

Roue pour apaiser le stress



Gestion du stress à l'école

Olivier Bony



1. Définition et processus du stress . Implications
2. Fonctionnement du cerveau
3. Le modèle de l'Approche Neuro-cognitive et comportementale du stress. L'origine su stress
4. Notre fonctionnement mental : Les gouvernances
5. 3 manières d'exprimer le stress (4 états)
6. La gestion relationnelle du stress (GRS)

Processus de Stress

« Le stress est un déséquilibre entre les demandes de la situation (physique/psychologique) et ses capacités de réponses quand les conséquences de l'échec sont importantes. » (McGrath, 1970).

4 stades inter-reliés :

1. Demandes environnementales (physique & psychologique)
2. Perception de la demande (niveau de menace perçue = peur)
3. Réponse de Stress (physique & psychologique)
4. Conséquences comportementales (performance)

Identifier les sources de stress

les stressors induisent :

Chez les enfants

- Des problèmes de performance scolaire (doute sur sa valeur)
- Des problèmes de comportement (agressivité, agitation, inhibition)

Chez les professeurs

- Une Communication avec les enfants déficiente (humeurs),
- Une pression : de jouer plusieurs rôles, d'être recruté (PES), de garder son poste, De répondre aux injonctions hiérarchiques...
- Un manque de contrôle sur la progrès des élèves

Fonctionnement du cerveau

- Les recherches en neurosciences nous aident quant à nos propositions pédagogiques :

Le modèle du Cerveau vertical de MAC LEAN (1970)

- 3 niveaux de fonctionnement
- - *Cerveau reptilien (défense du territoire et besoin de sécurité)*
- - *Cerveau limbique (émotions, plaisir / déplaisir)*
- - *Cerveau cortical (traitement de l'info, décision et résolution de problèmes)*

• Modèle du Cerveau Horizontal de R. SPERRY prix Nobel de médecine en 1981*

- 2 hémisphères cérébraux spécialisés
- - *Cerveau gauche (logique, verbal, analytique, rationnel, définitions)*
- - *Cerveau Droit (intuitif ou analogique, imagé, global, créatif, métaphores)*

*Actuellement remis en perspective dans le cadre des imageries mentales avec la notion de réseaux neuronaux

Fonctionnement du cerveau et pédagogie

Se sentir en sécurité !

Pour qu'un message puisse être traité dans de bonne condition par le néocortex il convient de tenir compte du cerveau reptilien. Pour favoriser le sentiment de sécurité il faut pour le pédagogue :

installer un climat de sécurité réglementaire, matérielle et affectif.

- Chaque élève doit être capable dans un premier temps de **se présenter et connaître le prénom des autres élèves** de la classe et de se sentir bien dans le groupe (pédagogie coopérative).
- L'enseignant doit s'assurer que les élèves se sont appropriés **les règles de vie** nécessaires et utiles à la vie en communauté
- L'enseignant doit proposer un **cadrage précis et concis** sur l'organisation générale de la classe.
- L'enseignant **doit reconnaître l'élève en tant que personne** visant à le mettre ne confiance (bienveillance)
- **L'enseignant doit organiser** chaque apprentissage, précédé et suivi d'un rituel d'apaisement

Fonctionnement du cerveau et pédagogie

Le plaisir d'apprendre !

Une fois le sentiment de sécurité installé afin que le message soit mémorisé, il importe dans un 2^{ème} temps de **prendre en compte le cerveau limbique en associant le message à un état interne de plaisir.**

Apprentissage = Plaisir

Un état interne de plaisir lié à des émotions positives favorise la mémorisation et facilite l'apprentissage. Le climat de classe est essentiel. **On apprend mieux en s'amusant !**

Fonctionnement du cerveau et pédagogie

Imagination, métaphore et analogie !

Au-delà des états internes de sécurité et de plaisir, le message doit être recevable pas le néo cortex dans sa totalité.

Le message structuré, analytique, explicatif sur les concepts, les mots et les définitions sera traité à la condition que le pédagogue présente son message de façon créative, globale, spatiale, en faisant des démonstrations ou des dessins et en utilisant des métaphores.

Créativité : image visuelle interne, spatiale, globale

- L'utilisation de la métaphore ou de l'analogie, de dessins, de cartes heuristiques, permet au cerveau du jeune apprenant de faire le lien entre les réseaux de connaissances acquises et celles à acquérir, entre ce qu'il connaît déjà et ce qu'il a à apprendre : **l'élève se raconte des histoires dans sa tête pour faire des liens qui lui sont propres !**

Fonctionnement du cerveau et pédagogie



- Le cerveau serait comme un couloir dans lequel le message circule.
- La 1^{ère} porte correspond au cerveau reptilien. Le mot de passe est **sécurité**.
- La 2^{de} porte est le cerveau limbique. Le mot **plaisir** ouvre cette porte.
- La 3^{ème} porte, à double battant, représente le néocortex et ses réseaux de connaissances. Pour que le message passe parfaitement et complètement, il doit « **parler** » au **cerveau** :
 - **Evoquer une Image visuelle interne (Vi)**
 - **provoquer un questionnement interne (Ai)**
 - **impliquer des liens avec ce l'on connait déjà**



Quelques exercices pour commencer (rituel de sécurité) !

Exercices de détente

- le pantin : bouger son corps désarticulé !
- la bulle de chewing-gum ou de savon : se mettre dans sa bulle !
- Le gorille : frapper son torse en émettant un son grave !
- le post-it : écrire sur des post-it imaginaires les tensions physiques, mentales et émotionnelles ressenties et les coller sur soi. Secouer son corps pour s'en débarrasser

Quelques situations est difficiles pour moi (vie courante) ? **Exercice**

Quelles sont les difficultés rencontrées quand je suis professeur ?

