attachement de l'enfant, des séparations précoces, des pertes affectives brutales. Manque d'ocytocine, de contact rassurant, de présence chaleureuse.(60% des bébés sans aucun allaitement ou tout seuls dans leur lit tout de suite selon les chiffres de l'OMS)**
- 3- **Le stress des chocs, des violences, des agressions et accidents. Manque de bienveillance chaleureuse et protection aimante. (70 % des enfants avec main levée, pied aux fesses, gifle, fessée, tape, martinet, pantoufle, bâton, poêle, cris selon chiffres mondiaux et enquêtes de l'OMS).**
- 4- **Le stress des abus, des attouchements sexuels, des humiliations, des pulsions, des excitations perverses. Manque de vie affective intérieure, de relation mutuelle saine de confiance, d'intimité sans abus de pouvoir, d'égoïsme (38% des femmes abusées en 2013, 15 % pour hommes / OMS).**
- 5- **Le stress des négligences, des défaillances, des manques d'attention et de réaction. Manque en bienveillance affective, carence en protection, mépris émotionnel (10% à 80% selon définition)**
- 6- **Le stress de l'ignorance des émotions et du déni de l'histoire personnelle. Manque de connaissance des cerveaux corporels, mépris de la douleur des réalités du cœur, des peurs du ventre (75 % ???).**
- 7- **Le stress de la niche environnementale, du conditionnement social, des traditions culturelles, des modèles familiaux et de l'ambiance à la maison. Manques sociaux avec croyances limitantes, schémas destructeurs ou loyautés toxiques (100% selon Dr Henri LABORIT et Dr Eric BERNE).**

Les 4 étapes du mal-être

Les 4 étapes de la cocotte-minute du stress

Événement stressant
Situation marquante de la vie
Stress, choc, trauma, manque, abus...

Répression des émotions
Blocage de l'émotion normale
10 verrous psychologiques
8 verrous corporels

La personne « encaisse » le stress, son corps se met en tension
Elle se ferme, elle ne digère pas et elle s'anesthésie par protection
La personne se coupe de ses émotions, des autres et de la réalité

Personne stressée avec tensions et troubles dans:

- Relation (agressivité, contrôle, abus, passivité, fermeture, inhibition, évitement, fuite, anesthésie...)
- Corps (douleurs, digestion, alimentation, sommeil, sexualité, migraines,...)
- Mental (déprime, angoisse, phobie, illusion, confusion, auto-mystification, dissociation, ...)

Choses de la vie qui stressent

- Manque d'oxygène à la naissance
- Manque de signes d'affection
- Abandon, séparation
 - Deuil
- Violence physique
- Violence psychologique
 - Violence sexuelle
 - Accident
 -



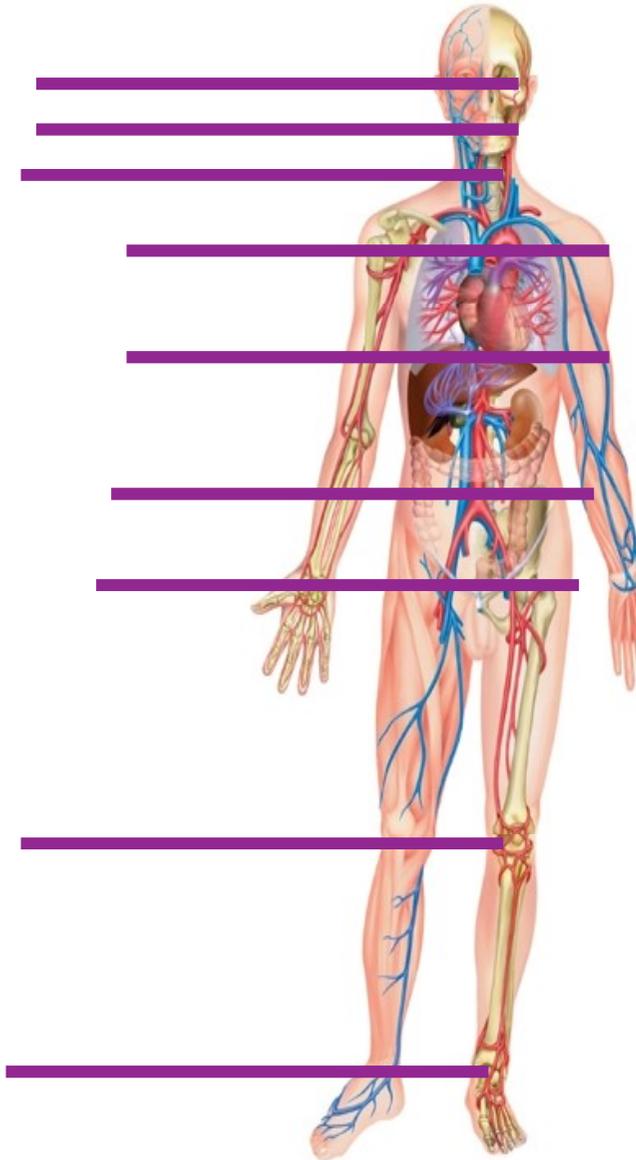
On gère son stress comme on peut

- S'en prendre aux autres
- Penser aux autres pour s'oublier
- Oublier le passé et fuir la réalité
- Se faire du bien à tout prix
- Agir comme un désespéré



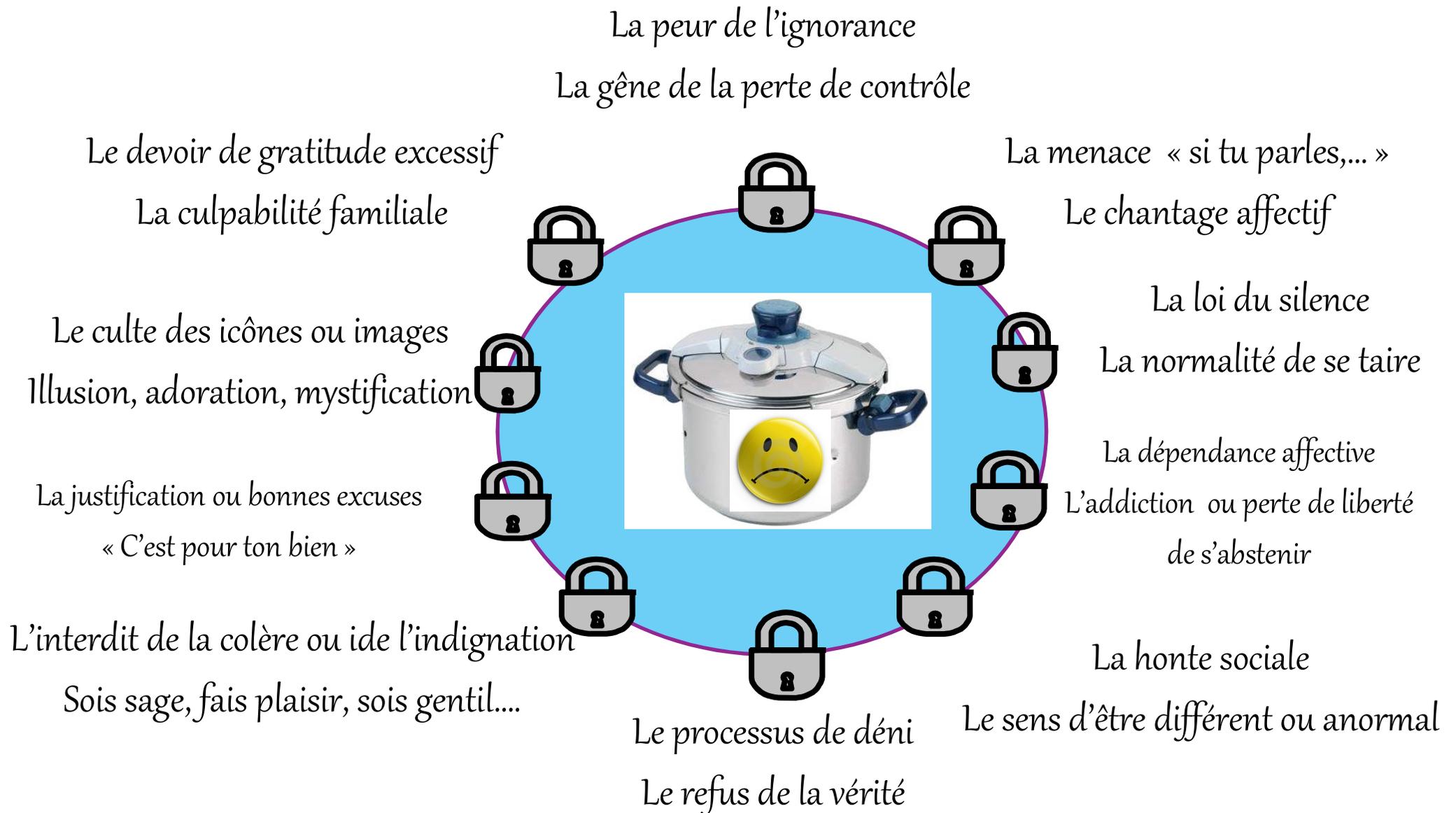
Les 18 verrous du stress

Les verrous de la répression des émotions



Les zones du corps qui encaissent des tensions:

