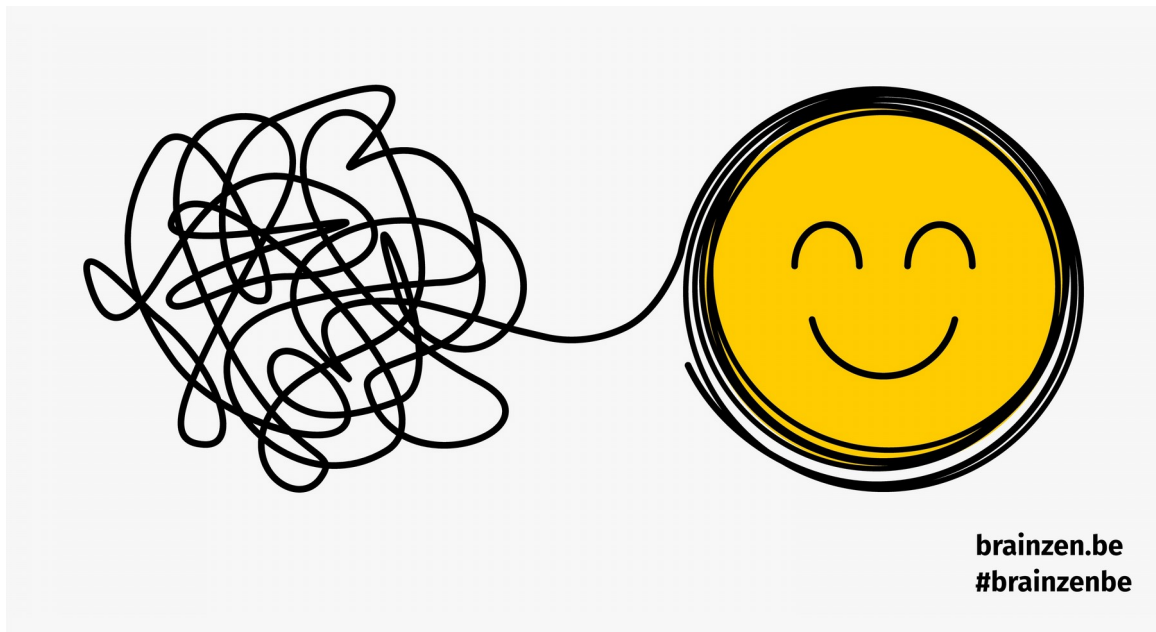


# Aprivoiser le stress au quotidien pour moi et ma classe



## Boîte à outils – 2026

Marie Botman

[marie@brainzen.be](mailto:marie@brainzen.be)

0477.27.63.39

[www.brainzen.be](http://www.brainzen.be)

FB : brainzenbe

Insta : [brainzen\\_marie\\_botman](#)

# 1. Prendre soin de ma zone verte

1.1 C'est quoi le stress pour moi ? Y-a-t-il du bon stress ?

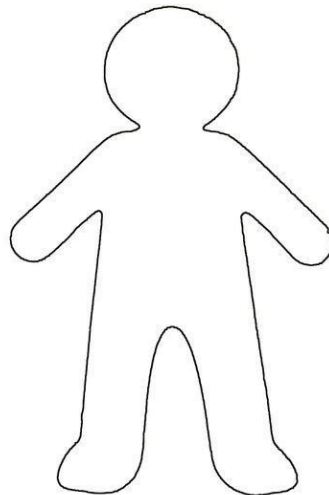
.....  
.....  
.....

1.2 Quels sont les situations qui déclenchent le stress ? C'est quoi mes stressseurs, mes déclencheurs ?

.....  
.....  
.....

Conclusions : .....

1.3 Où je ressens le plus la réaction de stress ?



Conclusions : .....

.....  
.....