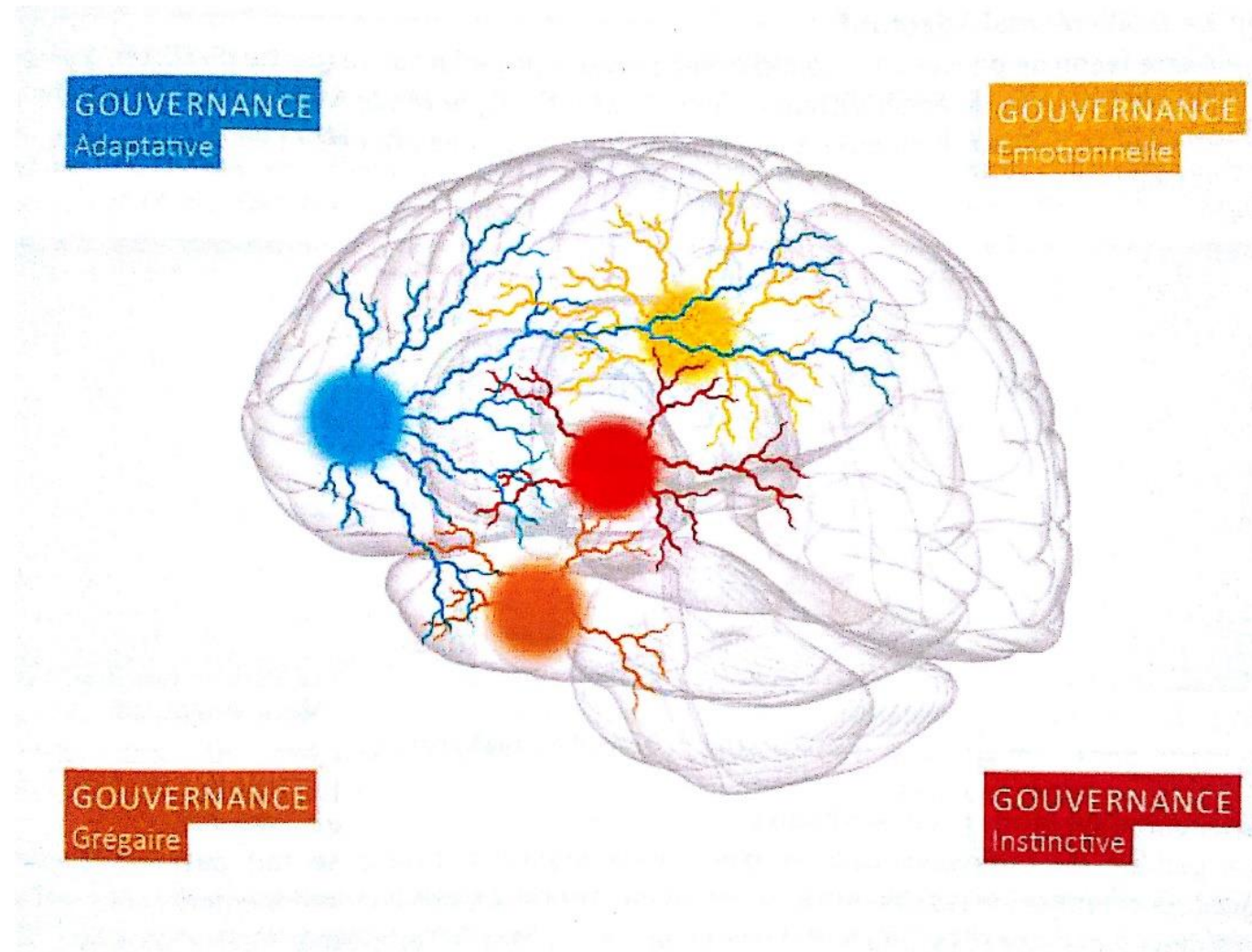
Exercice

Les 4 gouvernances du cerveau selon Le modèle de l'ANC (J. Fradin 2010)

Approche neurocognitive et comportementale

A tout moment nous interprétons notre environnement, nous prenons des milliers de décisions par jour, pas toujours consciemment (et heureusement!). Nous agissons nous réagissons. C'est la clé de la survie. **Ce mécanisme existe et évolue depuis la nuit des temps.**

Chez l'homme, il est géré par des territoires neuronaux qui se sont superposés au fil de l'évolution, qui interagissent en permanence sous une gouvernance différente en terme de fonctions et de mode de fonctionnement.

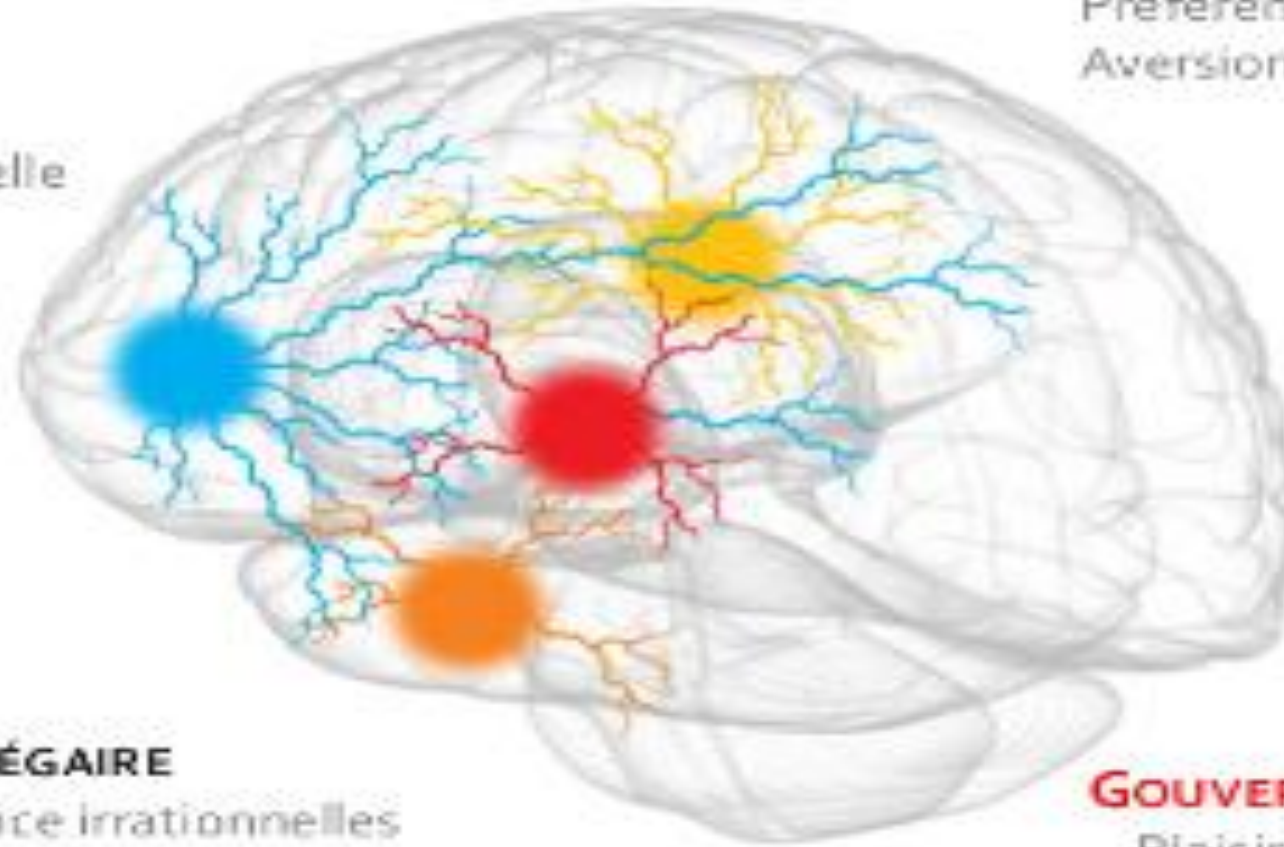


GOUVERNANCE ADAPTATIVE

Flexibilité
Créativité
Empathie
Opinion personnelle

GOUVERNANCE EMOTIONNELLE

Désirs
Appréhensions
Préférences
Aversions



GOUVERNANCE GRÉGAIRE

Confiance/méfiance irrationnelles
Rapports de force
Aveuglement/aliénation
Stéréotypie

