



**Cadeau exclusif !
les bonus du livre**



merci
MON
stress

Idée reçue #1 : Le stress est une maladie de notre siècle

Depuis 200 000 ans, nous sommes, naturellement, calmes et paisibles.

C'est notre état de base. Retrouvons-le.

J'ai un rêve : que chacun s'épanouisse dans une vie qui lui correspond (ça commence par moi).

Je souhaite que ce rêve soit accessible à tous.

Pour cela, je vous invite à agir pour vous libérer de tout ce qui vous empêche d'être pleinement vous-mêmes : ce qui vous bride, vous freine, vous stresse.

J'ai écrit *Merci Mon Stress* avec ce désir.

Dans ce document, vous trouverez :

- Une mise à niveau des principales idées reçues concernant le stress.
- Un programme en 7 étapes pour faire du stress votre allié.
- les outils du livre, agrandis pour faciliter l'écriture... et plus facile à partager.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à le lire et à le partager que je n'en ai eu à vous le préparer.

A bientôt,

Patrick

www.patrickcollignon.com

LE STRESS N'EST PAS UNE MALADIE DE NOTRE SIÈCLE

Le stress n'est pas une maladie. C'est une réaction de notre organisme face à un danger que nous percevons. Elle nous aide à survivre à ce danger. Le stress utilise pour cela des stratégies simples et efficaces que nous partageons avec toutes les espèces équipées du même mécanisme (mammifères, oiseaux, reptiles, etc.).

Dans l'histoire de l'humanité, **le stress a toujours existé**, puisque ce mécanisme de survie fait partie de notre organisme. Il est difficile de savoir si la vie était plus ou moins stressante durant l'âge de pierre, l'époque romaine ou le Moyen Âge qu'aujourd'hui. On peut toutefois penser que chaque époque s'est avérée stressante, à sa manière. Perso, je ne retournerais pas au Moyen-Âge :-/

LE STRESS N'EST PAS UNE QUESTION DE CARACTÈRE

Nous sommes tous équipés du mécanisme du stress. Il est « instinctif », programmé génétiquement en nous depuis notre naissance. Quels que soient notre âge, notre sexe, notre caractère, notre personnalité.

Mais nous ne sommes pas tous égaux devant le stress. Nous avons mille raisons de stresser. La pression croissante du travail. Les difficultés à équilibrer vie privée et vie professionnelle. Supporter le quotidien et ses moments de tensions. Parler en public. Dire « non ». Risquer la critique ou le jugement. Trouver du sens. Eduquer les enfants... **Nous avons chacun nos raisons de vivre des moments de stress.**

Comme pour notre code ADN ou nos empreintes digitales, il existe autant de « profils du stress » que d'individus existant sur la terre.

Nous ne stressons pas toutes pour les mêmes raisons. Ni de la même manière. Ni avec la même intensité. Nous ne résistons pas tous aux mêmes situations. Nous n'avons pas les mêmes stratégies antistress ni les mêmes points forts pour dégager plus rapidement la pression.

NOUS AVONS
1000 RAISONS DE STRESSER
MAIS SEULEMENT
3 MANIÈRES DE LE FAIRE...
C'EST ÇA,
« FIGHT / FLIGHT / FREEZE »

merci
MON
stress

Idée reçue #3 : Le stress vient de l'extérieur

Idée reçue #4 : Le stress est bon (ou mauvais) !

LE STRESS NE VIEN PAS DE L'EXTÉRIEUR

Le stress est un mécanisme interne à l'organisme. Il ne vient pas de l'extérieur, même si c'est l'extérieur qui le provoque.

Deux éléments doivent se combiner pour que nous stressions.

UN ÉLÉMENT EXTERNE

L'agent stressant physique (bruit, pollution, etc.)
ou psychologique (le gaspillage, l'égoïsme, la vantardise, l'incohérence, etc.).

