



**BEN  
CAMPAGNA**



**Self-Défense mental**

# PARTI I

## Définir l'adversaire

**LE STRESS, ENNEMIE PUBLIQUE N°1**



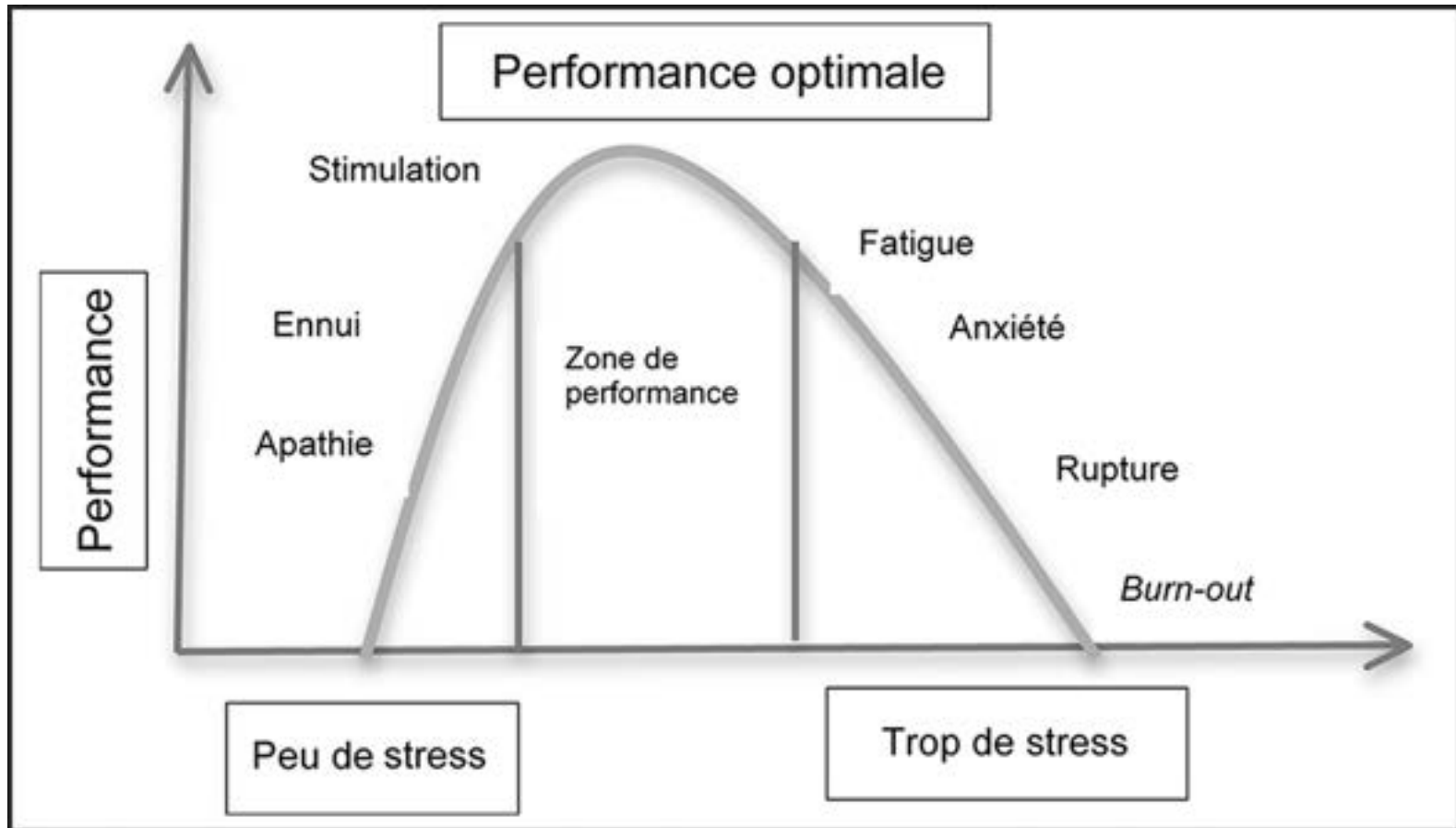
# Stress définition

- ▶ Réaction d'un organisme en réponse à une perturbation de **l'Homéostasie**
- ▶ **Homéostasie → la bonne nouvelle du vivant**

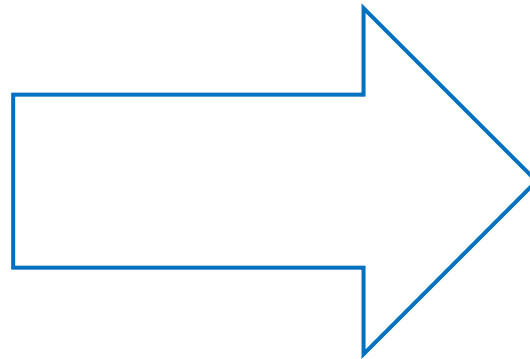
# Stress

- ▶ **Hormèse**
- ▶ **Antifragilité**

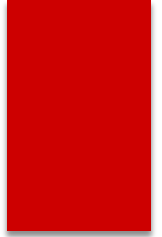
# Et si le stress est le dernier de nos problèmes ?