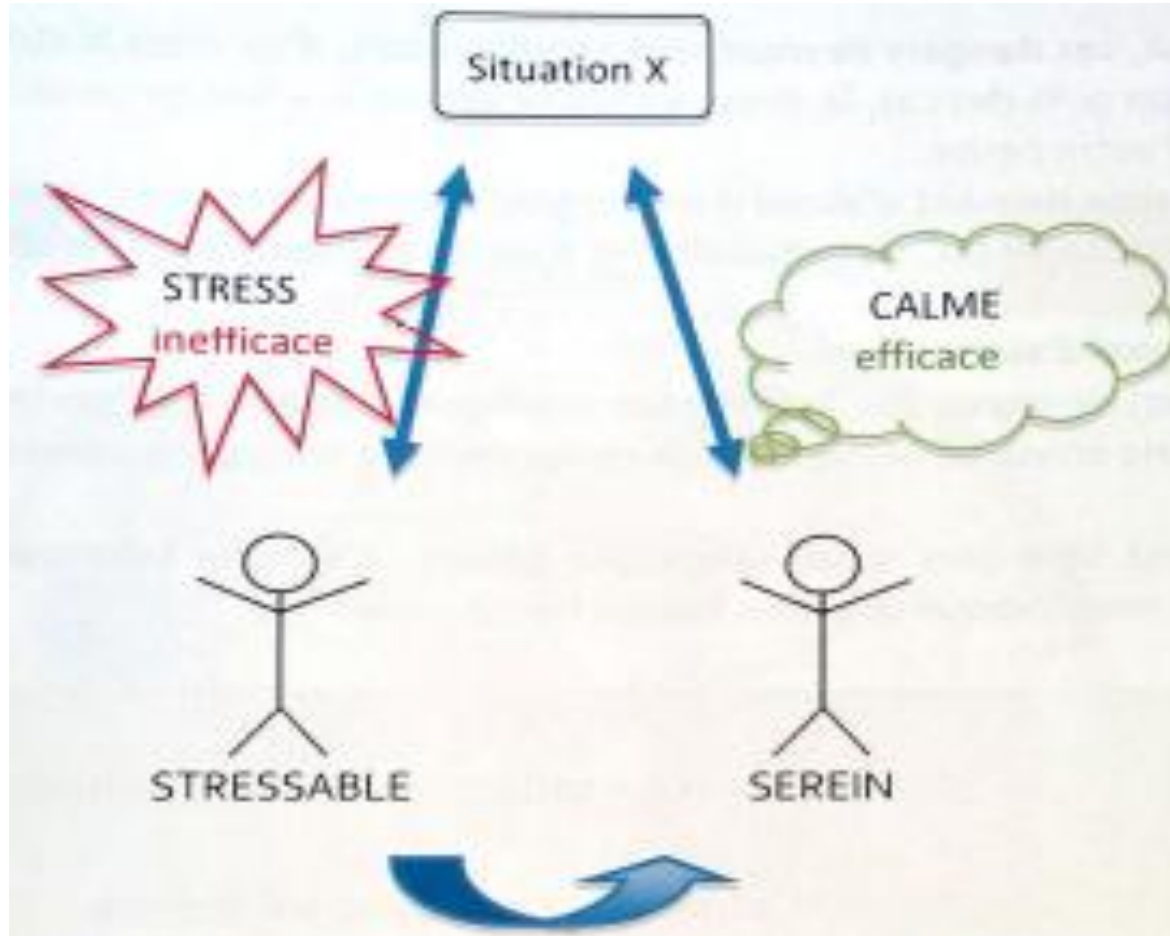
GOUVERNANCE INSTINCTIVE

Plaisirs immédiats
Impulsivité
Nonchalance



Le modèle de l'ANC (J. Fradin)

Approche neurocognitive et comportementale



Ce lien entre des **facteurs extérieurs** (stresseurs) et des **facteurs internes** (notre réactivité ou stressabilité) peut être représenté par l'équation suivante

$$\text{STRESS} = \text{STRESSEURS} \times \text{STRESSABILITÉ}$$

L'origine du stress

Le stress est d'abord un comportement instinctif de défense vis à vis d'agressions extérieures *qui mettent en danger de mort. C'est un signal d'alarme !*

Dans nos sociétés humaines actuelles ces dangers de mort sont réduits !

Alors d'où vient notre stress ?

“

« Le stress est au mental ce que la douleur est au physique:

Un signal d'alarme »
Jacques Fradin

”

Le stress est un signal (d'alerte !) envoyé par notre intelligence la plus développée, notre intelligence adaptative !

Dans presque tous les cas, le stress a comme origine **le "film qu'on se fait"** dans sa tête sur ce qui va arriver (orientation vers le futur) ou sur ce que l'autre pense.

Le stress ou le calme sont d'abord **un "regard"** sur soi, sur les autres, le monde.

Il existe des états d'esprit stressants ou des états d'esprit apaisants

Du fait de notre fonctionnement mental, **le stress est avant tout un signal d'alerte pour m'informer** que je commets une erreur de perception, de comportement, ou que ma pensée est inadéquate.

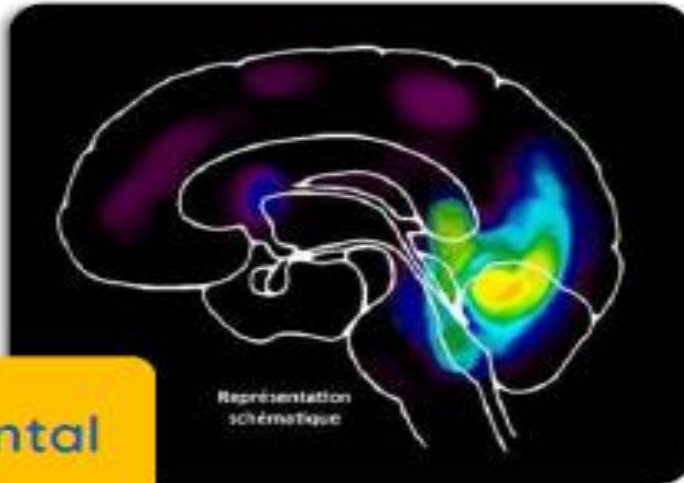
2 modes mentaux pour gérer 2 types de situations

Situation simple et/ou connue et/ou maîtrisée

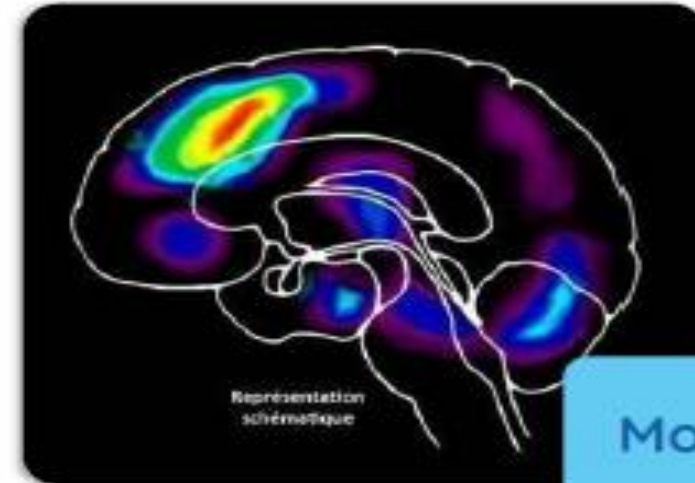
Situation complexe et/ou inconnue et/ou incertaine et/ou non maîtrisée



- « Quelqu'un de stressé, c'est quelqu'un d'intelligent qui pense bêtement » Jacques Fradin
- « Ce ne sont pas tant les choses qui nous stressent que l'idée que nous en avons ». Epictète



Mode Mental
Automatique



Mode Mental
Adaptatif

Le stress signal de détresse dans le cockpit...

Le stress est un signal avertissant que dans l'avion qui va amerrir sur l'Hudson, le pilote automatique a choisi de rester aux commandes!



