



Aide- mémoire

Internal - Interne

Les 3 stades du stress selon Hans Selye

Stade 1 : Réaction d'alarme

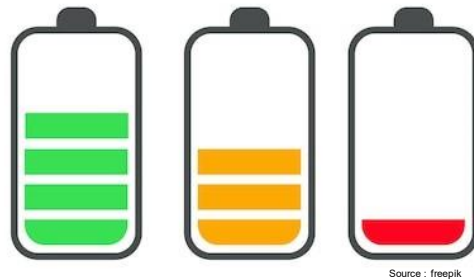
- Pic d'énergie

Stade 2 : La résistance

- Plateau

Stade 3 : Réaction d'alarme

- Épuisement



Source : Historique du stress - CESH / CSHS

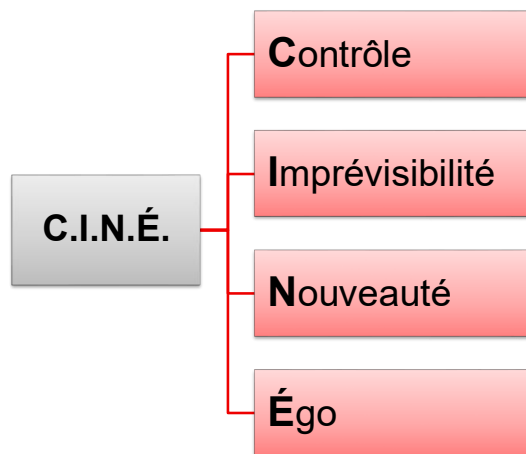
Plus vite on s'écoute, plus on se protège

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Internal - Interne

Internal - Interne

Facteurs du stress selon le Centre d'Étude sur le Stress Humain (CESH)



Source : Recette du stress - CESH / CSHS

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Internal - Interne



Aide- mémoire

Internal - Interne

Qu'est-ce qu'une émotion versus un sentiment?

Émotion

- Réaction immédiate, brève
- Physiologique, spontanée
- Exemple: joie, colère, peur

Sentiment

- Ressenti plus durable
- Évolue dans le temps
- Exemple : amour, culpabilité



Source : Pexels

Source : Guide pour LEVRAS - Thematique Sentiments et emotions.pdf

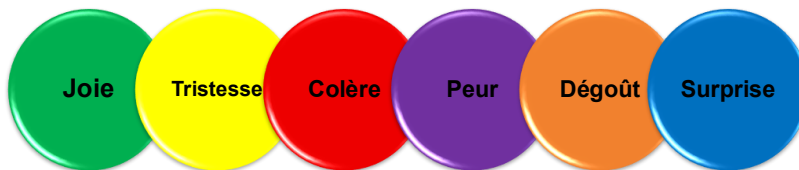
Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Internal - Interne

Internal - Interne

Les émotions de base selon Paul Ekman

Selon Paul Ekman, il existe 6 émotions de base universelle, ce sont des émotions dont l'expressions faciales sont reconnues à travers toutes les cultures.



Source : f1.pdf

Peu importe notre langue, notre origine ou notre vécu, nous partageons un langage émotionnel commun

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Internal - Interne



Aide- mémoire

Utilité des émotions de base

Émotion	Fonction principale	Besoin associé
Joie	Renforce les liens et les comportements à répéter.	Partage, connexion, reconnaissance, etc.
Tristesse	Marque une perte et un appel de soutien.	Réconfort, présence, compréhension, auto-compassion etc.
Colère	Indique qu'une limite a été franchie.	Respect, réparation, affirmation de soi, etc.
Peur	Elle nous protège face à un danger réel ou perçu.	Sécurité, protection, stabilité, etc.
Dégout	Rejette ce qui est nuisible ou menaçant.	Intégrité (physique, symbolique, etc.)
Surprise	Interrompt pour nous faire réagir rapidement.	Temps d'adaptation, compréhension, repère, etc.

Source : <https://ciass-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2024/12/Quest-ce-que-une-emotion-Fiche-F1.pdf>

Les émotions ne sont pas de « ennemies », mais des messages utiles dont on doit être à l'écoute.

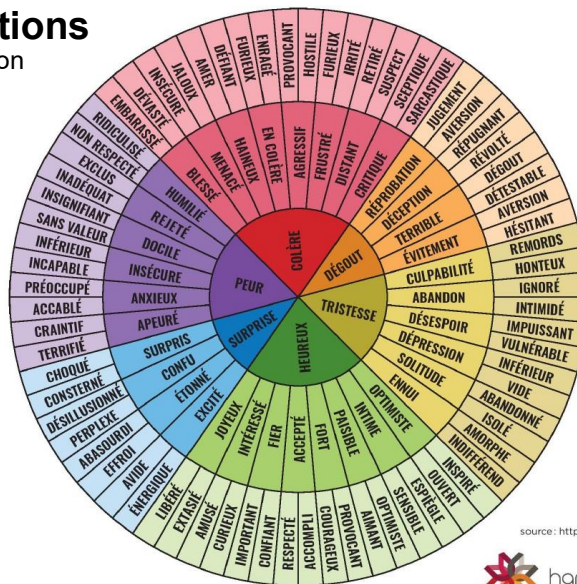
Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Source : Pexels

Internal - Interne

Roue des émotions

Par harmonie intervention



source: <http://mentalfloss.com>

imprimé par
harmonie
INTERVENTION

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions

Internal - Interne



Aide- mémoire

Internal - Interne

Pourquoi la connaissance de soi est essentielle?

Mieux se connaître, c'est mieux naviguer dans les tempêtes émotionnelles.

Permet de :

- Reconnaître les signes précoces de stress ou d'émotion intense
- Comprendre nos réactions automatiques
- Identifier nos besoins non comblés
- Choisir une réponse plus alignée avec nos valeurs et notre bien-être

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions
Internal - Interne

Internal - Interne

Message clé

Pour mieux comprendre le stress et son effet sur les émotions vous pouvez...



- ✓ **Observer les signes** de stress dans votre corps et vos pensées
- ✓ **Nommer vos émotions** plutôt que de les fuir ou les juger.
- ✓ **Identifier** les besoins derrière ces émotions.
- ✓ Mettre en place un **Plan de bien-être** qui vous ressemble
- ✓ En **parler** dans un espace sécurisant, au bon moment et avec les bonnes personnes.

Atelier Comprendre le stress et son effet sur les émotions
Internal - Interne