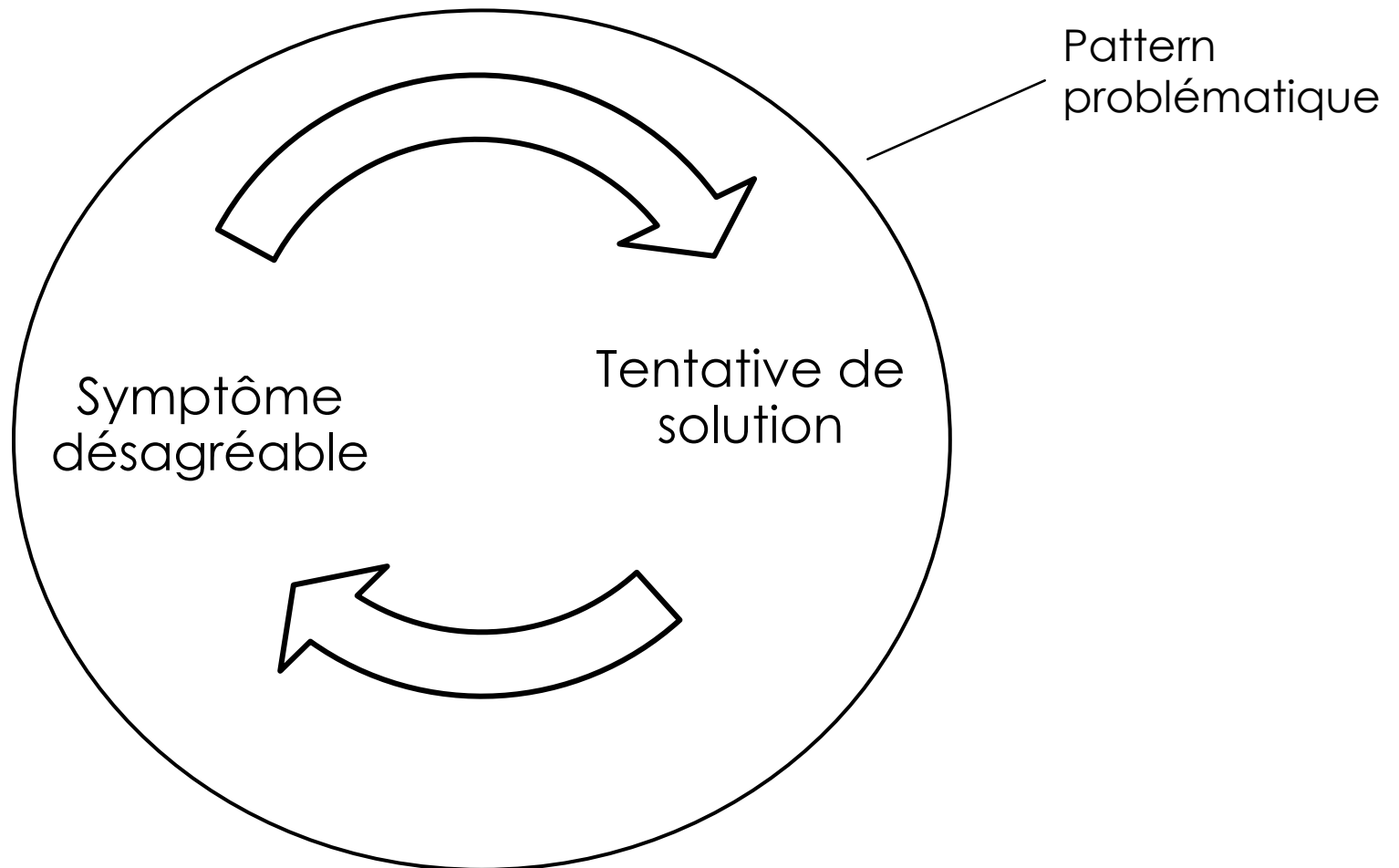
« Problème »



Solution



# Problème = Pattern



# Vrai problème

- ▶ Attitude face au stress
- ▶ Symptômes VS Cause





# Environnement stressant

- Physique
- Nutritionnel
- Sociale
- Energétique...

## ET Mental



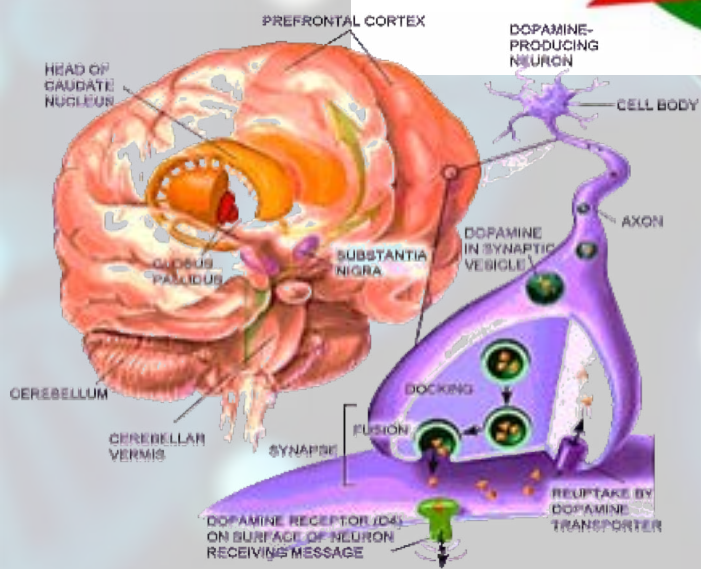
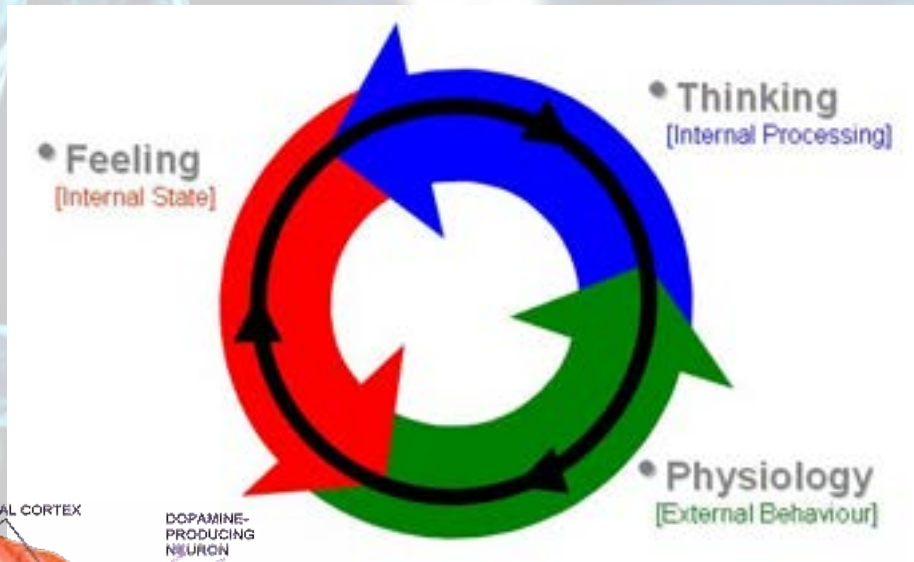
Responsabilité vs culpabilité