Si une situation **complexe** est perçue comme

simple ou connue

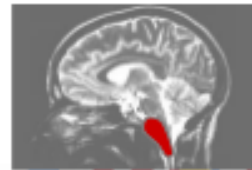
Recrutement du mode automatique

Détection par le mode adaptatif du recrutement erroné du mode automatique

Le mode adaptatif conscientise en alertant le reptilien

Le stress révèle un conflit entre nos conditionnements et notre intelligence

STRESS



Le modèle de l'ANC : 3 approches pour faciliter la bascule de l'automatique à l'adaptatif

COGNITIVES

✓ Changer le regard

SENSORIELLES /
ÉMOTIONNELLES

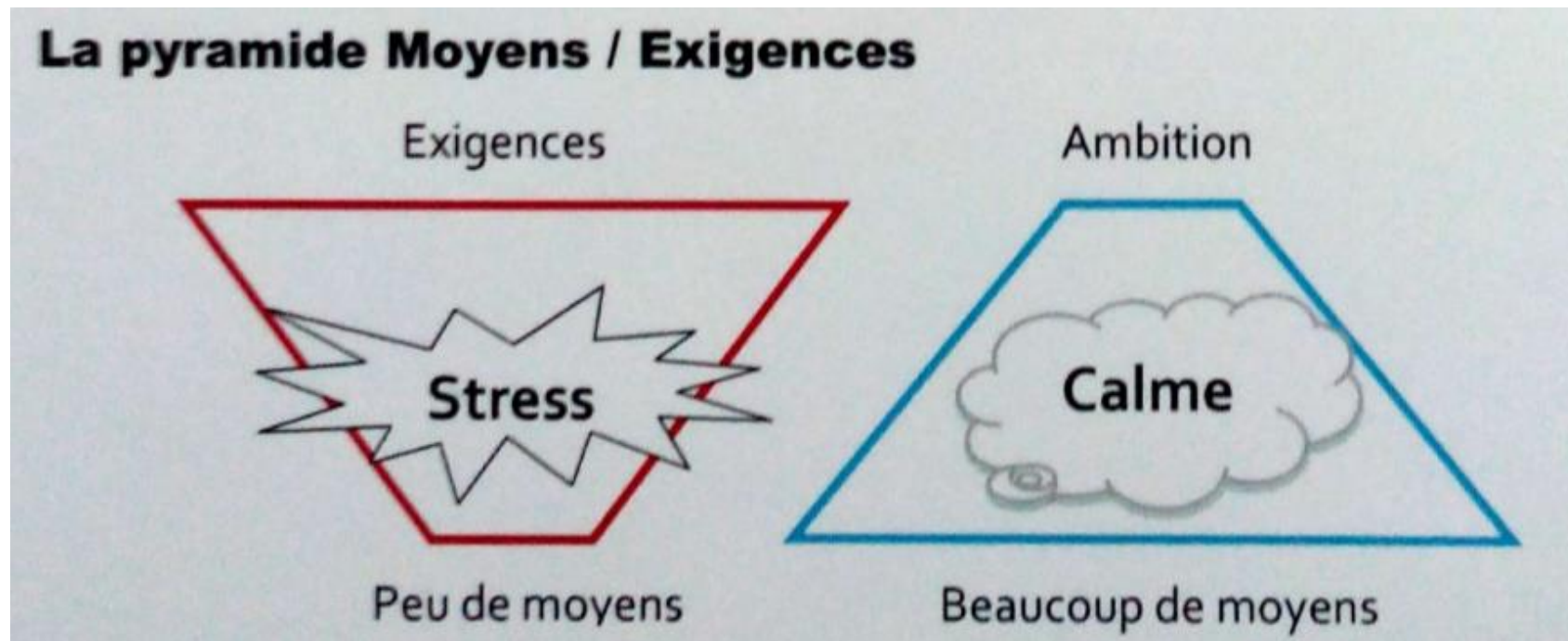
✓ Multiplier les ressentis

COMPORTEMENTALES

✓ Complexifier l'action

Exercice Cognitif : La pyramide moyens / exigences

1. Comment je réagit dans ne situation difficile pour moi ! **Exercice**



Connaître les 3 manières d'exprimer le stress

Exercice cognitif :

Mes réactions spontanées en cas de stress ?

Quand je suis dans une situation stressante
quelles sont mes réactions les plus habituelles ?

Quel est mon stress "préféré"?

Connaître les manières d'exprimer le stress

Gouvernance instinctive :

4 états fonctionnels instinctuels

(Analogie du lion et de la gazelle)

3 états d'urgence de l'instinct = stress

- **FUITE**

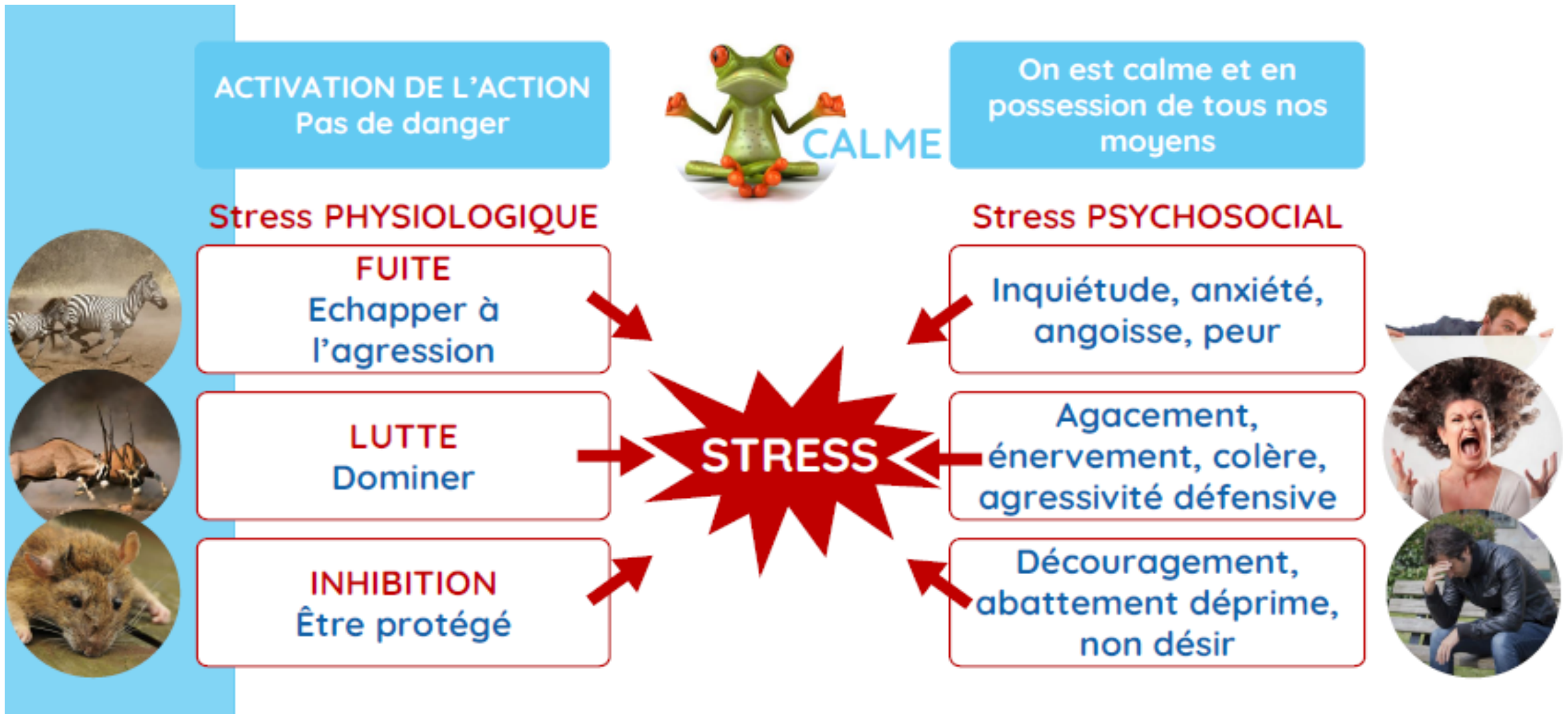
- **LUTTE**

- **INHIBITION**

1 état de non stress

- **CALME**

Le calme et Les 3 formes de stress (Henri Laborit)



Le calme et Les 3 formes de stress (Henri Laborit)



JE ME CASSE



CALME



JE CASSE



JE SUIS CASSÉ

Les comportements visibles du stress



LA FUITE

Trac, confusion, honte, peur de la contrainte, voix instable, déglutition, maux de ventre, tremblements, palpitations, transpiration excessive



LA LUTTE

Impatience, intolérance aux reproches, besoin d'avoir raison, traits tendus, voix forte et sèche, irritabilité, gestes brusques



L'INHIBITION

Abattement, lassitude, voix basse, peu d'énergie, tonus bas, fatigue, attitude « à quoi bon »

Le stress, un signal d'alarme !

