

Memento de recommandations

Outils de coaching complémentaires dans la prévention et l'accompagnement de situation difficile

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque permet de mettre en cohérence les systèmes nerveux sympathiques (accélère les fonctions neurologiques inconscientes du corps) et parasympathique (tempère les fonctions neurologiques inconscientes du corps). Ces 2 systèmes sont autonomes, involontaires et inconscients. D'aller dans une respiration consciente est la seule manière (naturelle) d'avoir du pouvoir sur notre système nerveux, de mettre en lien notre cœur et notre cerveau. Cette cohérence permet à nos hormones de se mettre elles-mêmes en cohérence et de s'équilibrer.

Respiration

En 3 mouvements, devant (cœur), de côté (tantien), comme un fil du ciel à la terre (couronne).

Notre représentation du stress :

Exemples de questions pour susciter notre représentation :

- Si le stress était un animal, lequel serait-il ?
- Si le stress était un personnage ? Un végétal ? Un minéral ?
- L'opposé du stress ? La quiétude, sérénité... Quel personnage, animal, végétal, minéral ?

Le bon stress.

Le stress assure notre survie et en cas de danger imminent, il nous permet de réagir par la lutte ou la fuite.

Il favorise l'action.

Il donne de l'énergie.

La motivation augmente.

Il rend plus vivant et plus sociable. Le stress provoque différentes hormones, adrénaline, ocytocine, cortisol.

Il permet une plus grande concentration avant un entretien, des examens

Le stress, en soi, n'est pas une pathologie, au contraire.

En revanche, trop de stress peut nous amener à un stress chronique (encore une histoire d'hormones...) qui doit nous interpeller, car peut suivre le burn-out, qui, lui, demande une réelle réflexion et des soins...

Le stress, comment le vivons-nous ?

Quelle émotion lions-nous à lui ?

Le stress est toujours lié à une émotion.

L'émotion est le trait d'union entre le corps et l'esprit.

E =vers l'extérieur

Motion =mouvement

Emotion = un mouvement qui sort

Cette réaction vise à régulé l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

La perception du stimulus et son interprétation par l'amygdale déclenche la charge de l'émotion.

Référence bibliographique : La force des émotions, F. Lelord/Ch. André)

*Le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes soutient le projet
au moyen des aides financières prévues par la loi sur l'égalité.*



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG
Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz
Aides financières prévues par la loi sur l'égalité