+

UN ÉLÉMENT INTERNE

Notre réactivité. Si nous ne sommes pas réceptifs à l'élément extérieur, nous ne serons pas stressés.

« L'intérêt, c'est que nous avons désormais un levier d'action pour moins stresser.
Du rôle de victime, nous passons à celui d'acteur »
Patrick Collignon

NI L'UN, NI L'AUTRE: LE STRESS EST AIGU OU CHRONIQUE

Au point de départ, son « l'inventeur » du stress, Hans Selye travaillait sur une « théorie du syndrome général d'adaptation ». Pas très sexy, n'est-ce pas ? « Stress », au moins, ça pêche...



Selye a emprunté le terme à la physique, où il désigne la contrainte exercée sur un matériau. Si elle devient excessive ou si le matériau est fatigué, il y a risque de rupture. C'est ça, le stress...

Actuellement, les scientifiques et les milieux médicaux s'accordent pour distinguer le stress aigu, en réponse à une situation difficile, et le stress chronique, **accumulation de stress dans l'organisme**. C'est lui qui est néfaste.

DÉCOUVREZ LES OUTILS MERCi MON STRESS !



Dressez votre profil face au stress

Passez le test en 15 minutes et :

- Identifiez vos réactions de stress.
- Intégrez la mécanique du stress psychologique.
- Identifiez vos ressources face au stress.

Votre rapport complet personnalisé vous attend !

<https://patrickcollignon.com/anti-stress/profil-merci-mon-stress/>



En 10 jours, faites de votre stress un allié

Recevez chaque jour, pendant 10 jours, une vidéo de coaching et un exercice antistress. Idéal pour :

- Acquérir rapidement 10 réflexes antistress.
- éliminer instantanément le stress.
- développer une attitude zen qui vous ressemble.

<https://patrickcollignon.com/anti-stress/coaching-video-merci-mon-stress/>



Musclez votre cerveau : reprenez les commandes de votre vie !

Vous êtes sur le point de découvrir l'outil parfait pour comprendre la mécanique du stress, le désamorcer ou l'utiliser à votre avantage.

Il dégage jusqu'à 5 axes d'évolution dans votre vie quotidienne. Une expérience marquante.

<https://patrickcollignon.com/anti-stress/programme-interactif-merci-mon-stress/>



Merci Mon Stress : 7 étapes pour faire de son stress un allié

P. 65 À 87

1 / Repérer les symptômes du stress (prévention)

Mieux appréhender les signaux indiquant la présence d'une menace pour nous dans notre environnement.
Bien communiquer pour désamorcer.

P. 151 À 170

2 / Choisir de poursuivre en mode « pilote automatique » ou avec un état d'esprit adaptatif (analyse)

Intégrer le mécanisme du stress et laisser, ou non, la réaction se poursuivre en fonction de la situation.
Pratiquer des exercices de mobilisation de l'état d'esprit adaptatif.

DÉSTRESS-MINUTE

3 / Canaliser la réaction de stress (gestion à chaud)

Ne pas se laisser déborder par le stress lorsqu'il apparaît.
Le canaliser afin qu'il aide à résoudre la situation.

P. 103 À 113

4 / Assurer le « service après-vente » de la réaction (gestion des risques)

Evaluer d'éventuels dégâts, pour soi ou pour d'autres.
Appliquer rapidement des actions correctrices.

TOUS EXERCICES

5 / Nettoyer les résidus de la réaction (entretien à chaud)

Faciliter l'élimination des hormones résiduelles pour éviter leur accumulation dans l'organisme par un exercice de « déstress minute » adapté.

P. 175 À 185

6 / Eviter l'accumulation du stress non résorbé (entretien à froid)

Faciliter l'élimination des hormones résiduelles pour éviter leur accumulation dans l'organisme en s'accordant des plages « antistress » correspondant à nos préférences et à nos personnalités.