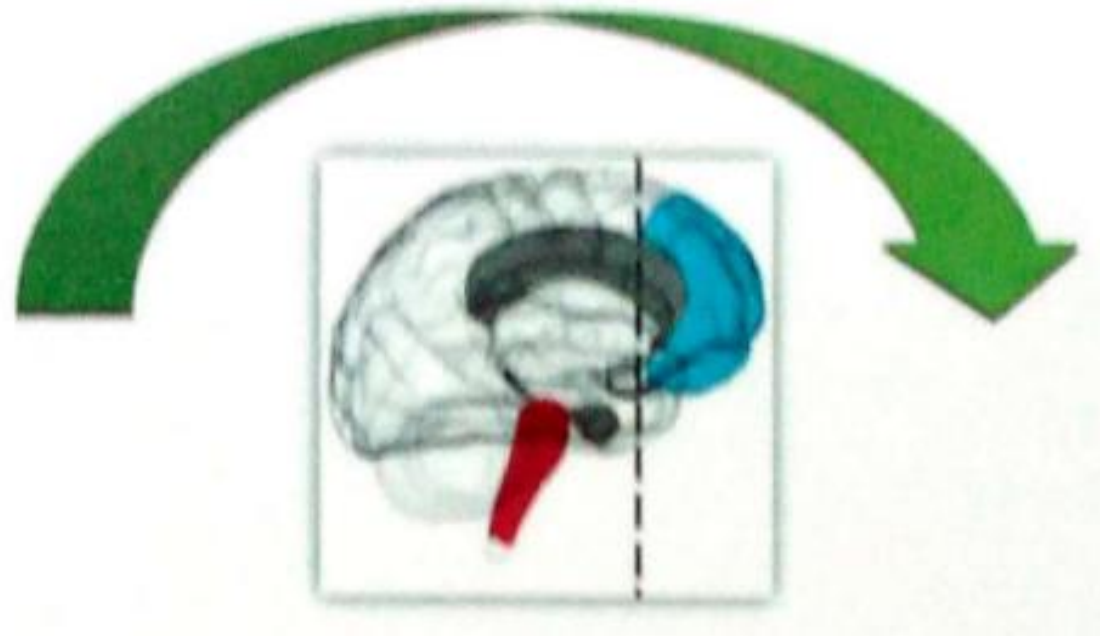
Basculer d'un mode à l'autre

En théorie la bascule d'un mode mental à l'autre se fait automatiquement et graduellement selon les nécessités du moment

Toutefois, **nos conditionnements culturels ou nos croyances personnelles peuvent faciliter ou, au contraire, empêcher cette bascule** : "je ne comprends rien à cet exercice !" "Il n'y a rien à comprendre dans les sentiments !"

Lorsque nous percevons une situation comme simple et connue alors qu'elle ne l'est pas, nous pouvons alors gérer la situation en mode mental automatique, et donc de manière inadaptée, et ainsi **allumer en nous le signal d'alarme : le stress (peur)**

Évaluer mon état d'esprit



Suis-je :

En fuite ? En lutte ? En inhibition ? / Calme ?

Accéder à La gouvernance adaptative

Exercices sensoriels :

- La multi-sensorialité
- Le triangle musical ; caresser l'animal ; voir l'éléphant
- Les pétales, la respiration...

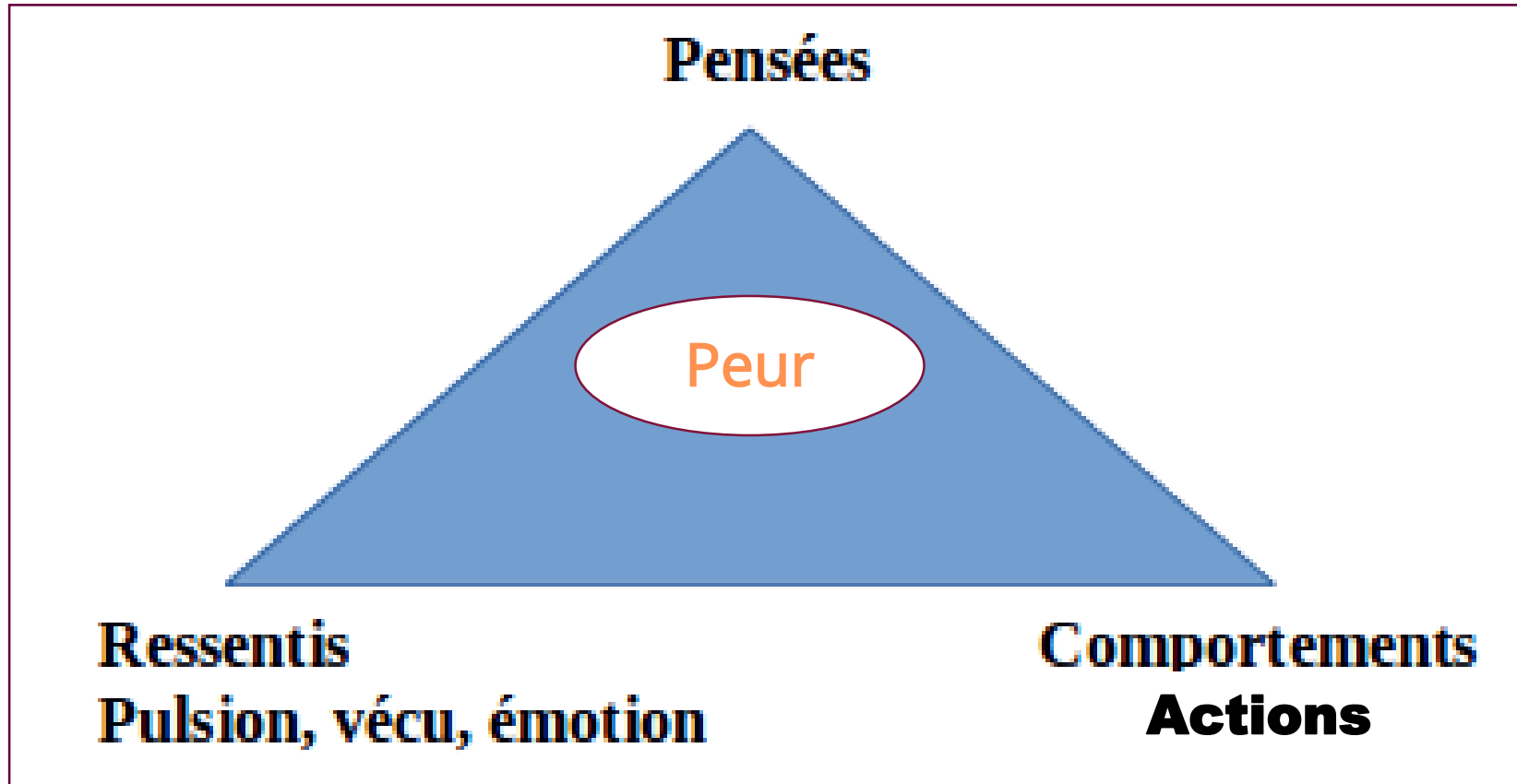
Exercices cognitifs :

- La barque aux soucis
- Le porte manteaux...