- **Le front** (Prise de tête ! Mentalisation ! Ruminantion !)
- **Les yeux** (On est prié de fermer les yeux. Dénier !)
- **Le nez** (Dégoût ? Haine ? Cela pue cette histoire ?)
- **La bouche** (Peur ? Colère ? On serre les dents !)
- **Le cou** (Plein le dos ? Manque de courage ? En rage ?)
- **La poitrine** (Triste ? Honteux ? Déçu par l'amour ?)
- **Le diaphragme** (Fermer ? Se fermer ? Dégoûté ?)
- **Le bassin** (Vous en avez plein le dos ? Et la libido ?)
- **Le ventre** (Le plaisir ? Difficile à digérer ?)
- **Les genoux** (La famille, on peut compter dessus ?)
- **Les pieds** (Les parents, c'est pas le pied ?)



Stress, tension et relations sociales

Quand ça fait des histoires

Stress et triangle dramatique de KARPMAN



FIGHT – Aller au contact Attaquer le problème

« On va faire mal au stress »
« On affronte la situation »

Physiquement:

Attaquer, dominer, contrôler, maîtriser, combattre, affronter. Faire contre autrui.

Psychologiquement:

Critiquer, juger, dévaloriser, disqualifier, dénigrer.



FLY – Eviter le contact Fuir le problème

« On fait bien d'éviter le stress »
« On va se faire plaisir ailleurs »

Physiquement:

Éviter, fuir, partir, faire bien d'éviter, chercher le plaisir. Faire pour autrui.

Psychologiquement:

Prendre de la distance, esquiver, rêver, s'illusionner, imaginer, délirer.



FREEZE – Eteindre le contact Laisser passer le problème

« On ne fait rien face au stress »
« On fait le mort, on la ferme »

Physiquement:

Inhibition, mode OFF, figement, détente, repos, immobilisation, passivité. Ne rien faire, attendre.

Psychologiquement:

Ne rien penser, vouloir oublier, faire le vide dans sa tête, ne rien dire, se résigner, abandonner, laisser-aller.

Mr & Mrs FIGHT

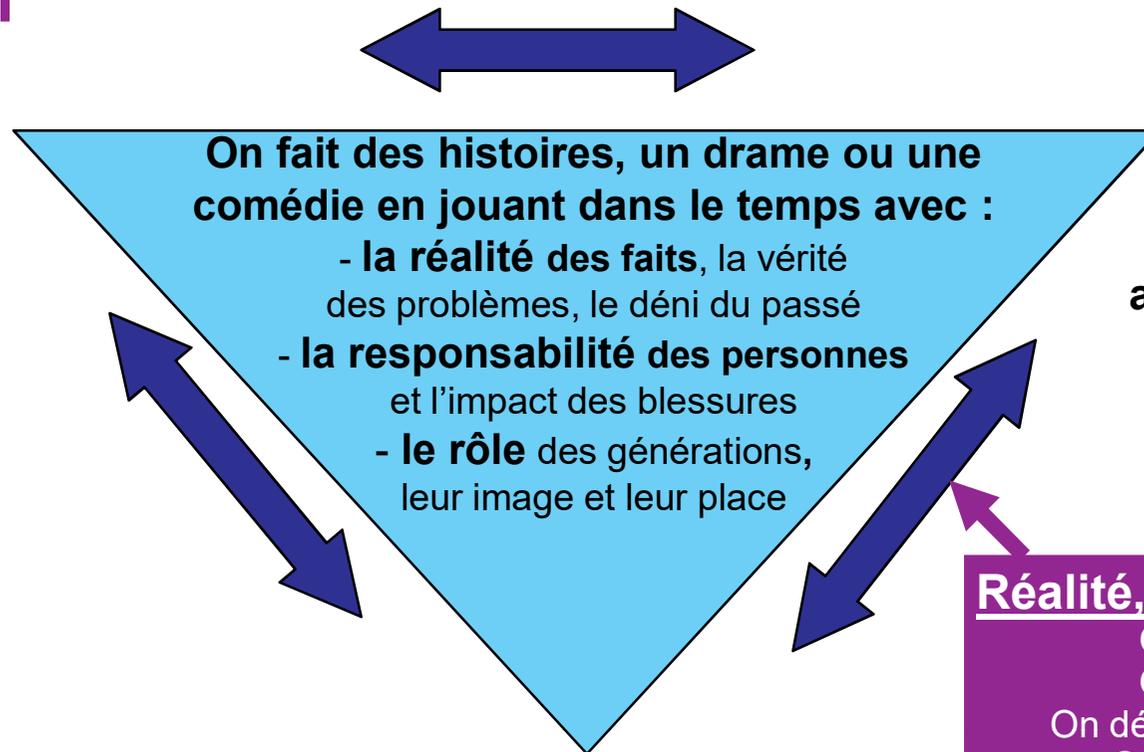
« Le persécuteur,
le méchant,
le mauvais »

Celui qui fait mal,
qui domine ou
qui profite en faisant
contre les autres.

Mr & Mrs FLY

« Le sauveur,
le gentil, le bon »

Celui qui fait bien,
qui veut bien faire, qui
apporte du plaisir, qui se
sacrifie en faisant
pour les autres.



Réalité, Responsabilité, Rôle

On masque les faits
On inverse les rôles
On déplace les responsabilités
On change le problème
On joue avec le pouvoir

Mr & Mrs FREEZE

« La victime, le pauvre, le souffrant »

Celui qui ne fait rien, qui n'a rien fait ou qui ne peut rien faire
en laissant faire les autres.

FIGHT: Attaquer, affronter, combattre
Se débarrasser du stress

FLY: Fuir, éviter, rêver
Chercher plaisir et gratification

FREEZE: Se figer, inhiber, se fermer
Faire le mort et ruminer le stress

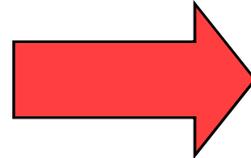


Masque – Méchant, agressif
Rôle – Persécuteur (domination)
« On fait MAL, on a pouvoir et contrôle »

Masque – Gentil, formidable
Rôle – Sauveur (soumission)
« On fait BIEN, on a plaisir et liberté »

FREEZE – Malade, pauvre
Rôle: Victime (abandon)
« On fait RIEN, on a paix et silence »

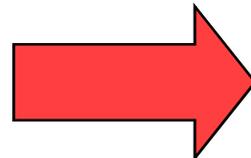
FIGHT



« J'attaque et ILS SE SENTENT mal »



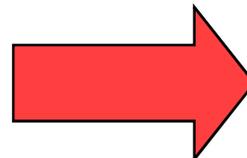
FLY



« Je fuis et je ME SENS bien »



FREEZE

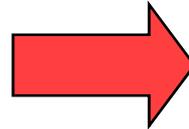


« Je m'inhibe et je ne SENS rien »



Fight

Attaque



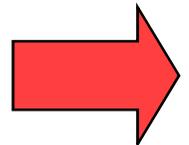
Mr & Mrs FIGHT

« Le persécuteur, le méchant, le mauvais, le vilain »

Masque de celui qui fait mal, qui domine ou qui profite en faisant contre les autres.

Fly

Fuite



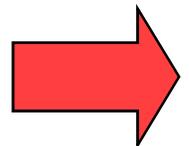
Mr & Mrs FLY

« Le sauveur, le gentil, le bon, le beau »

Masque de celui qui fait bien, qui veut bien faire, qui fait plaisir, qui se sacrifie pour vous.

