

# Réduire son stress pour mieux sortir de sa zone de confort

## SITUATION DE DEPART

Formulez clairement la situation qui provoque une vague de stress en vous (ex: lorsque je prends la parole en public devant un groupe de plus de 10 personnes) et évaluez votre niveau de stress :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## REPROGRAMMEZ VOTRE CERVEAU & DONNEZ LE CONTRÔLE:

### NON PLUS A VOTRE CERVEAU REPTILIEN ...

#### ROUTINE

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à être rassuré par le connu/la routine, la facilité des habitudes, la maîtrise du travail bien fait, l'aisance dans l'action ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### REFUS

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à vouloir garder le contrôle, à ressentir une difficulté à lâcher prise, à décider de ne pas persévéérer face à l'obstacle ou l'échec, à ériger des principes et des règles en défense ou en refus face à la situation ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### DICHOTOMIE

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à avoir une vision binaire et tranchée de type bien/mal, vrai/faux ou blanc/noir dans vos jugements, vos prises de décisions et vos actions ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ... MAIS A VOTRE PRE-FRONTAL

#### CURIOSITE

Le préfrontal aime la curiosité et s'épanouit en créant de nouvelles choses, en découvrant des nouveautés, en se laissant surprendre par l'imprévu.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage de curiosité ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?

#### ACCEPTATION

Le préfrontal est capable de prendre en compte et d'accepter la réalité telle qu'elle est, de s'adapter et d'accepter la situation avec toutes ses imperfections, de faire preuve de souplesse et d'ouverture, de rebondir et de se reconstruire.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage d'acceptation ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?

#### NUANCE

Le préfrontal est capable d'avoir une vision subtile et nuancée de la situation, de percevoir la complexité et la continuité des choses et d'envisager des gradations et échelons intermédiaire au tout ou rien.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage de nuances ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?

# REPROGRAMMEZ VOTRE CERVEAU & DONNEZ LE CONTRÔLE:

## NON PLUS A VOTRE CERVEAU REPTILIEN ...

... MAIS A VOTRE PRE-FRONTAL

### CERTITUDE

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à croire que le monde est tel que vous le voyez, à être persuadé que vos perceptions sont bien le reflet de toute la réalité, à estimer que vos croyances sont les meilleurs ou à penser vous détenez la vérité sur un sujet ou sur vous-même?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### EMPIRISME

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à choisir la meilleure solution que vous connaissez déjà, à rechercher des résultats et de la performance immédiate, à préférer la fiabilité et la productivité de ce qui a déjà fait ses preuves, à montrer de l'aversion pour les choses qui vous semblent compliquées?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### IMAGE SOCIALE

Dans cette situation, à quel point avez-vous tendance à vous préoccuper du regard et du jugement des autres, à être réceptif aux vécus de fierté / honte / ridicule / culpabilité ; à percevoir le groupe face à vous comme un tout jugeant ou menaçant, à accorder de l'importance aux attentes sociales?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### RELATIVITE

Le préfrontal a conscience que chacun a son regard et que chaque vision du monde est relative. La carte du monde n'est qu'une représentation de celui-ci, mais elle n'est pas le territoire et ne reflète qu'une partie toute relative de sa grande complexité.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage de relativité ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?

### OUVERTURE

Le préfrontal aime apprendre, il aime chercher la logique cachée derrière des fonctionnements, il sait et prend plaisir à perdre son temps pour en gagner et pour créer.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage d'ouverture ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?

### LIBERTE PERSONNELLE

Le préfrontal ose suivre son intuition et prendre des risques, il se montre ouvert à l'opinion et aux sentiments des autres sans pour autant se laisser affecter dans son estime de soi et annihiler sa liberté personnelle. Il perçoit le groupe comme un ensemble d'individus.

Dans cette situation, qu'est-ce que cela vous apporterait que de faire preuve de davantage de liberté personnelle ? Quel(s) petit(s) pas pouvez-vous mettre en œuvre en ce sens ?