# Stress VS stress chronique



# Le cercle vicieux



## PARTI II

# Briser le schéma toxique



# Tentatives de solution

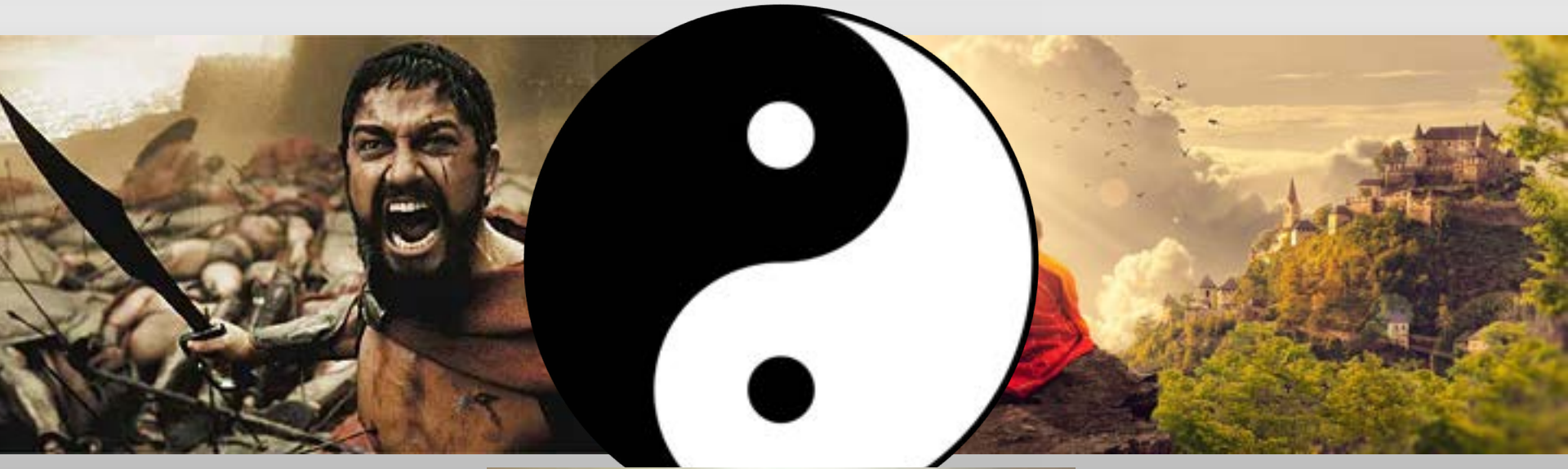
## Des amplificateurs de déconnexion

- « Tyrannie de la positivité »
- Quand la positivité devient négation de soi
- Pseudo connexion
- Tenter de changer le mental avec le mental

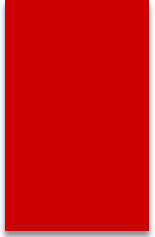




Stress toxique =  $\Delta$  stress physiologique – Capacité d'action

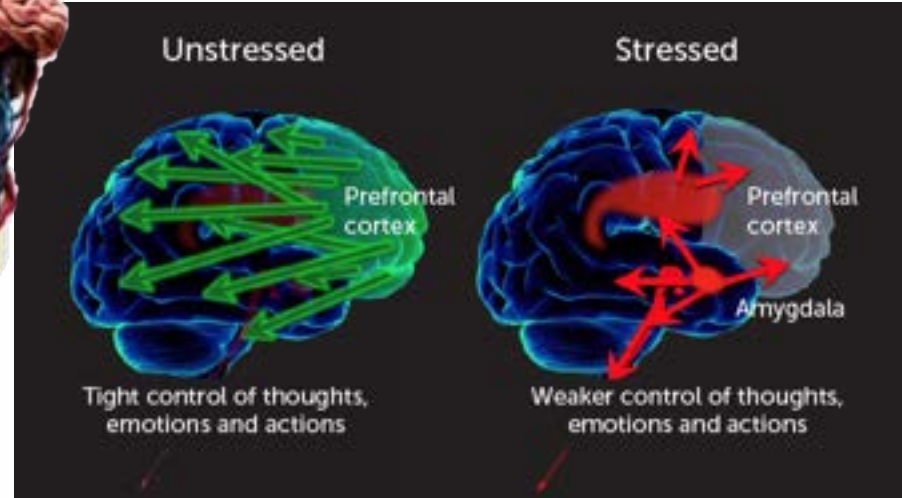
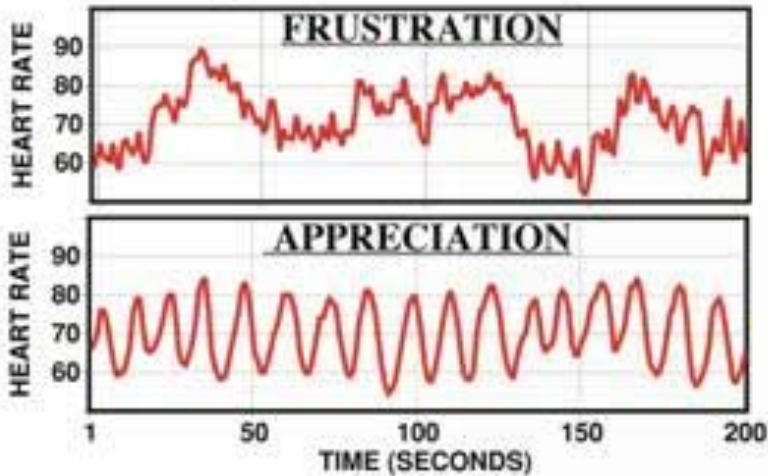


# Effet du stress



- ▶ Cortical inhibition, le stress nous rend inconscients et incohérent
- ▶ Antidote cohérence. ICI & MAINTENANT