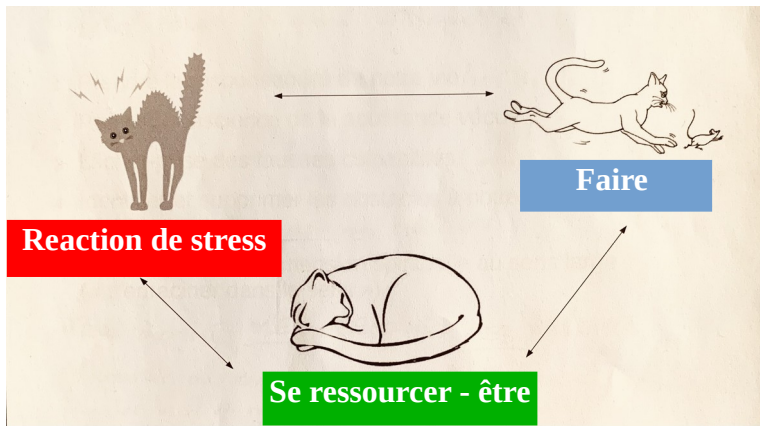
$E_{0,+,-}$  Événement neutre, agréable ou désagréable + Pensées -  = Stress 

FIXE  
PRIMAIRE

OPTION  
SECONDAIRE

$E_{0,+,-} + P -$   = Stress 

- 1.4 Qu'est-ce qui me permet de cultiver, nourrir ma zone verte ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Classer les activités que vous avez citées **en temps** : Se ressourcer 

**Taille XS** – 30’’ à 5’ : respirer, faire quelques pas, .....

.....

.....

.....

**Taille S** – 5 à 15’ : boire une boisson chaude,.....

.....

.....

.....

**Taille M** - 1h à 3h : se balader,.....

.....

.....

.....

**Taille L et XL**– 1 ou 2 journées ou plus :.....  
 .....  
 .....

Classer les activités que vous avez citées **en fonction des domaines** :

Travail	Moi – Mes intentions	Couple
Famille	Santé – Activités physiques	Projets
Spiritualité - Nature	Moi – Présent	Ami.es - Voyages

## 2. Revenir dans ma zone verte, SE CONNECTER



Quels sont les pratiques qui me permettent de **REVENIR dans ma zone verte** (sans matériel et quelque soit l'endroit et le moment de la journée )?

- Intention :

- Exercices de respiration :

- Les 5 sens :

- Les mouvements – le corps :