FREEZE

inhibition



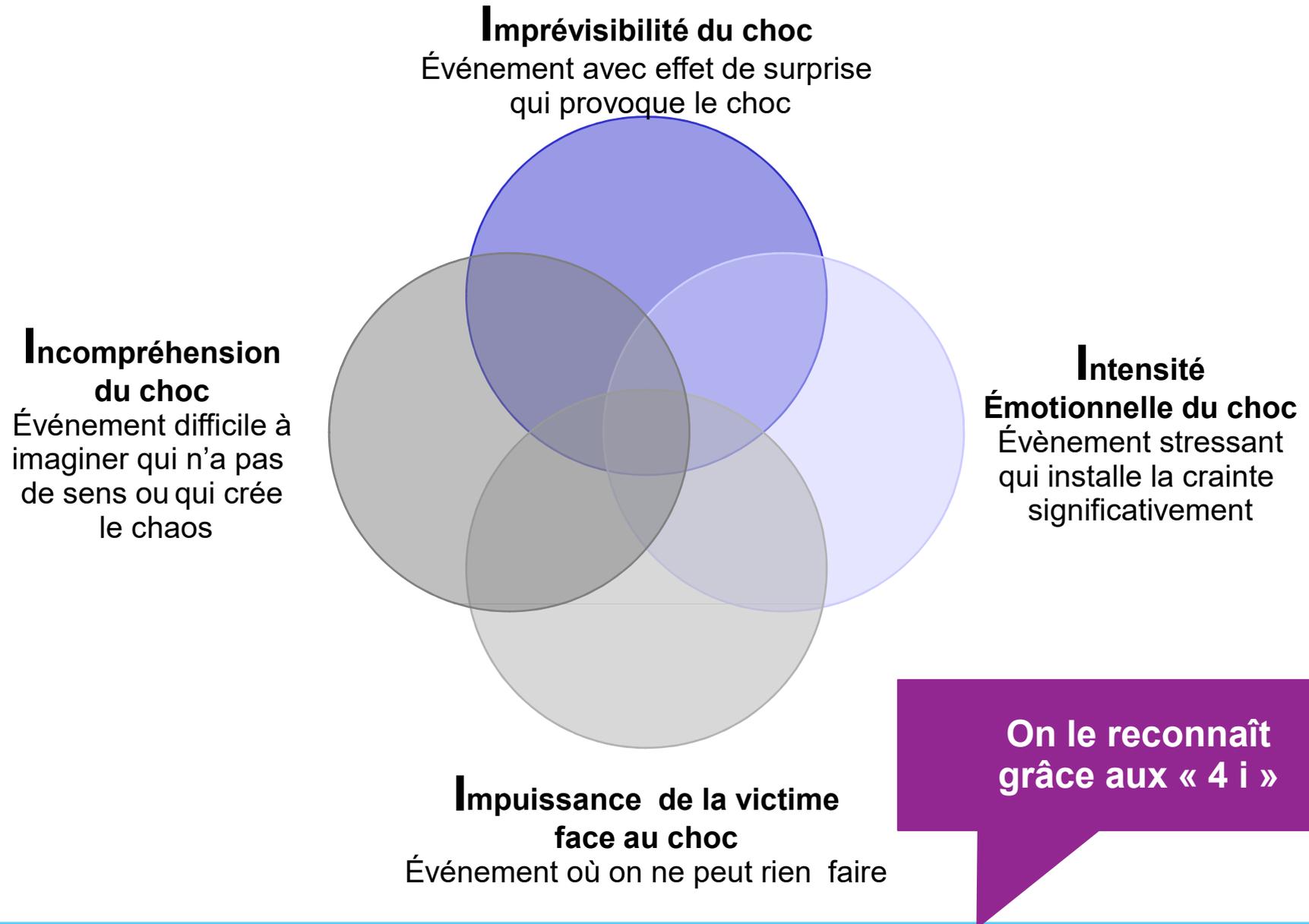
Mr & Mrs FREEZE

« La victime, le pauvre, le souffrant »

Celui qui ne fait rien, qui n'a rien fait, qui ne peut rien faire, qui laisse faire .

Stress, choc et stress post-traumatique

Les 4 caractéristiques du stress traumatique (P.T.S.D)



Symptômes

de stress durables

- Agressivité, agitation
- Évitement, dissociation
- Inhibition, procrastination
- Haine, rage, crise de colère
- Illusion, confusion, déni, délirre

Peur chronique

- Anxiété
- Phobie
- Panique, fuite
- Inhibition
- Évitement, contrôle
- Méfiance, « parano »

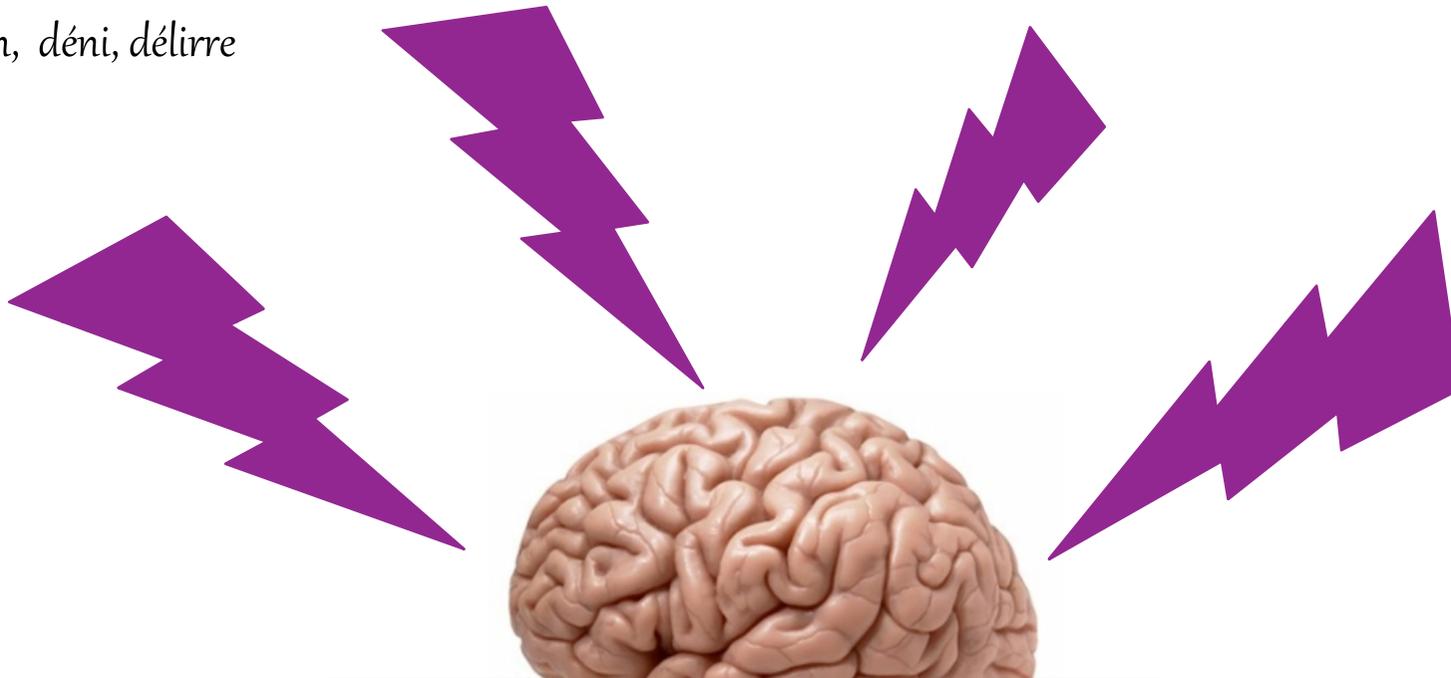
Passé fantôme

Mémoire ruminante

- Cauchemars
- Flash-back
- Black-out
- Répétition de scénario
- Ruminantion...

Troubles associés

- Addiction
- dépression
- violence
- alimentation
- sexualité
- sommeil
- douleurs
-



Événement qui marque ou stresse le cerveau (situation choquante)

La réalité du stress, chiffres à l'appui.