## Changing Heart Rhythms



Stress toxique =  $\Delta$  stress physiologique – Capacité d'action orienté





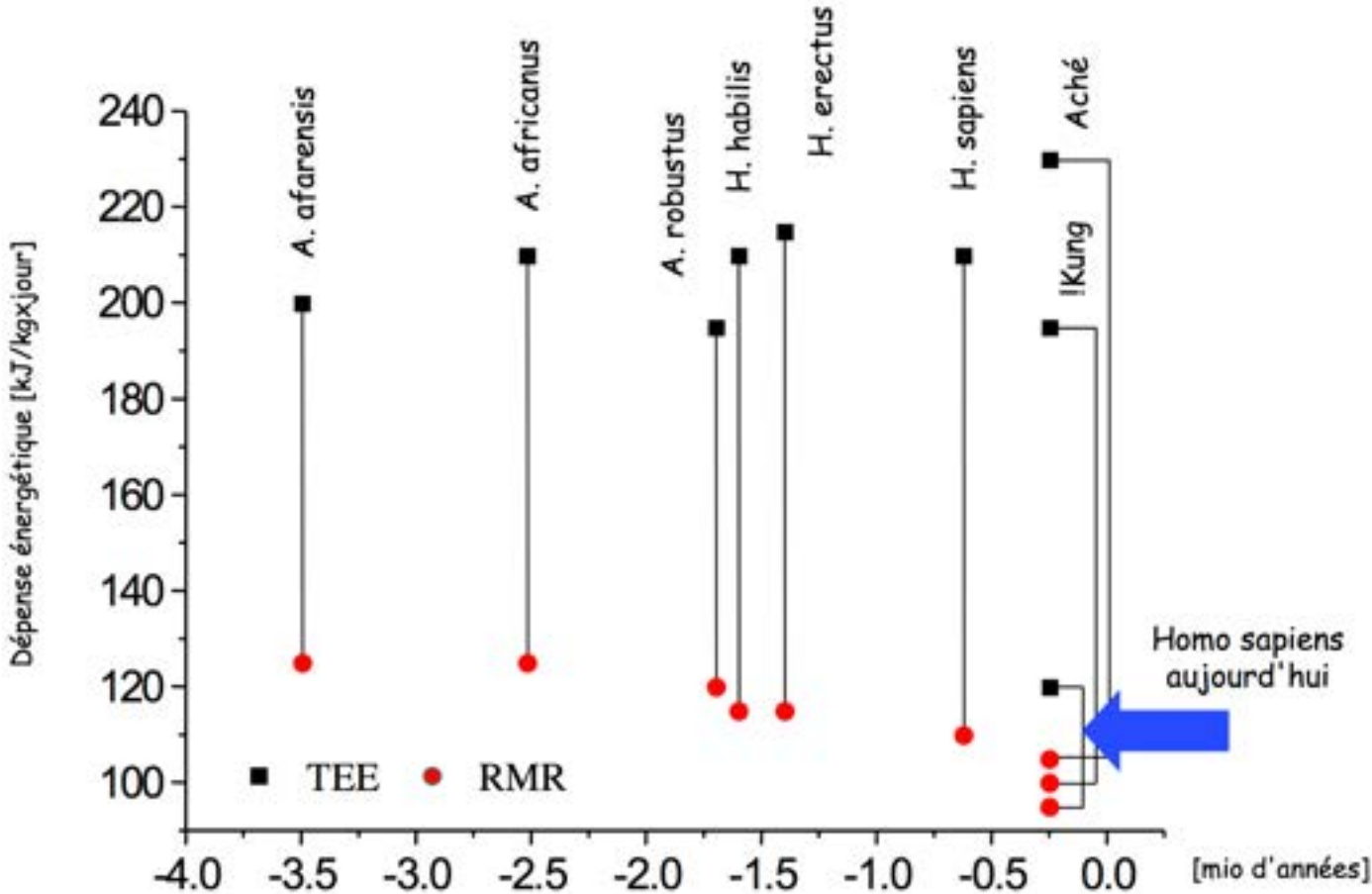
# Burnout



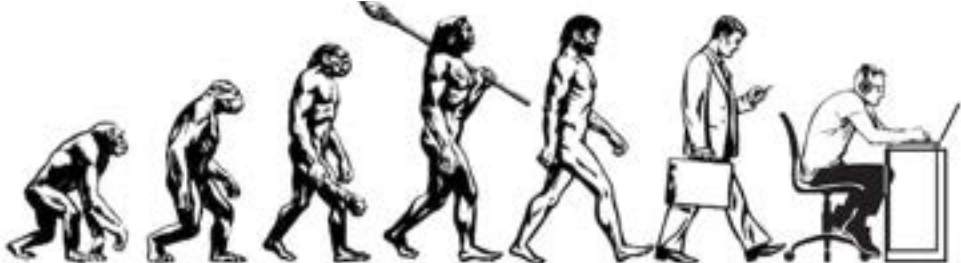
Quoi de nouveau ?

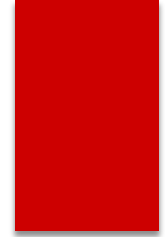
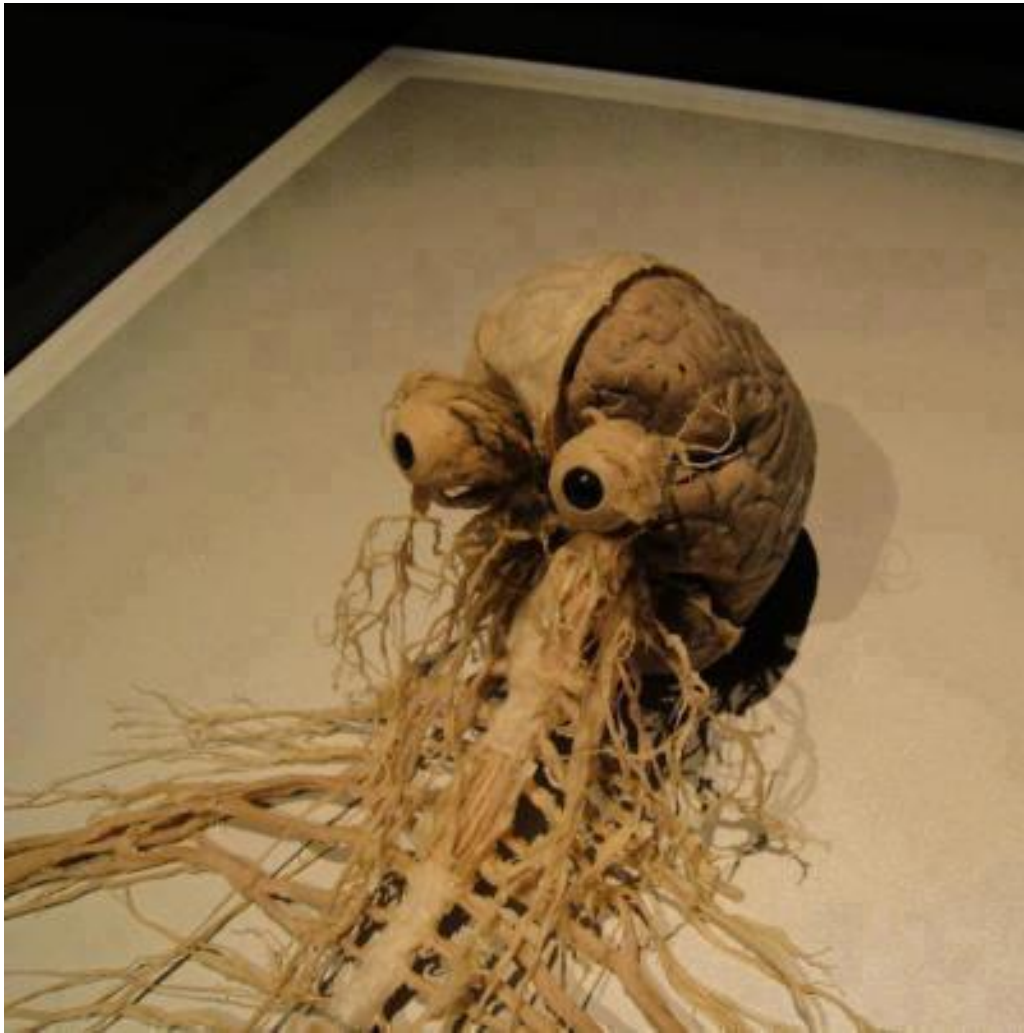