TOUT LE LIVRE

7 / Changer de point de vue face au stress et le considérer volontairement comme un allié (changement cognitif)

Selon les études récentes, changer de point de vue a un impact mesurable sur notre physiologie, nos comportements et notre capacité à protéger notre santé des principales maladies liées au stress chronique.

Mes situations stressantes

Situation : Quand

Vos perceptions et attitudes :

Les éléments marquants :

Stresseur potentiel ?

RÉFÉRENCE

Situation : Quand

Vos perceptions et attitudes :

Les éléments marquants :

Stresseur potentiel ?

RÉFÉRENCE

Situation : Quand

Vos perceptions et attitudes :

Les éléments marquants :

Stresseur potentiel ?

RÉFÉRENCE

Situations	Stresseurs	Stressabilité(s)
RÉFÉRENCE (VOIR EXERCICE PRÉCÉDENT)		

J'identifie mes symptômes de stress

La situation la plus ancienne dont vous pouvez vous souvenir où vous avez ressenti du stress

Comment avez-vous réagi ?

Qu'avez-vous ressenti pendant ?

Qu'avez-vous ressenti après ?

Et en y repensant?

Si vous vivez du stress chronique...

Quelle en est l'origine ?

Comment réagissez-vous à ce stress ?

Que ressentez-vous ?

Et en y pensant?

J'identifie mes symptômes de stress

Situation dans laquelle le stress était le plus intense

Comment avez-vous réagi ?

Qu'avez-vous ressenti pendant ?

Qu'avez-vous ressenti après ?

Et en y repensant?

Dernière situation en date dans laquelle vous avez ressenti du stress

Comment avez-vous réagi ?

Qu'avez-vous ressenti pendant ?

Qu'avez-vous ressenti après ?

Et en y repensant?

Où est mon confort ?

Situation	Que faites-vous que vous n'aimez pas ?	Qu'aimeriez-vous faire que vous ne faites pas ?	A/C/I/D ?
RÉFÉRENCE (VOIR EXERCICES PRÉCÉDENTS)			

Où est mon confort ?

Activités	Qu'est-ce que j'aime dans cette activité ?	A/C/I/D ?

Mes valeurs	Valeurs de ma famille	Valeurs de ma communauté

Pensées, émotions, comportements

Situation stressante	Ce que je fais (comportement)	Ce que je me dis (pensées)	Comment je me sens (émotion)
RÉFÉRENCE (VOIR EXERCICES PRÉCÉDENTS) OU DESCRIPTION			
	Ce que je ferais (comportements alternatifs)	Ce que je me dirais (pensées alternatives)	Comment je me sentirais (émotions alternatives)

Situations	J'ai peur de...	Peur sous-jacente
RÉFÉRENCE (VOIR EXERCICE PRÉCÉDENT)		

Valeur :		Intolérance :	
Avantages (1)	Inconvénients (3)	Avantages (4)	Inconvénients (2)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
	6.	6.	
	7.	7.	
Responsabilité perso. (6)	Environnement favorable (7)	Responsabilité perso. (8)	Environnement défavorable (5)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
	6.	6.	
	7.	7.	

Je me recentre

Situation	Ce que je risque	Worst case scenario	peur %	proba. %
RÉFÉRENCE *				
CE SERAIT QUE...				
OU QUE...				
OU ENCORE QUE...				
* VOIR EXERCICES PRÉCÉDENTS				
↓	Réactions alternatives			
RÉACTIONS ALTERNATIVE				
JE POURRAIS...				
JE POURRAIS AUSSI...				
JE POURRAIS AUSSI...				
JE POURRAIS AUSSI...				

J'adapte mes projets

Mon ambition actuelle (la plus précise possible)

Les moyens que je me donne actuellement

Mon ambition future

Les moyens que je me donnerai à l'avenir

En quête de sens

Situation	Compréhensible	Maîtrisable	Significative
RÉFÉRENCE (VOIR EXERCICES PRÉCÉDENTS)			