**Les sources du stress et la réalité des faits
en chiffres**



Le stress de naissance

« L'asphyxie du nourrisson ou traumatisme à la naissance est la 7^{ième} cause de décès prématuré à l'échelle mondiale en 2012. » OMS 2014

« Près de 290 000 femmes meurent chaque année dans le monde de complication de la grossesse ou de l'accouchement (environ 800 décès par jour) ». OMS 2014

Taux de césarienne: 31 % aux États-unis 20 % en France, 31 % en Allemagne, 25 % en Espagne (OCDE 2013). 2 césariennes sur 3 non programmées en moyenne.

1 enfant sur 10 vient au monde trop tôt. 14 % de traumatismes obstétricaux (asphyxie, détresse respiratoire, aspiration, jaunisse,...) (OFS STATSANTE).



Le stress du nourrisson

Allaitement du nourrisson: Exclusivement allaités dans le monde: 44 % à la naissance dans le monde (UNICEF). 56 % en France, 69 % en Grande Bretagne, 64 % aux USA (Leche League).

Couchage du nourrisson: Environ 1 bébé sur 2 dans le monde dort seul. 55% en France (INVS 2009). 40 % en Grande – Bretagne. 35 % en Suède. 35 % au Japon.

Hospitalisation précoce: 41 307 bébés aux urgences en 2010 en France avec hospitalisation dans 95 % des cas (H.A.S 2012).

Perte précoce: Abandon jusqu'à 5 enfants sur 1000 dans certains pays de l'Union Européenne.

Manque précoce: Congé maternité de 16 semaines en France et en Espagne. Toujours pas de congé maternité aux USA en 2014.



Le stress de l'enfance



23% des personnes dans le monde déclarent avoir été physiquement maltraitées dans leur enfance. OMS 2014

Aux USA, 50 % des enfants reçoivent la fessée. 51 % au Chili. 75 % aux Philippines. 87 % en France. En Corée du Sud, 2 parents sur 3 déclarent fouetter leurs enfants. En Roumanie, 50 % des parents admettent battre leurs enfants régulièrement. (OMS 2002)

20% des femmes, et 5 à 10% des hommes dans le monde disent avoir subi des violences sexuelles dans leur enfance. OMS 2014

Aux USA, 1 femme sur 4, 1 homme sur 6 victimes d'abus sexuel (Oprah Winfrey T.V Show). En France, 6 % de la population victime d'inceste (ENVEFF 2000). En Côte d'Ivoire: 30% des filles de 10 à 14 ans victimes de viol (Ministère de la Solidarité 2014). En Inde, 53 % des enfants victimes d'abus sexuel. (Étude gouvernementale 2007 – HRW). 1 abuseur sur 10 dans le monde est une femme en intégrant le nursing pathologique (AIVI).



Le stress de l'enfance



Violence à l'école: « 17 % des enfants frappés par d'autres élèves, 14% forcés de se déshabiller et 20% forcés d'embrasser un autre élève.» UNICEF France – Observatoire International de la Violence à l'école- Mars 2011

Divorce des parents: 1 divorce pour 2 mariages dans l'Union Européenne (Eurostat 2011). Idem environ aux USA. Le droit de visite classique des enfants en 2015 pour un père français est légalement de 4 jours par mois en période scolaire.

Perversion: « Les pervers narcissiques représenteraient au moins 10 % de la population en France » Dr Dominique Barbier – L'Express – 20/03/2013. « Environ 20% des enfants et des adolescents dans le monde présentent des troubles ou des problèmes mentaux. » Organisation Mondiale de la Santé – 2014



Le stress de l'adulte

« La violence physique ou sexuelle est un problème de santé publique qui touche plus d'un tiers des femmes dans le monde (quelque soit le continent) »
Organisation Mondiale de la Santé – 20 juin 2013

Les intimidations et brimades au travail concernent 8 % des salariés en Europe (B.I.T)

1 femme sur 5 en France a déjà été victime de harcèlement sexuel au travail (enquête IFOP – Mars 2014).

65 % des femmes aux USA ont déjà été victimes de harcèlement dans la rue. 23 % ont alors été sexuellement touchées. (sondage GFK-SSH 2014).

Dans le monde, 4 vols avec violence chaque minute, 13 voitures volées chaque minute, 10 cambriolages chaque minute (UNODC).



Impact des abus sexuels



50 % des anorexiques et 75 % des boulimiques interrogés font état d'agressions sexuelles qu'ils auraient subies pendant leur enfance (CRIFIP).

29 % des hommes et 55 % de femmes toxicomanes ont des antécédents incestueux (CRIFIP)

Dans la population des patients présentant des troubles fonctionnels intestinaux : 44 % d'entre eux ont des antécédents d'attouchements sexuels, de menace de viol ou de viol (Étude de Drossman, 1994 – CRIFIP).

40 % des femmes victimes d'inceste ne se sont jamais mariées (CRIFIP – Conseil du statut de la femme).

La dépression et l'énergie vitale du stress



Dépression = « Non – Expression » = Inhibition

Dépression = trouble de la vitalité = Bad Freezing

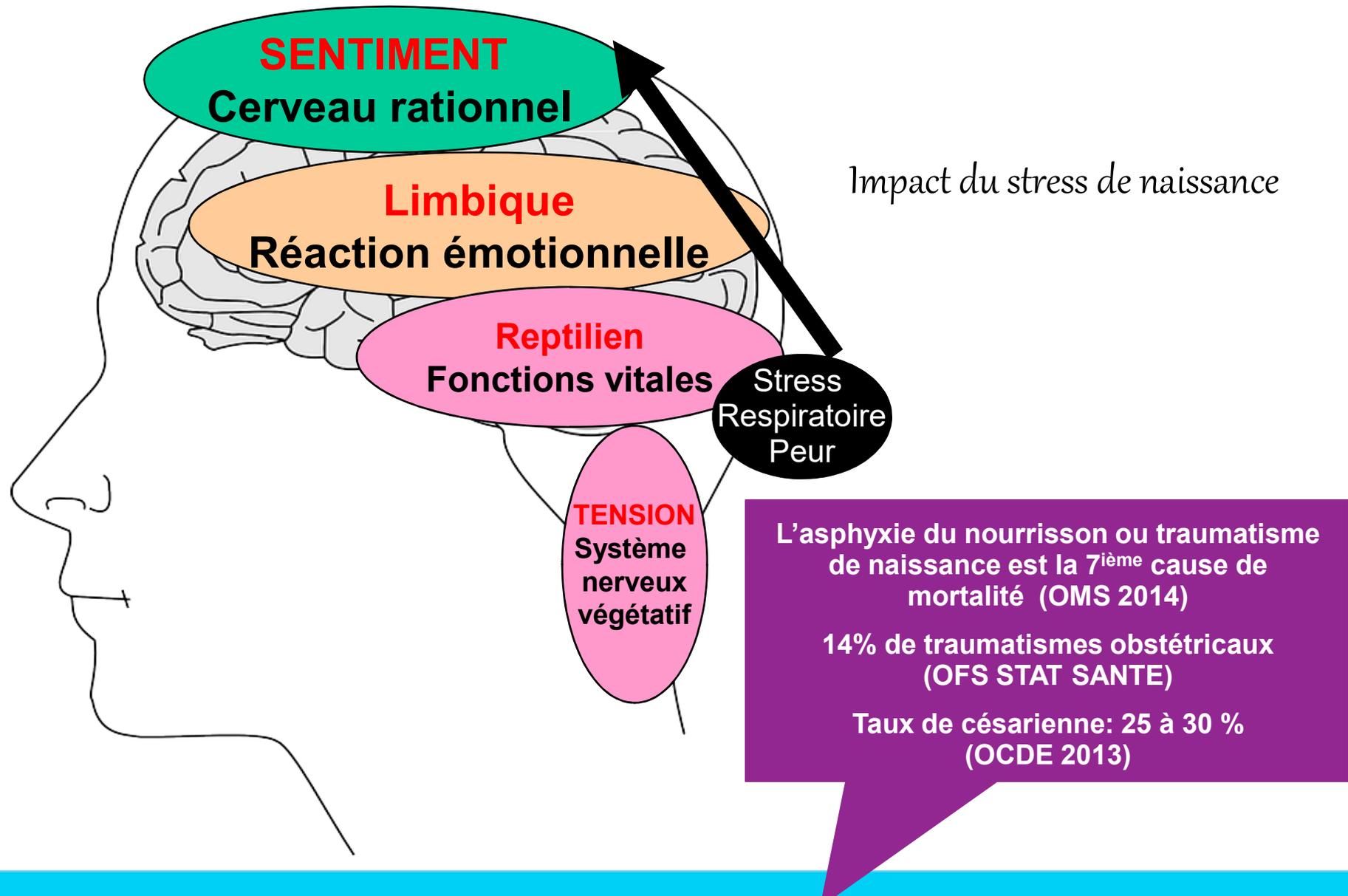
Stress qui ferme, inhibe, rumine, immobilise, procrastine, attend, isole et rend malade

Trouble des fonctions vitales (alimentation , sommeil, sexualité, émotion,.....).