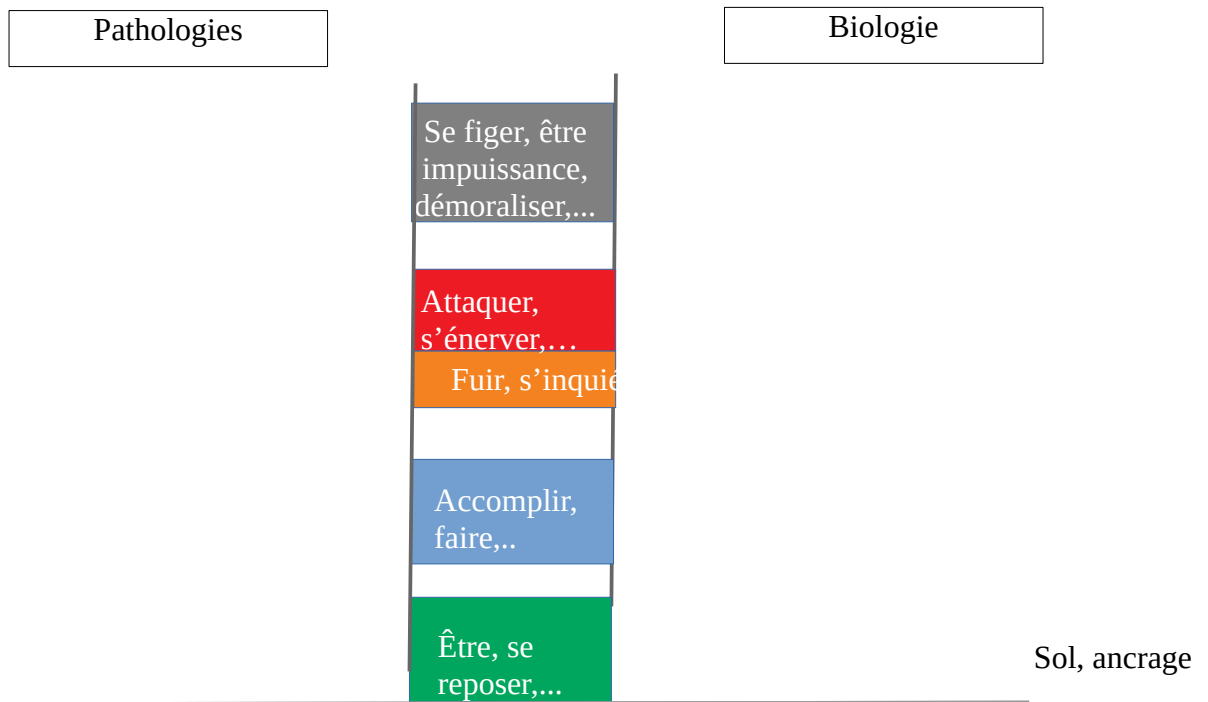
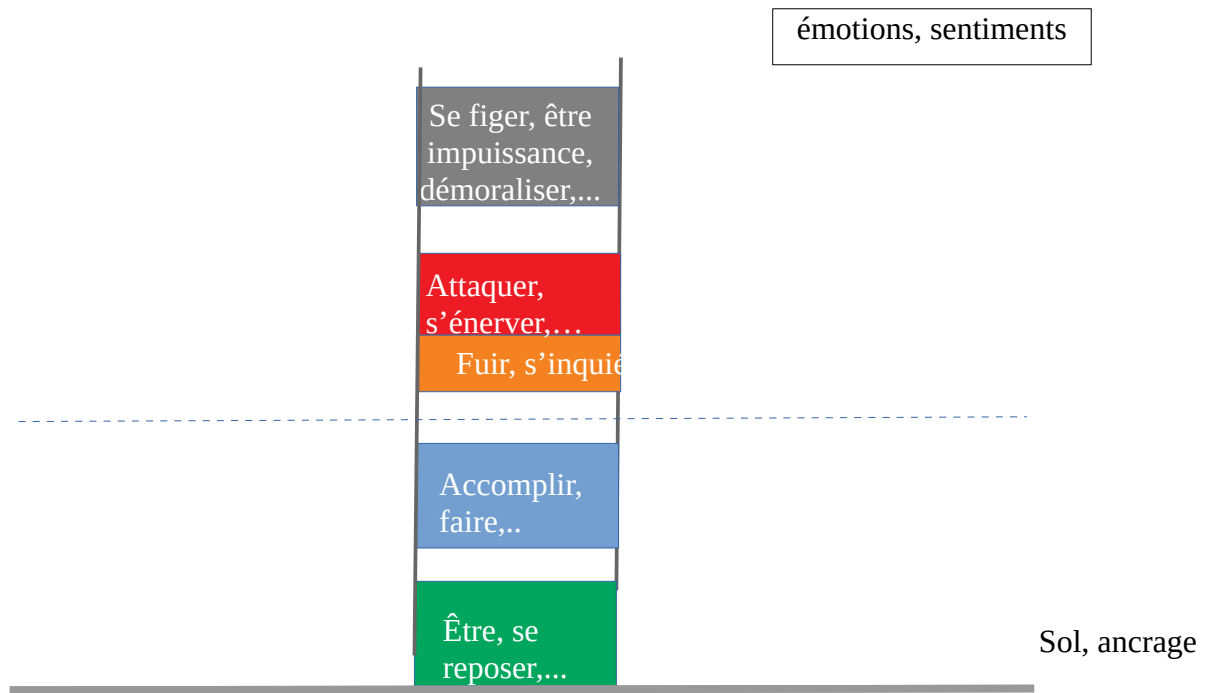
- Les visualisations :

- les pratiques cognitives :

- Nature :

## 3. Quelles émotions, sentiments,... je ressens ?

# La valse des états émotionnels ou l'échelle Brainzen des états émotionnels



## 4. Notions sur le cerveau ;-)

1. Réel – Virtuel – Imaginaire

2. 2 % du poids total et 20 % d'énergie nuit et jour

3. le nerf vague est une des autoroutes de l'information entre le cerveau et le corps