Exercices comportementaux :

- Activité physique avec augmentation du rythme cardiaque
- Coordination motrice complexe...

Les filtres du stress

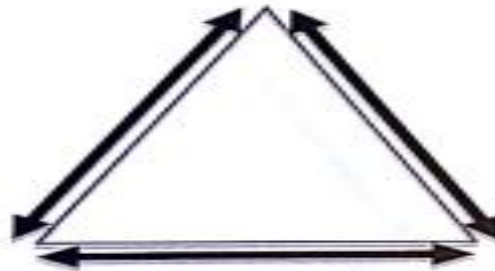


Envie d'être ailleurs



« Oh là là, je ne connais plus rien ! »
« Je ne comprends rien à ces questions ! »
« Il faut que je me concentre. »
« Quelle confusion ! »
« Au secours, je voudrais être ailleurs ! »

Pensées



Emotions

Anxiété
Angoisse
Idées confuses
Blanc mental
Peur
Trac
Gêne
Honte
Confusion
Peur de la contrainte

Comportements / Réactions

Agitation
Insomnie
Sourire crispé
Yeux fuyants, en zig zag
Bégaiement
Rougisement
Voix instable
Déglutition
Tremblement
Palpitations
Lecture trop rapide
Tendance à agir vite,
sans réfléchir

Besoin d'avoir raison



« Quel ... ! On n'a pas le droit de faire cela ! »
« Ce n'est pas ça qu'il avait dit, on n'a pas fait ça en classe ! »
« C'est injuste, il est dégueulasse ce prof ! »
« J'ai raison ! »

Pensées



Emotions

Agacement
Sensation de supériorité
Susceptibilité
Impatience
Enervement
Colère
Agressivité
Intolérance au reproche

Comportements / Réactions

Tension intérieure
Tension musculaire
Douleur lombaire
Traits tendus
Regard fixe
Voix forte, sèche et saccadée
Irritabilité
Gestes brusques et signifiants
Rumination, focalisation
Menaces verbales
Violence physique

Envie de laisser tomber



« C'est trop difficile pour moi. »
« Il y a beaucoup trop, je n'y arriverai jamais. »
« Je me sens nul en math. »
« A quoi bon ... »

Pensées



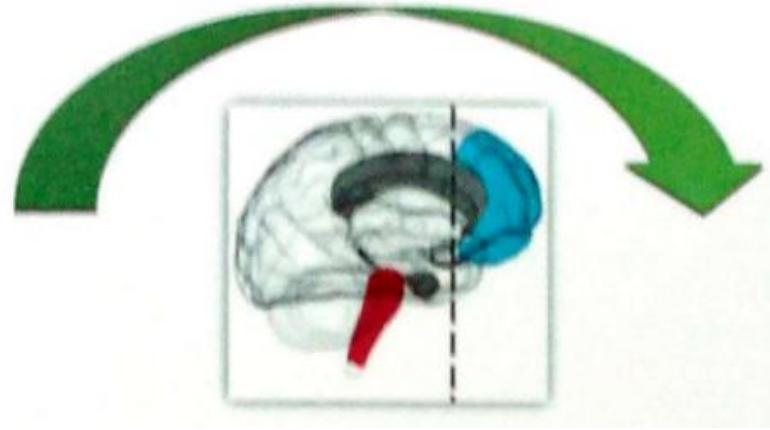
Emotions

Découragement
Vision négative
Non désir
Abattement
Lassitude
Tristesse
Sensation d'impuissance
Sensations de douleur
Auto-dévalorisation

Comportements / Réactions

Peu d'énergie
Peu d'action
Inertie
Voix basse
Mouvement lent
Tonus bas
Pleurs
Regard bas
Fatigue, sommeil
Respiration lente
Bouche tombante

Gérer le stress : Changer mon état d'esprit !



**Mode mental automatique
(MMA)**

Stressabilité

**Le MMA se shoote à l'émotionnel
(plaisir/déplaisir)**

Mode mental adaptatif (MMP)

Sérénité

**Le MMP est neutre en émotions. Il est
énergivore au départ
(apprentissage), et cependant, à
terme, amène le bien être, la
présence à l'action**

=> Apprendre à basculer rapidement de MMA à MMP

POUR SOI !



Ah !

Signal d'alerte : **le Suricate**

Peur => fuite, Colère, inhibition



OK !

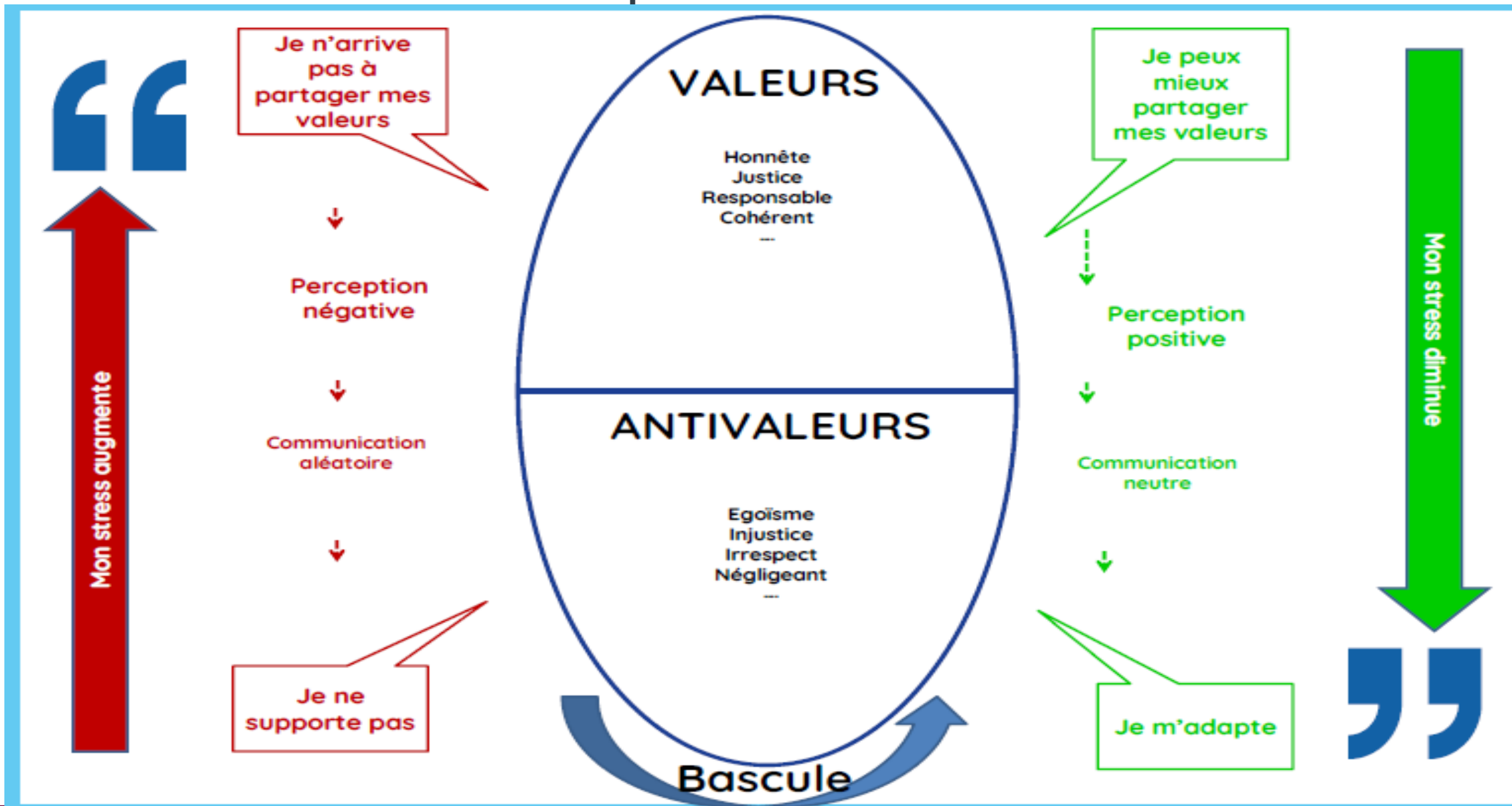
Quel est le **besoin** non nourrit ? Inhibé ou stimulé (=> épuisement) ?