Sentiment d'impuissance, de solitude et de désespoir qui peut miner le cerveau (zones du cerveau réduites jusqu'à 30%, traitement médical pour « booster » cerveau).

Impulsivité, passivité et enfermement

**Stress de naissance, stress respiratoire et
peur de mourir**



Stress de naissance

Symptômes en lien avec la pression nerveuse et la pression respiratoire, (inhibition ou impulsivité)

Si cela vous parle ?
Lire les livres
d'Arthur JANOV
écrits après 1995

Peurs et paniques liées à la mort et la vie (phobie, TOC, panique,...)

Peur de maladie, sang, virus, étouffement, enfermement, manque d'air et chaleur,...

Peur d'être enfermé
Peur de s'engager
Panique d'être bloqué
Difficulté à avancer
Stress d'y arriver
Stress de sortir
Stress d'y aller

Stress de la respiration
Stress de la pression
Stress d'étouffer
Stress de manquer
Oppression
Impulsion

**Les troubles alimentaires ou T.C.A
(boulimie, anorexie, stress alimentaire...)**



Addiction = Dépendance = Manque = Abus

Perte de liberté de s'abstenir. Usage abusif, avidité, remplissage, peur du manque.
« Consommation » d'un produit, d'une activité ou d'une personne qui enlève la liberté de choix saine dans la vie pour calmer le stress et gérer l'angoisse.

Stress suite à un manque ou une carence qui perturbe le Recevoir des ressources, des gratifications et plaisirs (respiration, alimentation, amour,....). Stress ensuite avec perturbation du circuit du plaisir et fermeture au contact avec la réalité (« pour oublier »).

Cortex insulaire et cingulaire, cerveau intestinal et poitrine/cœur stressés.

Troubles du Comportement Alimentaire

2 pistes ou hypothèses

*Peur au ventre
Perturbation du circuit du plaisir
Perturbation du biotope intestinal
Cortex insulaire perturbé*



Le manque et le remplissage « Manque en amour »

*Stress de l'enfance suite à manque
ou carence en ressources vitales
(ocytocine, oxygène,...)*

Stress de naissance et de l'attachement

L'abus et le dégoût « Dégoût en amour »

*Stress de l'enfance suite à des abus de
personnes qui profitent du
manque affectif de la personne.*

*Saturation du cortex insulaire
Trouble de la satiété du microbiote*



Addiction et abus sexuel

50 % des anorexiques et 75 % des boulimiques interrogés font état d'agressions sexuelles qu'ils auraient subies pendant leur enfance (CRIFIP).
29 % des hommes et 55 % de femmes toxicomanes ont des antécédents incestueux (CRIFIP)

Dans la population des patients présentant des troubles fonctionnels intestinaux : 44 % d'entre eux ont des antécédents d'attouchements sexuels, de menace de viol ou de viol (Étude de Drossman, 1994 – CRIFIP).

40 % des femmes victimes d'inceste ne se sont jamais mariées (CRIFIP – Conseil du statut de la femme).

Le stress et l'anxiété

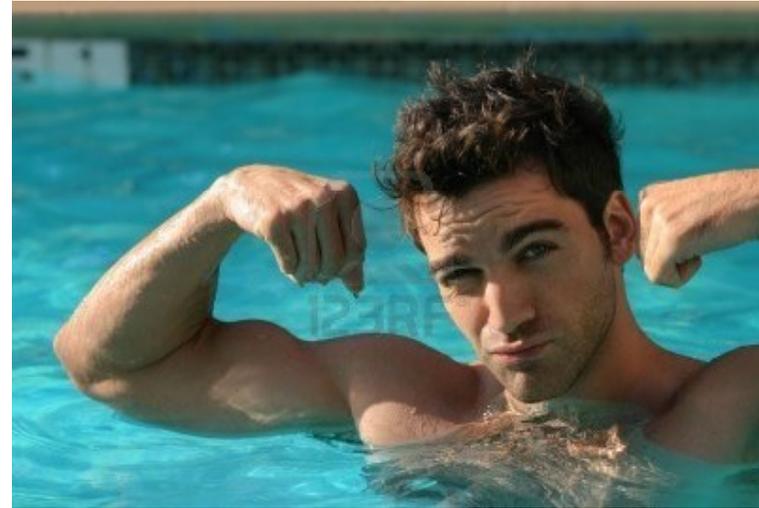


Anxiété = peur de ce qui peut se passer

Peur qui serre et donne la boule (gorge, ventre, poitrine..). Stress du « Qu'est-ce qui va arriver ? ». Inquiétude de l'avenir, peur de manquer, crainte de problèmes ou menaces. Peur qui prévoit, calcule, contrôle, vérifie, répète. Manque de sécurité intérieure, peur de mourir, absence de confiance .

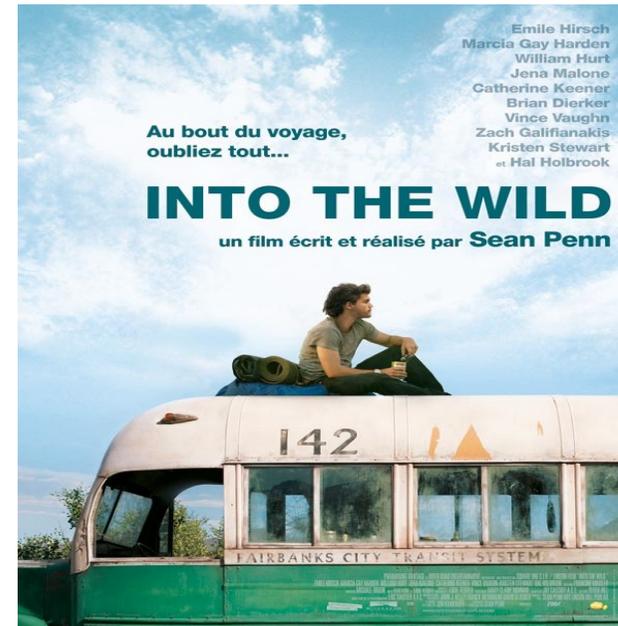
Le stress prend des formes diverses (FLY, FIGHT, FREEZE).

Phobies et TOC



T.O.C = Technique de contrôle de la peur

Comportement actif ou passif, habituel ou ritualisé, plus ou moins irrationnel, pour maîtriser ou contrôler, inquiétude, peur ou angoisse. Souvent angoisse mort (maladie, souffrance,...) ou problème de respiration (étouffement, enfermement, pression..) associés plus ou moins consciemment.