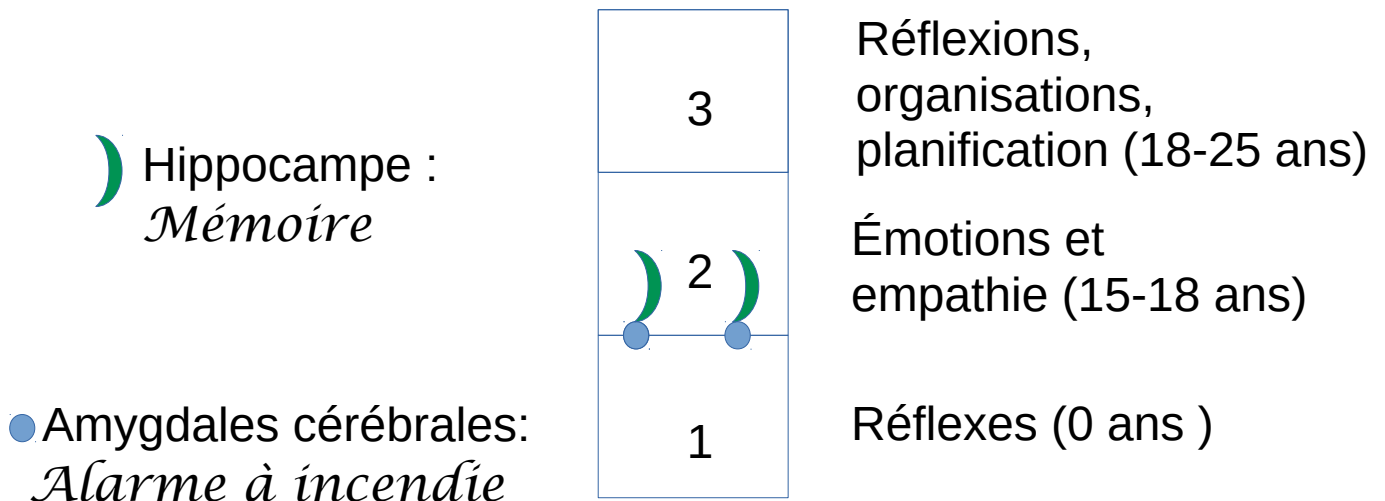
20 % des informations vont du cerveau vers le corps  
80 % des informations vont du corps vers le cerveau

4. Le biais de catégorisation

5. Le biais de négativité

6. Plusieurs cerveaux : dans la tête, autour du coeur, autour du ventre, dans la peau et les fascias

7. Schéma du cerveau :



## 4. Cure de détox-verbal

4.1 Et si on changeait de point de vue, trouver une autre façon de dire :

Réactions automatiques	Réponses en pleine conscience
La vie est un combat	
Mais	
Je suis stressée / il-elle est stressée	
Je suis en colère, triste...../ il-elle est en colère...	
Des bruits	
Je suis désolée , je m'excuse	
Ne marche pas dans la flaque	
Il/elle est toxique.....	
Je suis nul/le....., il/elle est nul/le	
Je vais encore échouer dans cette activité	
Je suis incapable de faire ça	
Un échec, un problème, une erreur	
Pas de problème, c'est pas grave...	
Je fais/ Il-elle fait une crise	
RUMINATIONS	
Avoir de l'autorité sur	



## 4.2 Mantras ou petites phrases

C'est ok....

Piano..., piano...

Je suis compétente, j'ai les outils

Je suis en train de penser que....

L'énervement est le début de l'inefficacité

Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été

Voir l'extra-ordinaire dans l'ordinaire

Entendre murmurer le corps avant qu'il ne doive hurler

Du chaos naissent les étoiles

....



Joie - Sérénité	Stress de Fuite - Peur	Stress d'attaque - Colère	Stress d'inhibition - Tristesse
Sensations physiques	Sensations physiques	Sensations physiques	Sensations physiques
Émotions	Émotions	Émotions	Émotions
Pensées	Pensées	Pensées	Pensées
Comportements	Comportements	Comportements	Comportements

# Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

## Survie

Abri  
Chaleur  
Évacuer  
Lumière  
Mouvement  
Nourriture, hydratation  
Oxygénation  
Repos  
Reproduction (survie de l'espèce)

## Sécurité

Calmé  
Confiance  
Équilibre/équité  
Harmonie  
Ordre  
Paix  
Préserver mon temps/énergie  
Protection  
Réconfort  
Respect de mon rythme

## Relations

Accueil  
Amour  
Appartenance  
Appréciation  
Attention  
Bienveillance  
Chaleur humaine  
Connexion  
Communication  
Communion  
Contact  
Délicatesse  
Écoute  
Empathie  
Expression sexuelle  
Honnêteté, sincérité  
Intimité  
Partage  
Proximité  
Réciprocité  
Tendresse  
Toucher

## Intégrité

Affirmation de soi  
Authenticité  
Choisir  
Cohérence (avec mes valeurs)  
Confiance  
Respect