# Evolution VS Adaptation



Cordain et al., IJSM, 1998, 19: 328-335

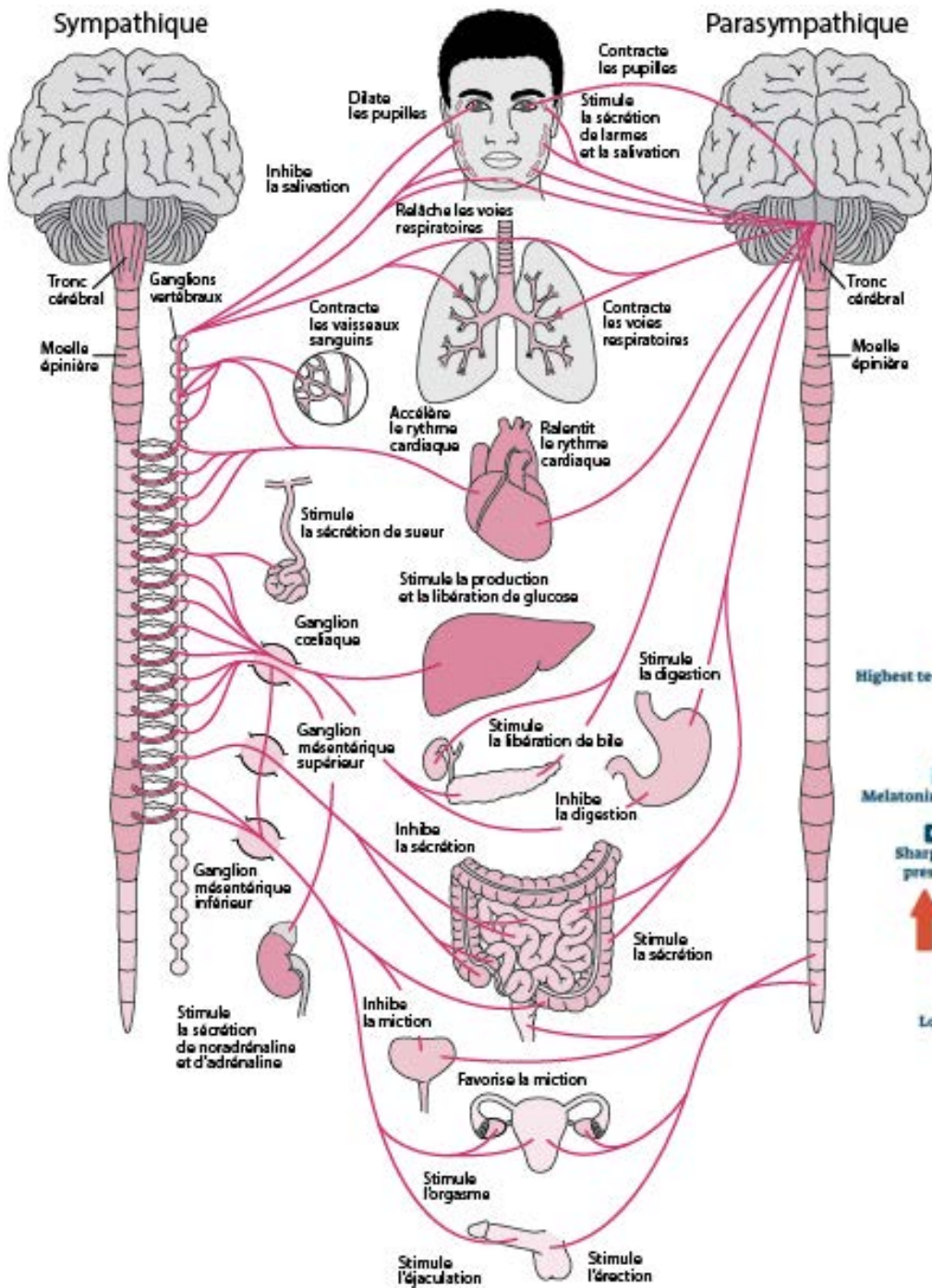




## **Systeme nerveux et stress chronique**







# CIRCADIAN RHYTHM



# Solutions pour se libérer. Des expérience primaires. **Au sens noble**

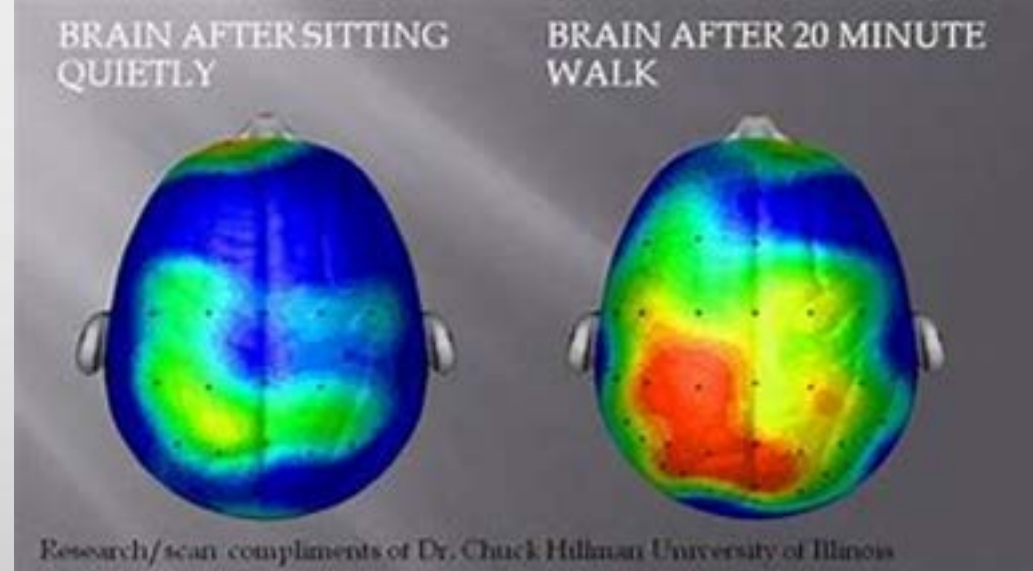


**Redécouvrir les fonctions  
du potentiel humain.**

**Notre potentiel est infini  
mais il ne s'exprimera pas par accident**

# Le mouvement

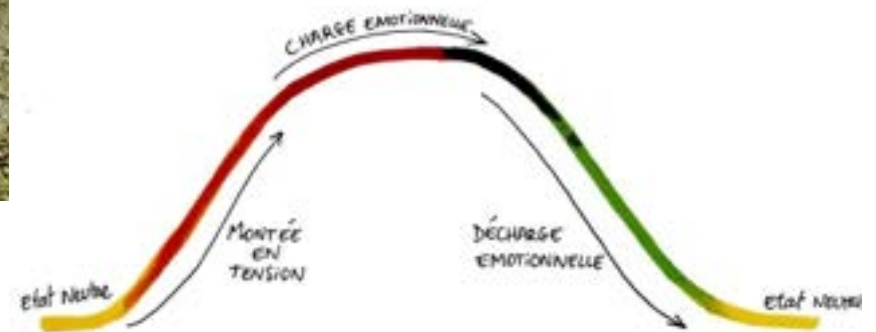
Dr. Chuck Hillman  
University of Illinois



- **Le corps et le mouvement;**  
l'accès le plus direct à notre psyché.