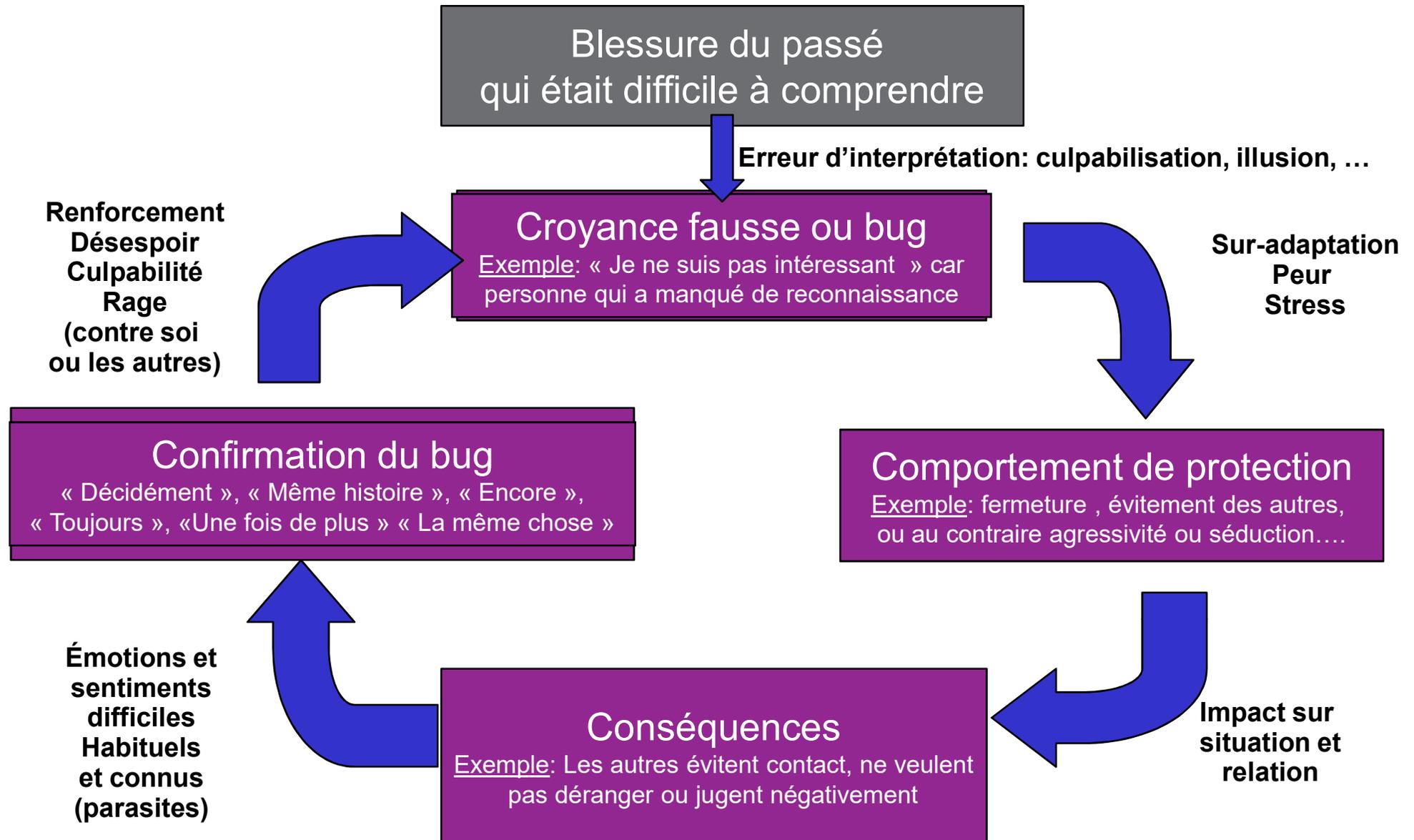
Phobie = Technique de fuite de la peur

Comportement d'évitement ou de fuite d'une source irrationnelle de stress ou de peur (animal, personnes, lieu, ...). Plus ou moins conscient et compréhensible. Peur panique liée à un problème de contrôle. Souvent peur de mourir, problème de respiration et addictions associés. Phobie simple suite à peur ancienne identifiable, phobie complexe avec déplacement. Phobie sociale = Peur des gens