## Participation

Cocréation  
Coopération  
Contribuer au bien-être de l'autre  
Concertation  
Soutien

## Récréation

Défolement  
Détente  
Jeu, amusement  
Ressourcement  
Rire

## Accomplissement de soi

Apprendre  
Beauté  
Choisir mes projets, valeurs, rêves...  
Créer, réaliser  
Découverte  
Inspiration  
Espoir  
Évoluer  
Explorer mes potentiels  
M'exprimer

## Sens

Clarté  
Cohérence  
Comprendre  
Discernement  
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

## Célébration

Appréciation  
Partage des joies et peines  
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)  
Reconnaissance, gratitude

## Liberté

Autonomie  
Expression  
Libre arbitre  
Souveraineté

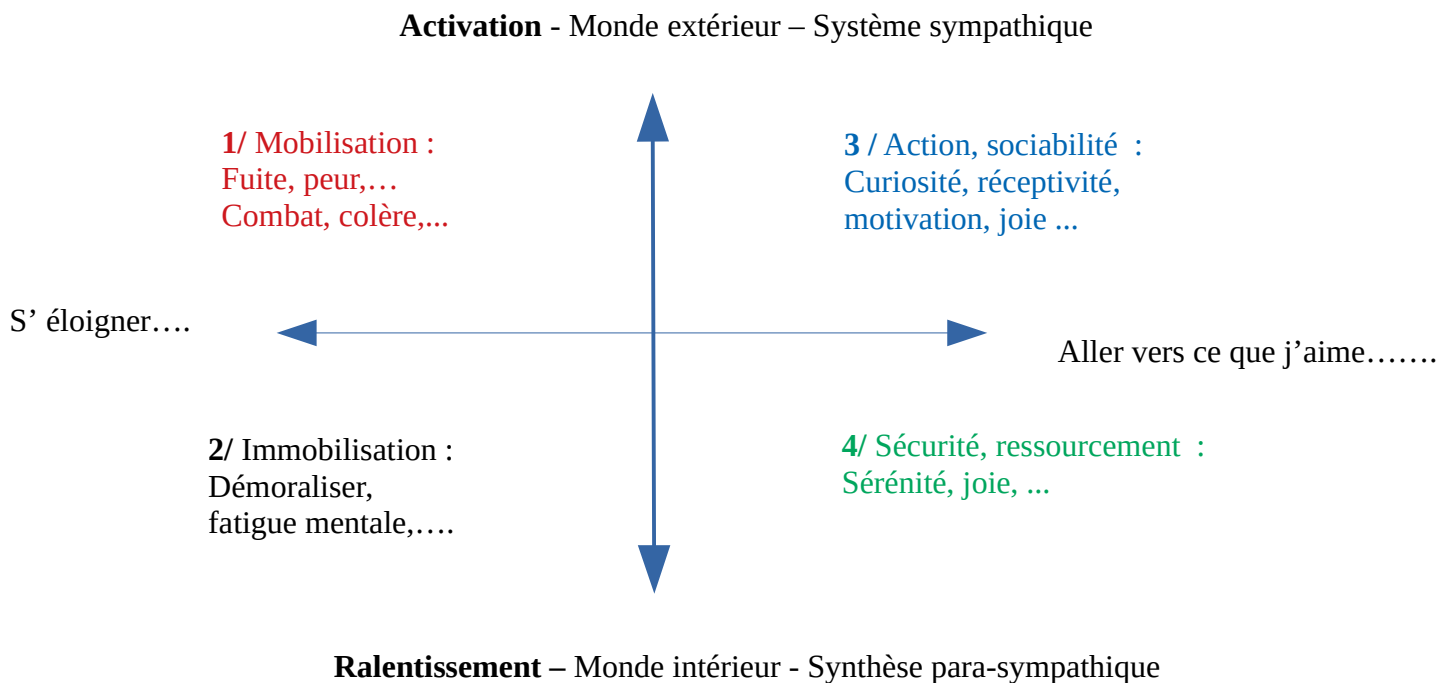
## Prendre conscience de ses besoins, de ses valeurs personnelles

1/ Lors d'un événement agréable :

2/ Lors d'un événement désagréable :