# Emotions





# Des portes vers le subconscient





## **PARTI III**

S'armer et contre  
attaquer

**AVEC LA CONNAISSANCE DE SOI.**

# Les biais du cerveau



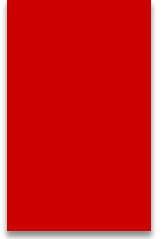
# Cerveau saturable

Ou comment payer avec du papier blanc





**Focus**



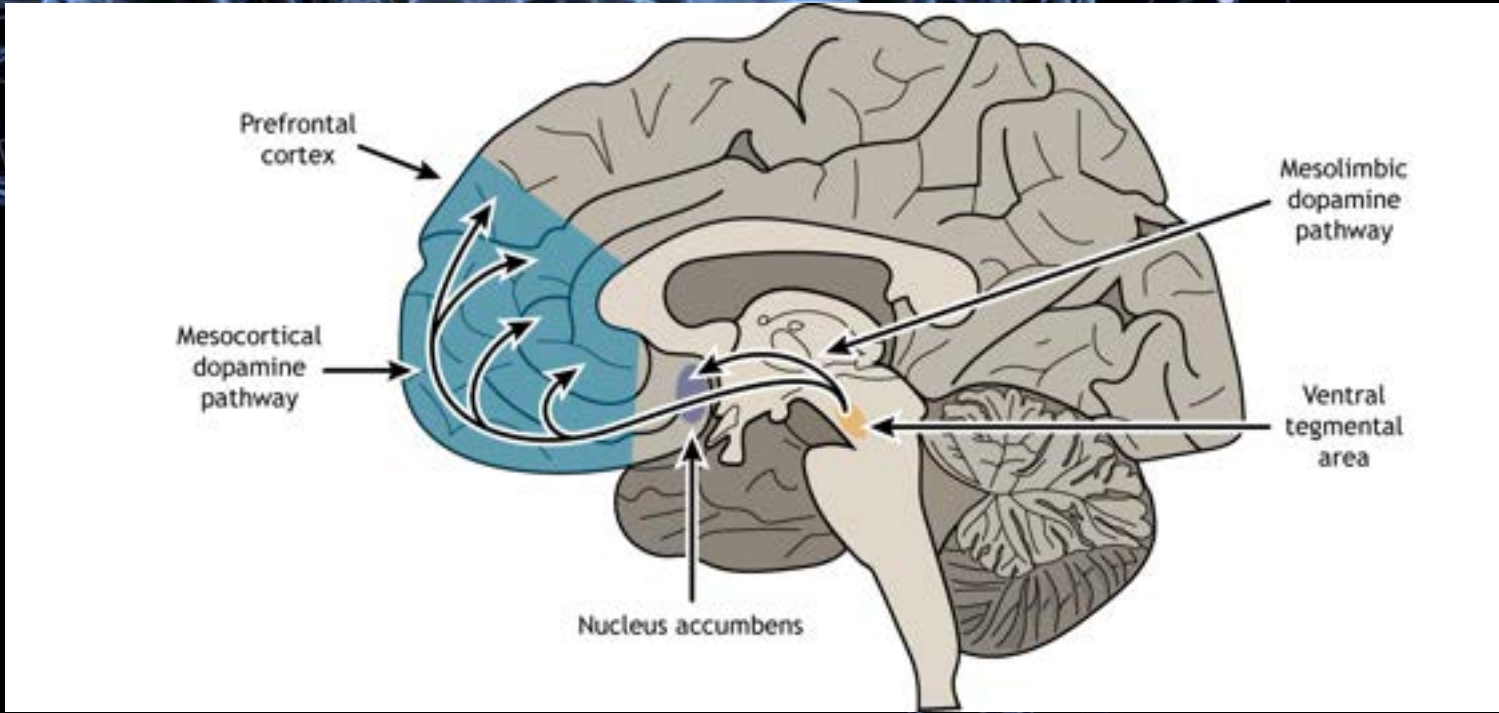
**Awareness Test**



## Cerveau, addiction, procrastination, dépression

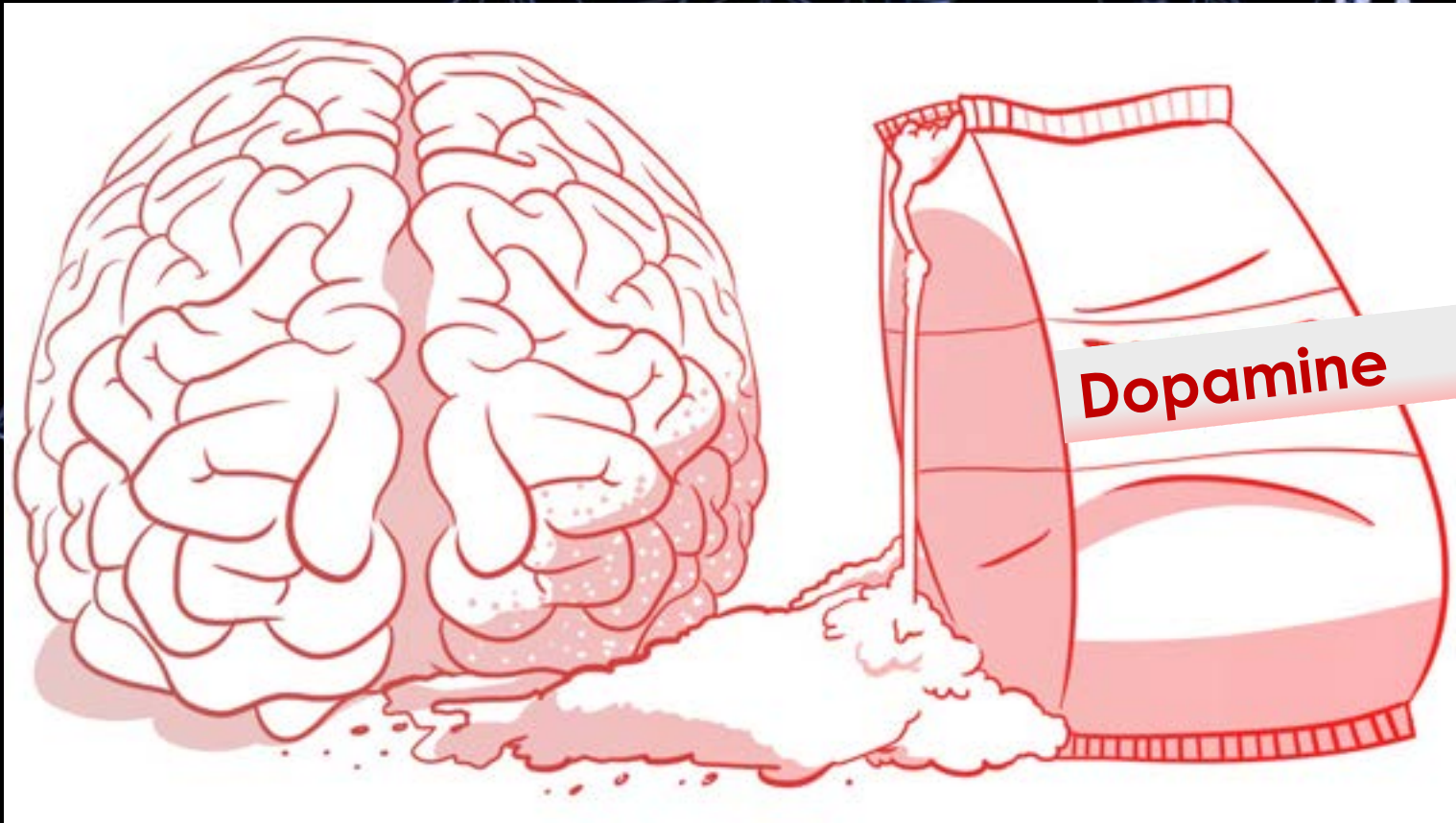


# Behavior. Drive. Addiction Dopamine

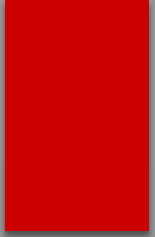




# Drive. Motivation. Santé mentale

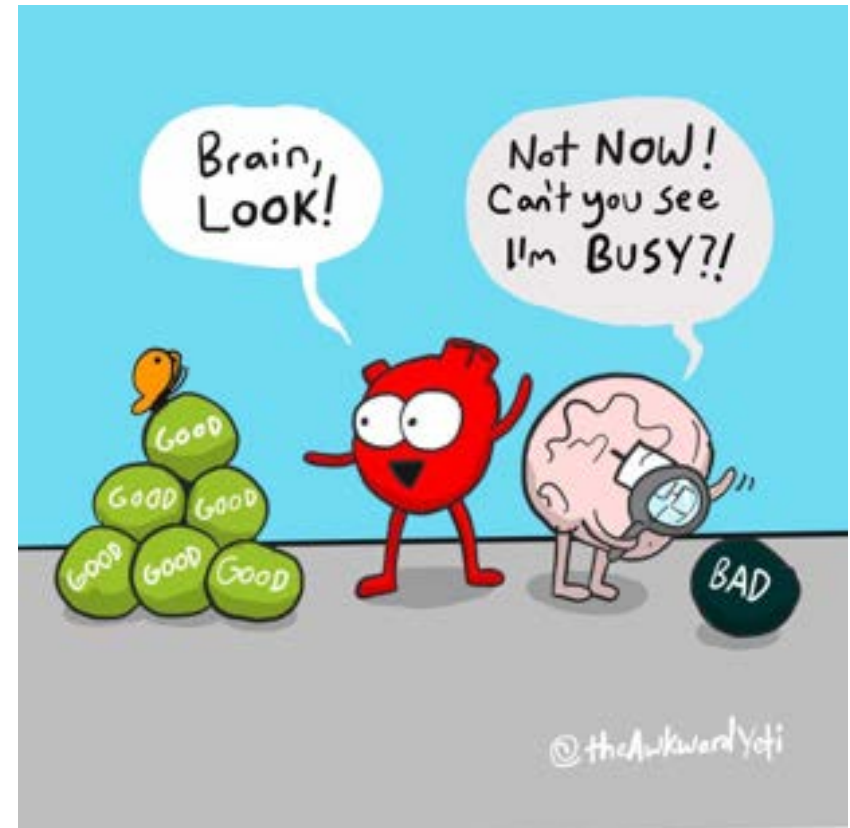


# Ceux qui le savent mieux que vous



# Biais de négativité

## Théorie du Choc et de la sidération



# Le négatif, un puissant facteur d'évolution

Dickens pattern





# Impuissance acquise



**Conclusion de Seligman** : le traumatisme réduit la motivation à répondre, les expériences traumatiques interdiraient l'apprentissage de nouvelles réponses. Cet état serait un des facteurs de la dépression et/ ou de l'anxiété.

# Impuissance acquise

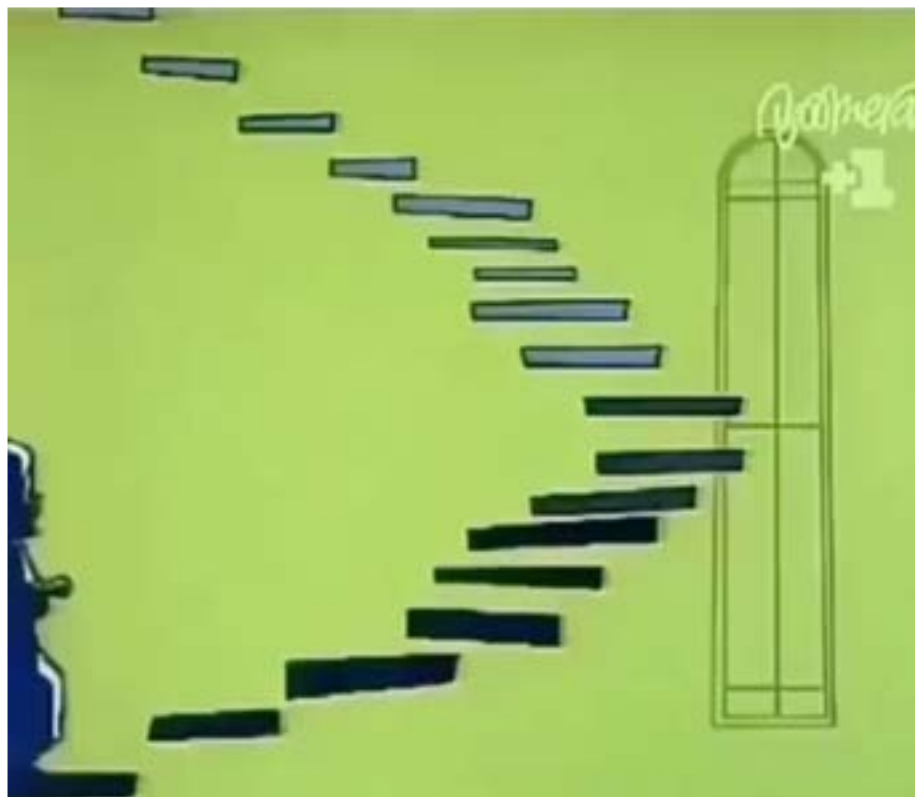