Bugs du stress, schémas et fausses croyances

Bug de stress, répétition de scénario, fausse croyance

La spirale des 4C et la roue du hamster

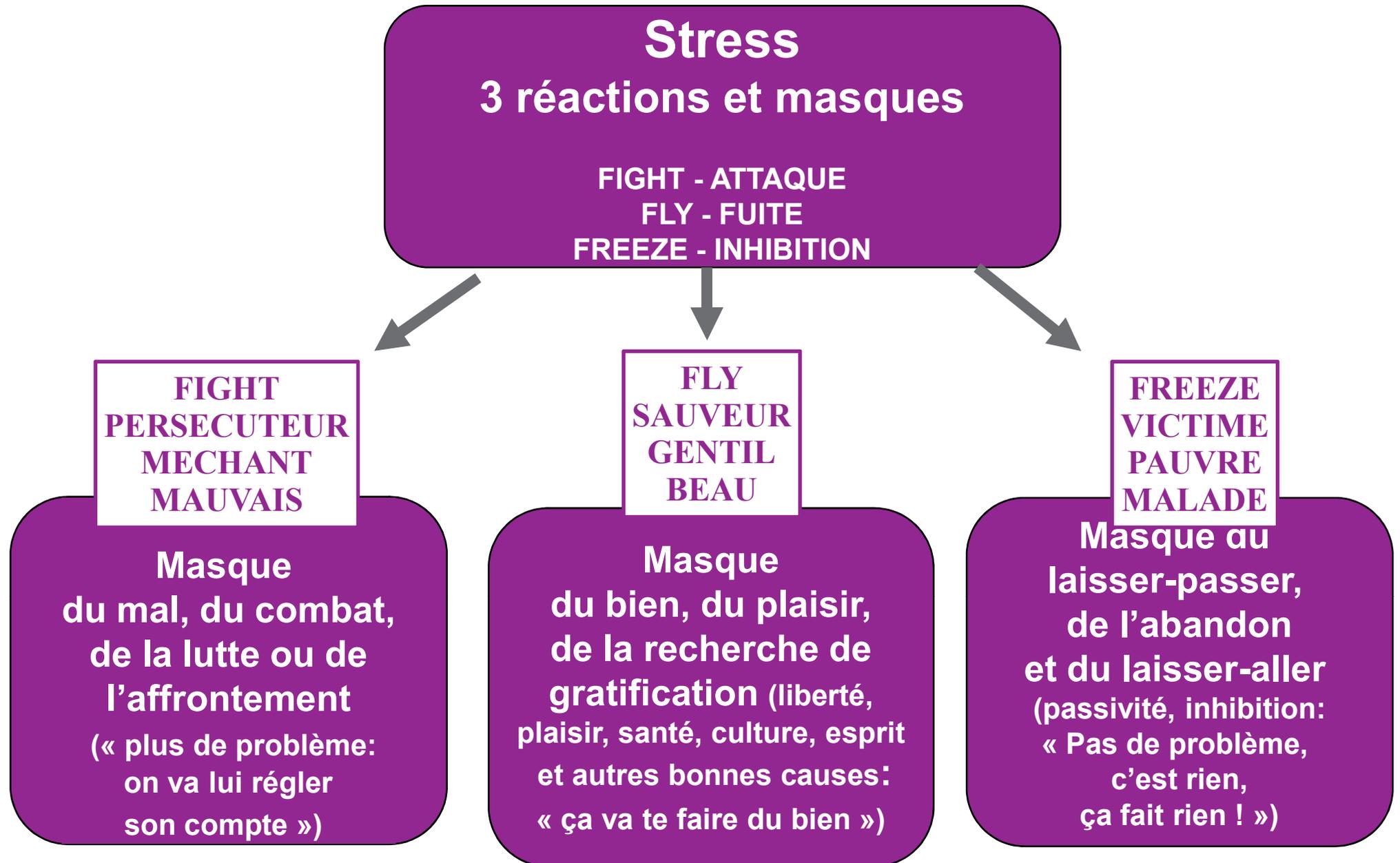


Stress et conditionnement social

Stress, drivers et niche environnementale

Stress et sur-adaptation familiale

Stress et comportement de sur-adaptation



Comportement actif

FAIS PLAISIR

Contrainte: gentil, sympa, souriant
Permission: *fais-toi plaisir*

SOIS PARFAIT

Contrainte: exigeant, supérieur, formidable
Permission: *sois comme tu es*

**Recherche
contact**

DEPECHE-TOI

Permission: *prends ton temps*

**Évitement
contact**

FAIS DES EFFORTS

Contrainte: tolérant, serviable, sage
Permission: *fais-le*

SOIS FORT

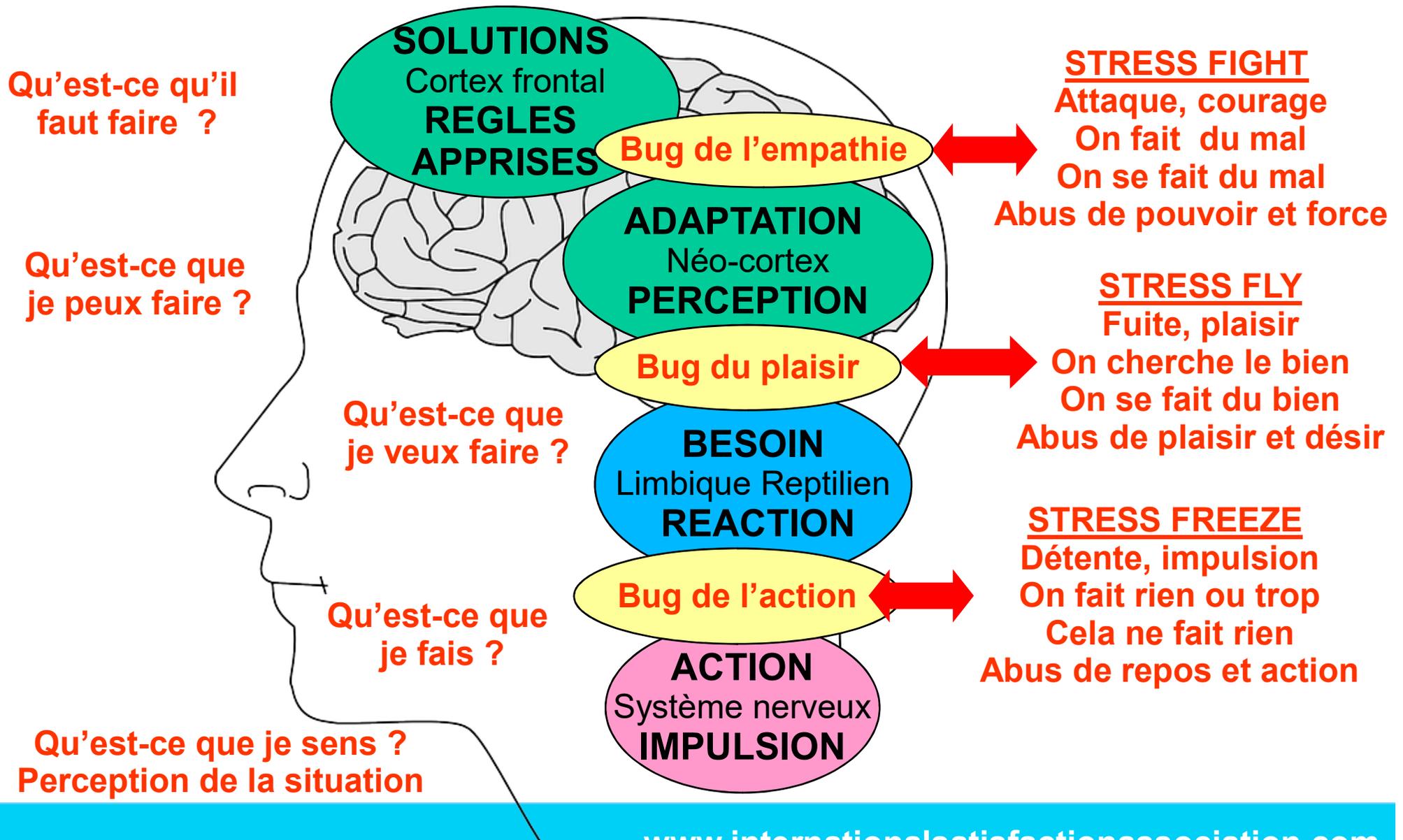
Contrainte: costaud, solide, dur,
Permission: *sois ouvert, dis tes besoins*

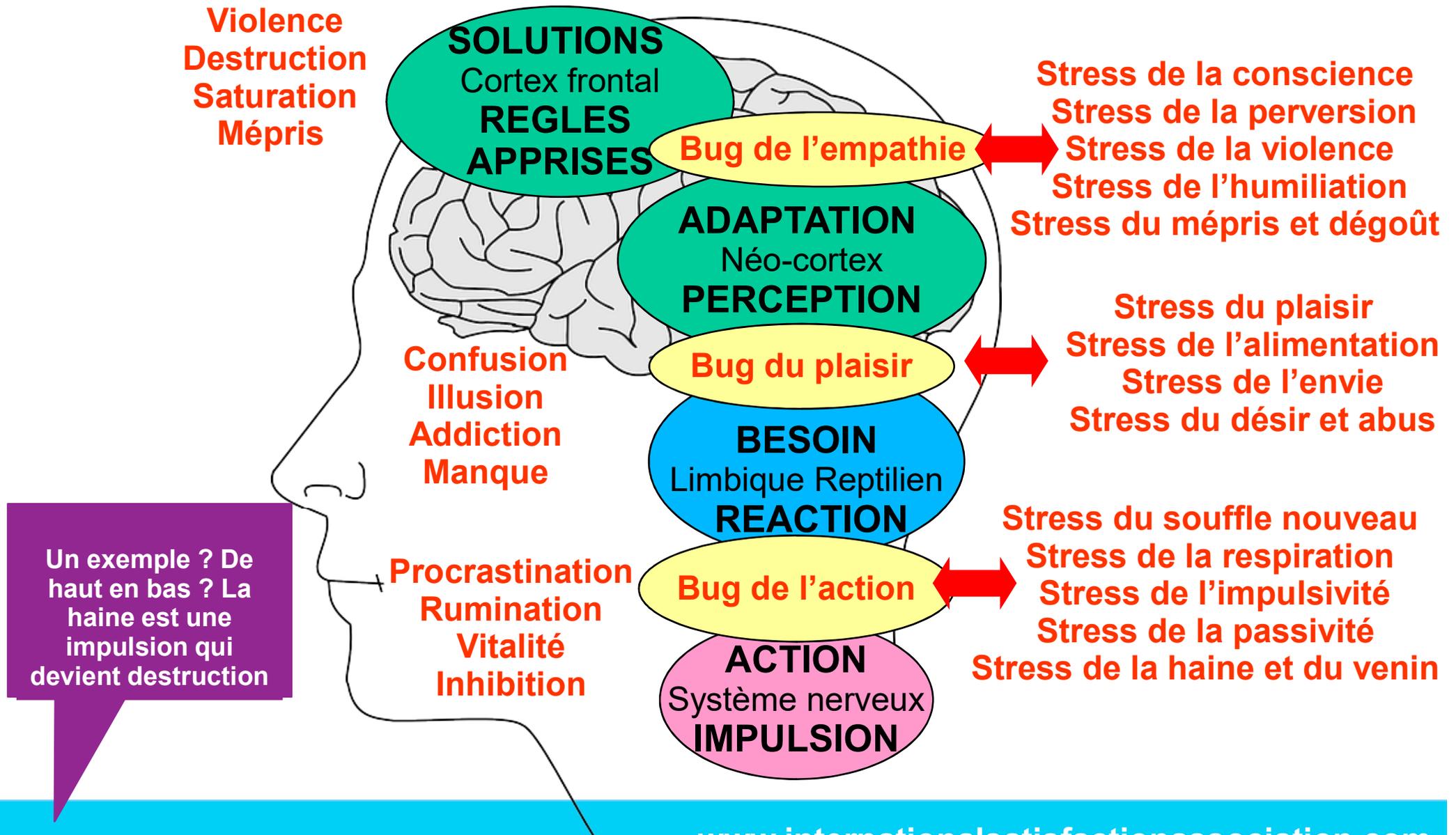
5 messages éducatifs limitants
qui participent à la répression
des émotions Old School