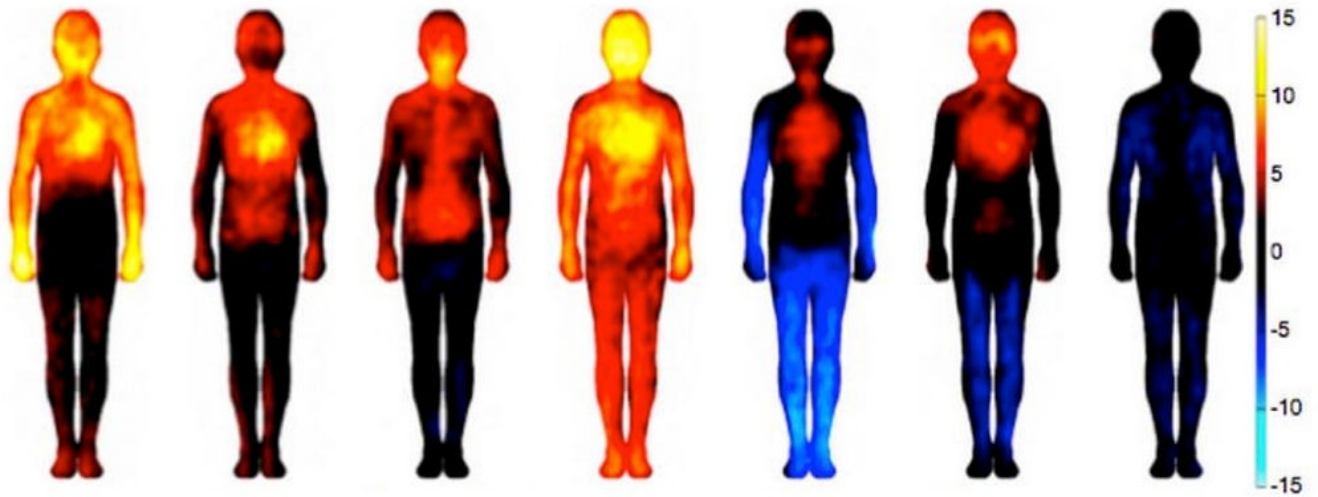
3/ En résumé, quels sont mes valeurs personnelles ?

4/ **En résumé**, quelles actions nourrissent ma zone verte **pour moi** :

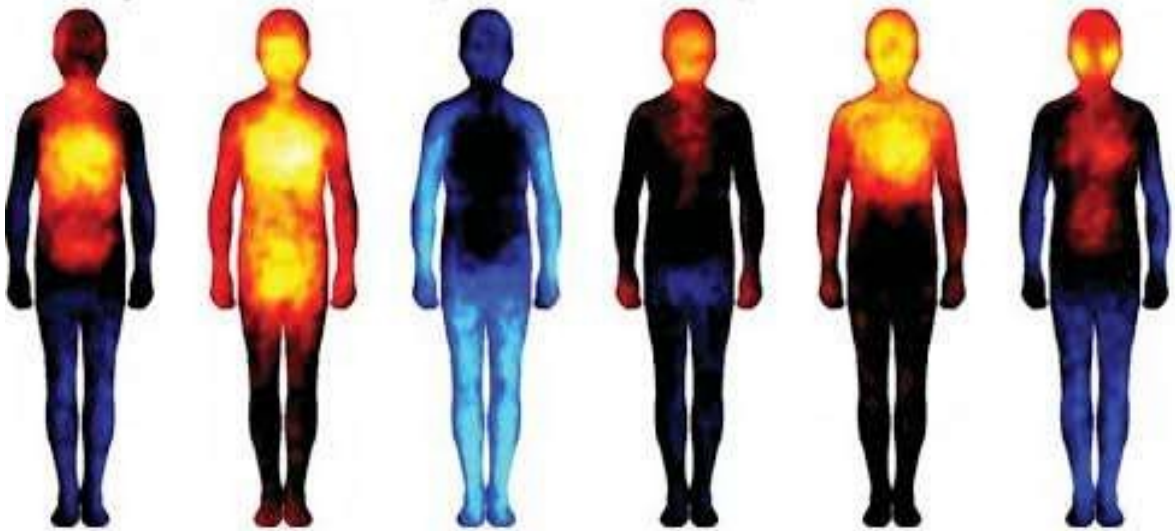


## 6. La météo intérieure : comment je me sens ici et maintenant ?

Les émotions sont des réactions biologiques qui nous permettent de survivre dans l'environnement. Il y a 6 émotions principales : **joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise – neutre**



Carte des émotions secondaires ou sentiments : Fierté, honte, mépris, dépression, anxiété, amour



### 2/ Les émotions et les besoins

Les émotions se déclenchent quand les besoins sont en équilibre ou en déséquilibre.