**YOU CAN'T WIN.  
DON'T EVEN TRY!**



# Priming

La différence entre paupières et gros con



# Biais de Conformisme





# Plus inquiétant

## L'expérience de Milgram



Les participants criaient à 120 volts, refusait de continuer à 150 volts et ne répondaient plus à 300 volts

62,5 % des participants persistent jusqu'au bout de l'expérience et infligèrent le choc maximal de 450 volts.

« Veuillez continuer s'il vous plaît » ;  
« L'expérience exige que vous continuiez » ;  
« Il est absolument indispensable que vous continuiez » ;  
« Vous n'avez pas le choix, vous devez continuer ».

si, après la quatrième incitation, il refusait d'obéir, l'expérience s'arrêtait

# La relativité de la normalité

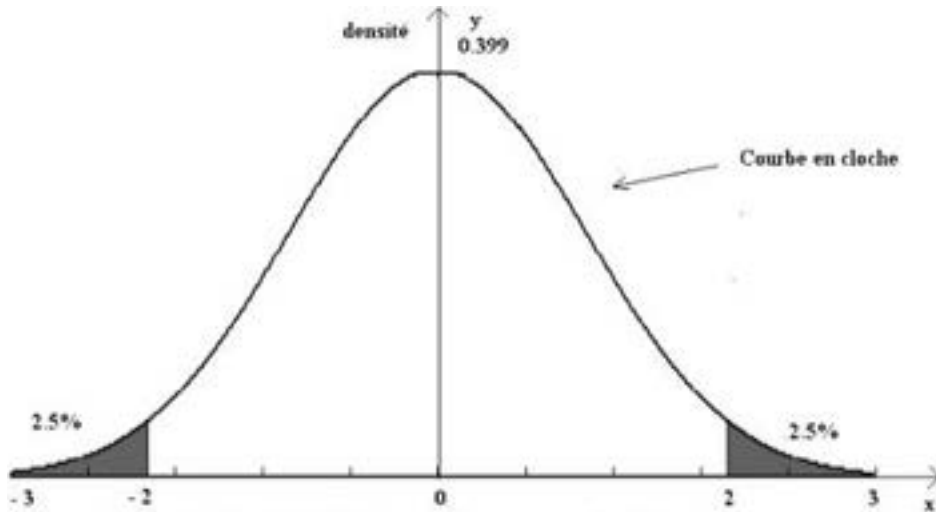


Figure 9.4 : densité de la loi normale de moyenne nulle et de variance un (courbe en cloche)

Remind yourself  
that you don't have  
to do what everyone  
else is doing.