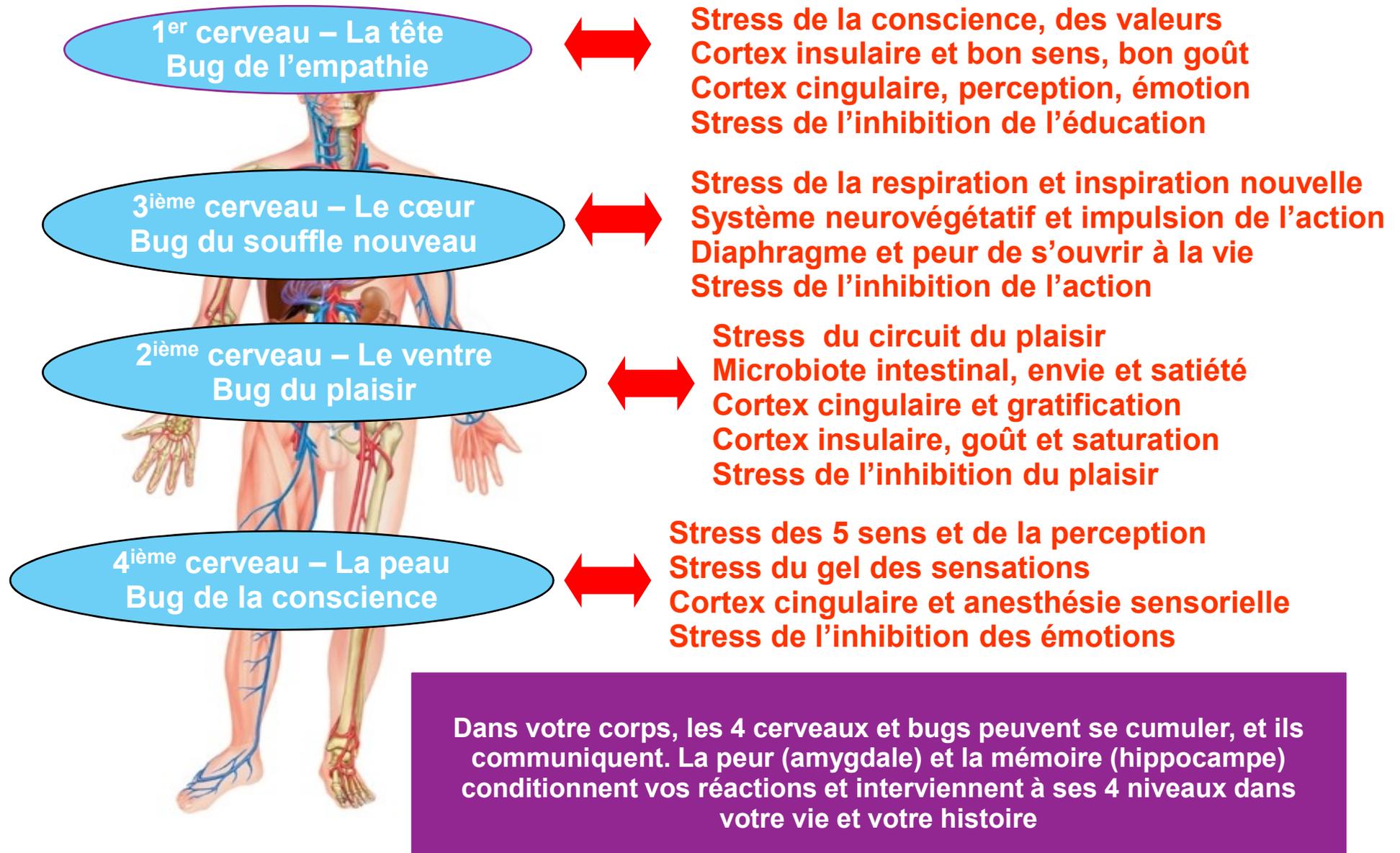
Comportement passif

**Les bugs du stress aujourd'hui dans nos sociétés et
nos familles**

Enjeux pour vous et pistes scientifiques mondiales







ISA



En pratique, 10 idées pour mieux gérer son stress

ISA



International Satisfaction Association

Dans votre PDF Angoisse, Peur, Agitation et Dépression

Découvrez 10 clefs pour gagner en confiance, sérénité et vitalité

**L'énergie sensorimotrice du stress
n'est pas mauvaise en soi ...**

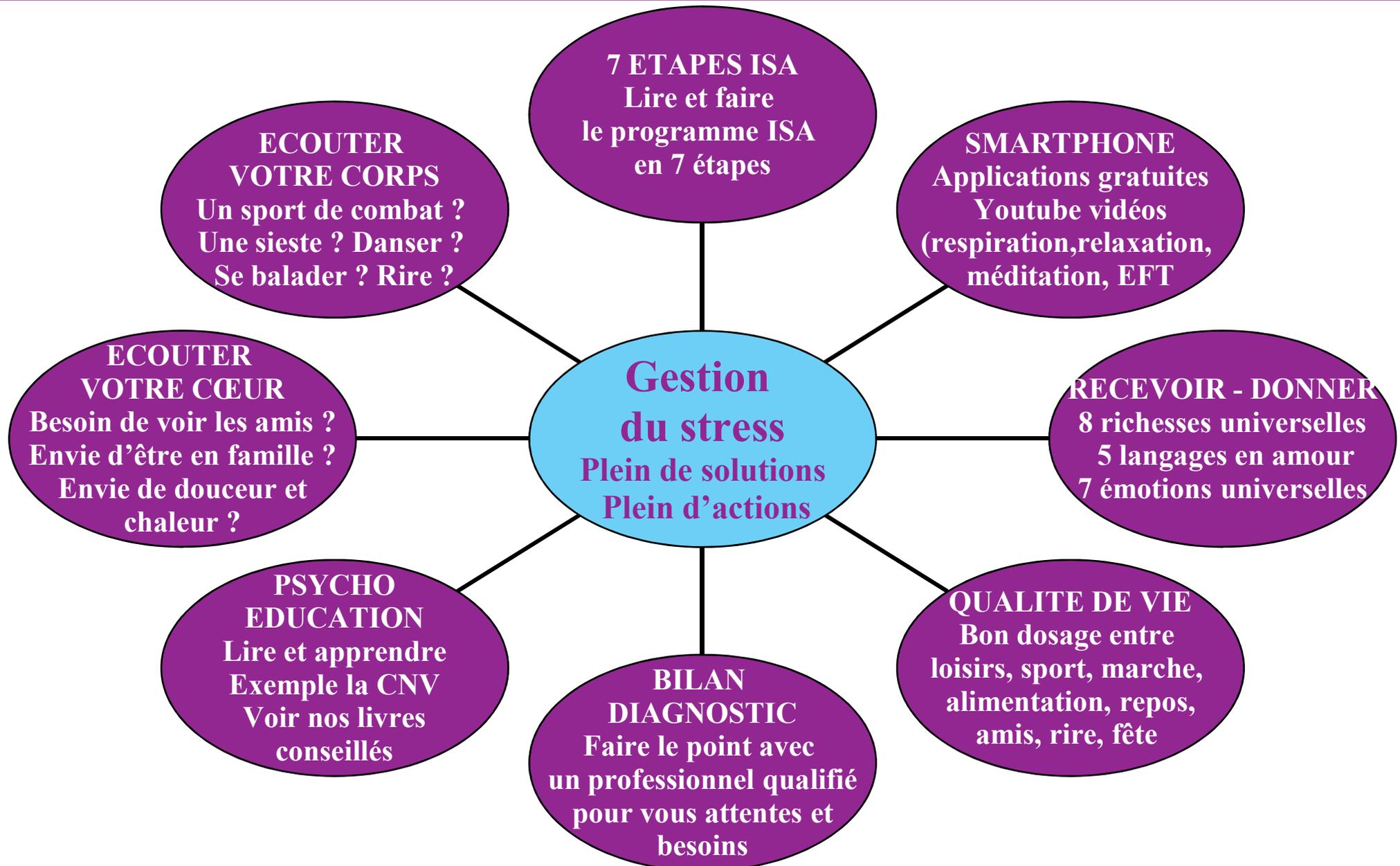


www.internationalsatisfactionassociation.com



Les solutions pratiques pour gérer son stress

- Les nombreuses applications gratuites en relaxation, méditation, sophrologie etc....
 - Les vidéos Youtubes
 - Les podcasts gratuits
- Découvrez des auteurs qui font du bien comme <https://www.christopheandre.com/podcasts>

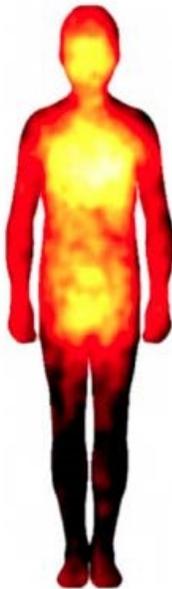




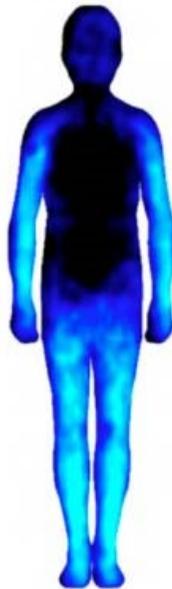
Anxiété



Amour



Dépression



Content



C'est déjà ça de fait !
On peut faire encore mieux tous ensemble
Merci pour votre soutien financier pour nous aider à
faire grandir la petite ISA



ISA



International Satisfaction Association