- Au secours ! Un serpent !...

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Un bébé pleure, quels sont ses ressentis, ses émotions et quels pourrait être ses besoins ?

.....

- Un garçon dit à sa mère : « Quoi ! Tu lui as payé des chaussures ! Il reçoit tout ce qu'il veut et moi jamais rien ! Ça fait des mois que je te le demande un nouveau sac à dos »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Une épouse à son mari : « S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec cette histoire. Je suis pressée, tu vois bien que je ne peux pas t'écouter maintenant »

Pour l'épouse :

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

Pour le mari :

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Un enfant à un parent : « Je déteste cette école. Personne ne m'aime là-bas. Tous les professeurs sont contre moi »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- « Je n'en peux plus. J'en ai marre de la vie. Je vois à peine la lumière du jour dans cet atelier où je bosse de 6h du mat à 10 heures du soir.... »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

## 7. Quels actions, comportements adaptés lors de différents types de stress ? Selon l'approche neuro-cognitive de Jacques Fradin

### « RITUEL » FACE À L'ÉTAT DE FUITE

OBJECTIF INSTINCTIF : ÉCHAPPER À LA CONTRAINTE OU À L'AGRESSION  
CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN FUITE : ÊTRE CONTRAINTE OU AGRÉSSÉE

**Attitudes aggravantes** : À ÉVITER

**Contraindre** :

- Forcer à s'engager (opinion, décision, action) par des questions fermées
- Se faire le porte-parole de LA réalité
- Juger, moraliser
- Couper la parole

**Agresser** :

- Crier, menacer, sanctionner

**Attitudes positives** : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

**Etre neutre, ne pas juger**

**Reconnaître l'état**

**Se positionner en co-équipier ou en « complice »**

- Être convivial et participatif
- Poser des questions ouvertes et reformuler ses réponses.

**Aider l'interlocuteur à :**

- Organiser ses pensées, les exprimer
- Percevoir les enjeux
- Chercher des solutions : poser des questions ouvertes  
- en reformulant

- en étant convivial et participatif

### « RITUEL » FACE À L'ÉTAT DE LUTTE

OBJECTIF INSTINCTIF : GAGNER  
CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN LUTTE : ÊTRE DOMINÉE

**Attitudes aggravantes** : À ÉVITER

**Dominer** :

- Remettre en question les capacités d'intelligence et d'action
- Faire des reproches
- Interrompre, mentir, menacer, être injuste, consoler, nier, infantiliser
- Ordonner (« calmez-vous ! », « Ne vous énervez pas comme ça ! »)

**Agacer** :

- Etre imprécis, hésitant
- Paraître désorganisé, lent...



**Attitudes positives** : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

**Etre neutre, ne pas juger**

**Reconnaître l'état**

**Prendre en considération et reconnaître l'autre en étant juste et direct**

- Ecouter calmement
- Prendre en considération
- Etre exact, juste
- Reconnaître sa part de responsabilité des erreurs s'il y en a
- Etre simple, direct, logique, concret, factuel
- Faire des compliments, reconnaître les capacités d'intelligence (savoir réfléchir) et d'action (savoir agir)
- Faire des propositions, agir

« RITUEL » FACE À L'ÉTAT D'INHIBITION

OBJECTIF INSTINCTIF : RECHERCHER LA PROTECTION

CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN INHIBITION : ÊTRE ABANDONNÉE

**Attitudes aggravantes** : À ÉVITER

**Forcer** :

- Forcer à l'action autonome

**Nier l'état** :

- Secouer, juger, punir le découragement
- Inciter à la volonté, au courage
- Complimenter sur les capacités d'intelligence et d'action

**Attitudes positives** : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

**Etre neutre, ne pas juger**

**Reconnaître l'état**

**Etre empathique, à l'écoute**

- Consoler, soutenir, protéger
- Complimenter sur les capacités humaines (savoir être, capacités relationnelles)

**Accompagner la remise en action**

- Proposer des projets à la portée de la personne, qu'elle réalisera pas à pas
- Faire ensemble, accompagner
- Remettre en action