**Reality..**



**« La réalité est ce à quoi nous réagissons. »**

**“LA LIBERTE est la capacité à la non-réaction.”**

# Réincarnation ?

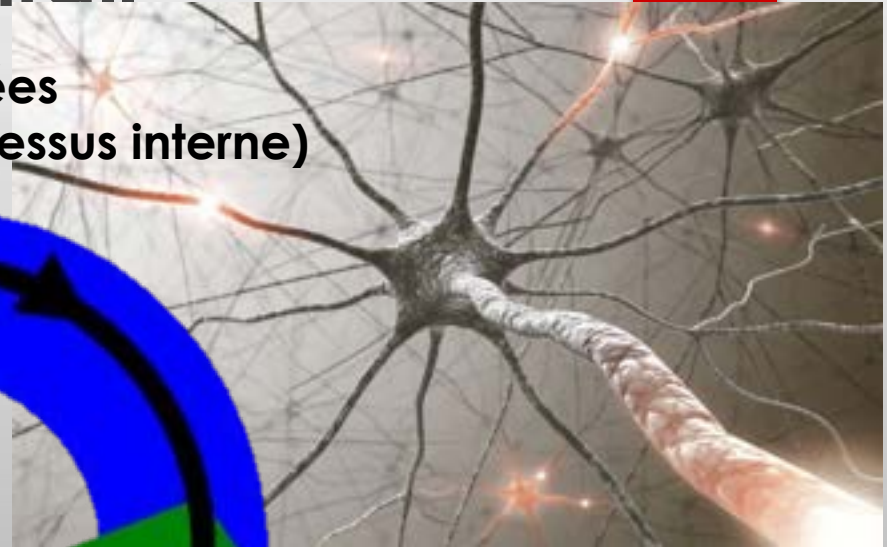




# The ultimate human power or downfall



Pensées  
(processus interne)



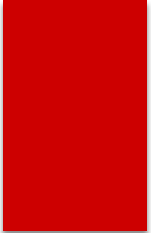
Emotions  
(Etat interne)



Physiologie  
(comportement extérieur)









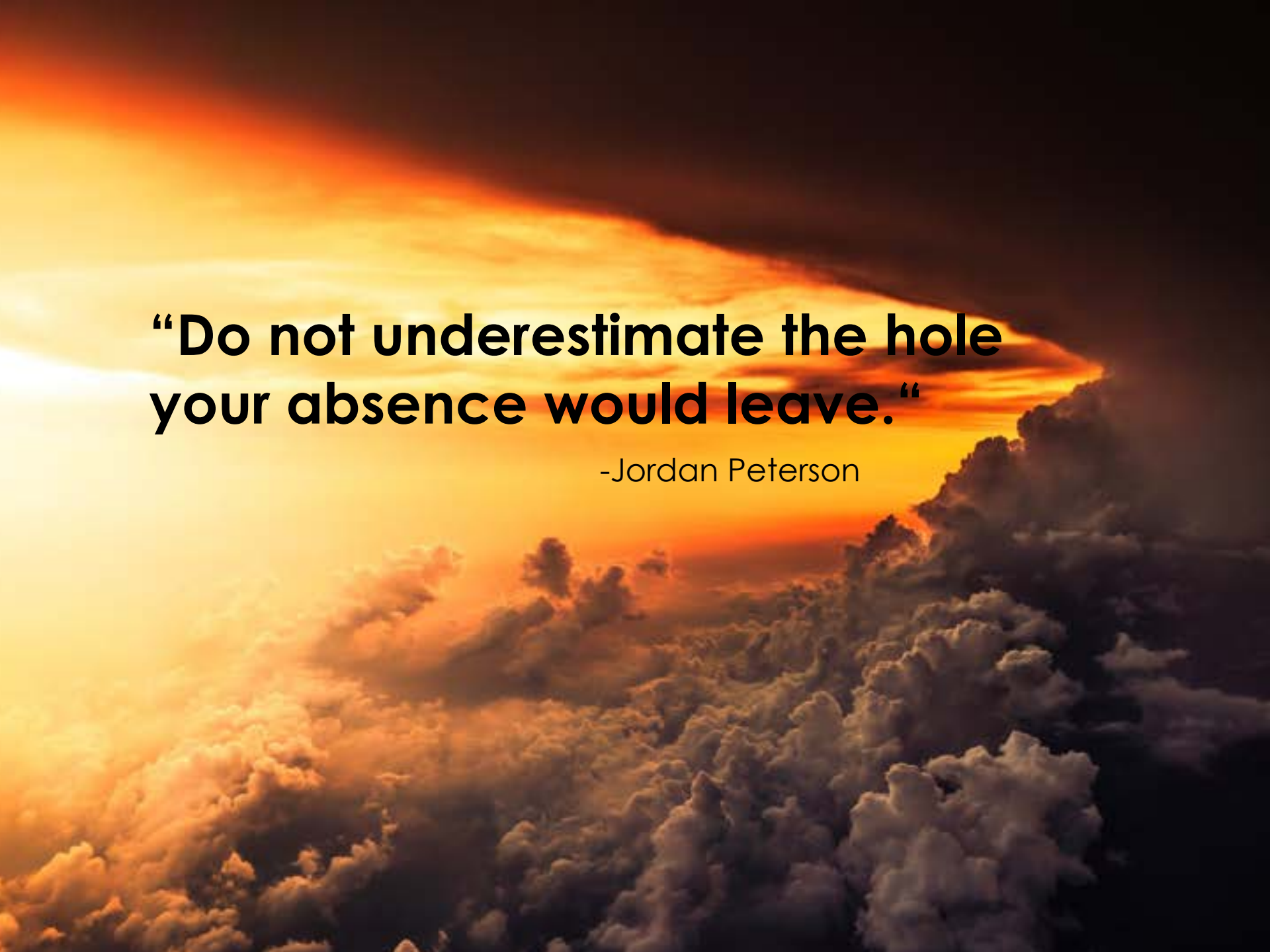


**Calme, mais alerte.**

**Serein, mais prêt**

**Souple, mais affûté**

**Humble, mais confiant**



**“Do not underestimate the hole  
your absence would leave.”**

-Jordan Peterson

**Merci**