Merci ! Compassion pour soi

Reconnexion au corps par le mouvement
respirer, bouger, exprimer...

Allons y ! Adaptatif, modes ressources et
résolution problème

Communiquer avec mes valeurs



Exercice cognitif : Certitude ?

Causes de stressabilité : nos aversions

Le pack aventure !

VALEURS	AVERSIONS
<ul style="list-style-type: none">▪ Respect▪ Intelligence▪ Perfectionnisme▪ Réussite▪ Rapidité▪ Attention	<ul style="list-style-type: none">▪ Irrespect▪ Bêtise▪ Imperfection▪ Échec▪ Lenteur▪ Indifférence

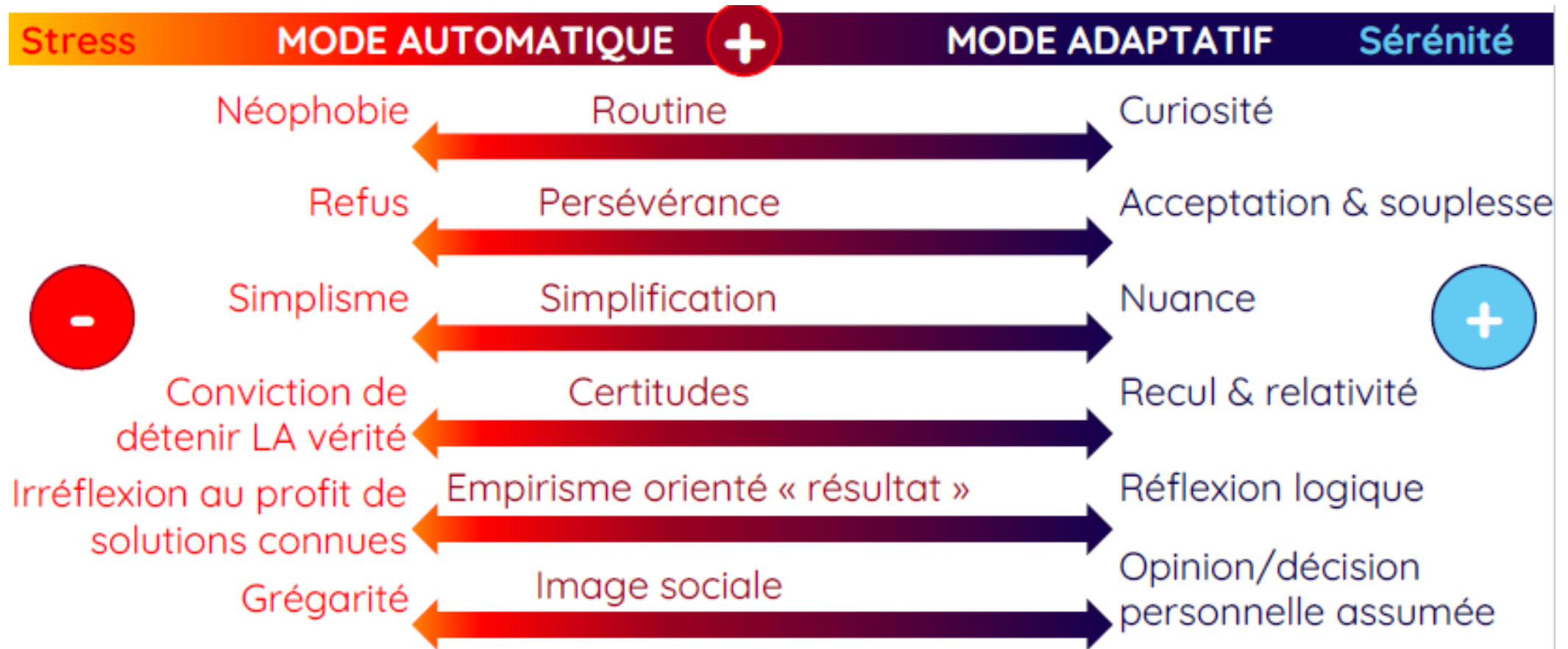
Les devises Shadok



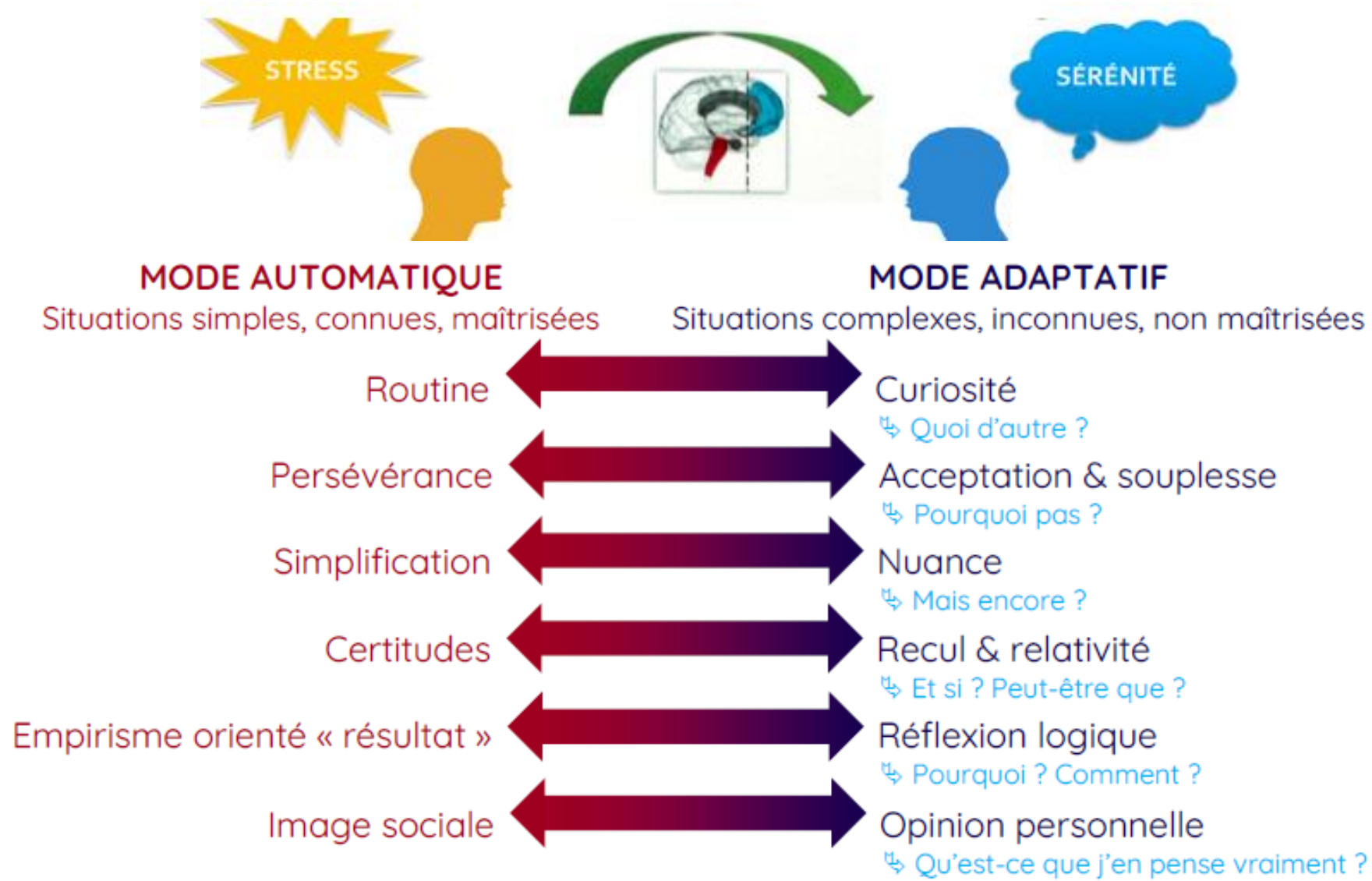
La Gestion Relationnelle du Stress (GRS)

État de stress	Fuite	Lutte	Inhibition
Objectif instinctif	Échapper à la contrainte ou à l'agression	Gagner	Rechercher la protection
Ce que la personne redoute	Être contrainte ou agressée	Être dominée	Être abandonnée
Management	« Ouvrir les portes et les fenêtres ! »	« Calmer le jeu ! »	« Soutenir sans conditions ! »

Quand le mode automatique se braque !



Bascule en gouvernance adaptative : la Gestion des Modes Mentaux (GMM)



Les questions ouvvrantes : Technique issue de la «Maïeutique» de Socrate, qui permet naturellement d'amener une personne à passer en MMA adaptatif

CURIOSITÉ

On verra bien?

Et si tu étais curieux? Que sais-tu déjà?
Qu'est-ce qui t'intéresse?
Que ressens-tu dans cette situation?
Comment pourrais-tu explorer cette situation autrement?
Si tu voyais cela comme une nouvelle expérience? Que vas-tu découvrir?

SOUPLESSE

Pourquoi pas?

C'est comme cela, Qu'est-ce que tu vas faire avec ce qui est?
Quel est l'obstacle? Quelle est la difficulté?
Qu'est-ce que tu gagnerais à accepter cette difficulté?
Que faire? Comment rebondir?

NUANCE

Mais encore?

Est-ce si simple? E si tu nuançais? Quels sont les détails?
Quels sont les avantages de cette situation?
Qu'est-ce que tu n'as pas vu jusqu'à présent et que tu pourrais voir?
Quels sont les différents aspects de ce problème?
Qu'y a - il à apprendre de cette matière?

RELATIVITÉ

Pour quoi ? (le sens)

Et si tu prenais un peu de recul, que penserais-tu?
Quel est le contexte de cette situation?
Qu'en penseras-tu dans 10 ans?
Qu'est-ce qui te fait dire ça? Est-ce si sûr?
Si tu changeais de point de vue? Qu'en penserait ton voisin?

REFLEXION LOGIQUE

Comment cela fonctionne?

Et si tu réfléchissais?
Comment ça marche? Qu'est-ce qui explique que...?
Quelles sont les causes et les conséquences de cette situation?
Comment comprendre cette problématique?
Quels sont les processus, les étapes?

OPINION PERSONNELLE

Qu'est-ce-que j'en pense vraiment?

Et si tu étais seul au monde, qu'en penserais-tu?
Quelle est ta véritable opinion sur ce sujet?
Quelles sont tes idées là-dessus?
Que penses-tu vraiment?
Quels sont tes vrais enjeux? Quels sont tes objectifs?

L'imaginaire au service du professeur ! Exercices

En fuite

Courir avec les vagues (fuite), le jardin secret (fuite)...

En lutte

la prison de colère, terrasser le dragon de colère, la cocotte minute...

En inhibition

sortir de brouillard (inhibition), la tempête de sable (inhibition), le super héros...

Un autre Outil : la multiplication des points de vue

La Gestion Relationnelle du Stress (GRS)

LA FUITE



 Jugement,
menaces,
agression,
contraintes

 Se positionner en
équipier,
Ne pas contraindre,
Organiser, proposer
des solutions

LA LUTTE



 Mensonges
Infantilisation
Reproches
Lenteur

 Prendre l'autre
en considération
Être juste et
factuel, calme

L'INHIBITION



 Abandon,
Négation de
l'état,
Jugement

 Respect du
retrait, Être à
l'écoute,
empathique

Attitudes aggravantes : à éviter

Attitudes positives : à adopter
avec modération

Stress de Fuite
Envie d'être ailleurs



Rougisement (de honte).
Regard fuyant, en zig zag.
Sourire crispé, de conciliation.
Déglutitions, agitation.
Respiration courte et rapide.
Transpiration d'émotion.

Ne pas CONTRAINDRE
Forcer à s'engager, juger,
moraliser, couper la parole.
Ne pas AGRESSER
Crier, menacer,
sanctionner, mettre sous
pression.

Etre un CO-EQUIPIER
Etre convivial et
participatif, poser des
questions ouvertes et
reformuler ses réponses.
AIDER l'autre à :
Organiser ses pensées,
percevoir les enjeux et
chercher des solutions.

Stress de Lutte
Envie d'avoir raison



Visage rouge de colère.
Regard fixe et frontal.
Tension musculaire des
mâchoires, cou et épaules.
Traits tendus, voix forte.
Corps engagé dans l'échange.

Ne pas DOMINER
Reprocher, interrompre,
ordonner, menacer,
infantiliser.
Ne pas AGACER
Etre imprécis, lent,
hésitant.

Reconnaître L'ETAT
Ecouter calmement,
prendre en considération,
faire amende honorable.
Etre JUSTE et DIRECT
Etre exact, précis,
concret, factuel, agir ou
faire des propositions,
vérifier l'accord de l'autre.

Stress d'Inhibition
Envie de laisser tomber

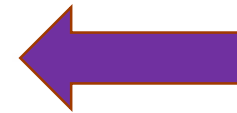


Teint pâle, traits tombants.
Regard bas, lèvres grises.
Voix basse, inaudible.
Respiration lente, soupirs.
Corps en repli, en retrait,
affaissé, inerte.

Ne pas ABANDONNER
Laisser tout seul, forcer à
l'action autonome.
Ne pas NIER L'ETAT
Secouer, juger, inciter à la
volonté, au courage, punir
le découragement.

**Etre EMPATHIQUE, présent,
à l'écoute**
Consoler, soutenir,
protéger, complimenter sur
les capacités humaines.
**ACCOMPAGNER la remise en
action**
Trouver des projets à sa
portée, étape par étape.

La Gestion Relationnelle du Stress (GRS)



Indices observables

Attitudes aggravantes : à
éviter

Attitudes positives : à
adopter avec modération

La Gestion Relationnelle du Stress (GRS)

En pratique !!!

1. Le « levé de sourire »

2. Jeux de rôle pendant 2':

- Par 4 (3)
- un enfant en fuite, (en lutte), en inhibition
- deux professeurs : un « rouge » et un « vert »
- Un observateur
- Changer les rôles

3. Le rocher et la mer

4. Un outil : Le pack aventure

Sur internet

- www.learntobe.be
- www.savoir-etre-ecole.org

Livres ANC

- « L'intelligence du stress », J. Fradin, Ed. Eyrolles, 2008
- « Votre profil face au stress. Comment les neurosciences font du stress votre allié », P. Collignon et J.L. Prata, Ed. Eyrolles, 2012