FICHE PROGRAMME

Réagir à chaud : comprendre nos réflexes sous stress

Module adaptatif · ~20 min

Une mise en cause en réunion, un e-mail incendiaire — et la réflexion se court-circuite : le corps réagit comme si la vie était en jeu. Ce module rend ces moments lisibles. Il nomme les six réflexes qui prennent les commandes, de la paralysie à l'attaque, et explique la chimie du détournement par l'amygdale décrite par Goleman. Sa clé est contre-intuitive : sous stress, se raisonner ne sert à rien — c'est le corps qu'il faut d'abord apaiser.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre, avec la métaphore des trois systèmes, pourquoi le stress court-circuite la réflexion — chimie à l'appui.

02 Reconnaître les trois réactions de survie — paralysie, destruction, fébrilité — chez soi comme chez les autres.

03 Repérer les trois réflexes du cerveau émotionnel quand la relation est en jeu : séduire, attaquer, fuir.

04 Reprendre la main sans se culpabiliser : apaiser le corps d'abord, nommer l'émotion, différer la réponse.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut garder sa capacité de dialogue dans les moments de tension, et mieux se comprendre sous stress.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Réactions de survie (paralysie/destruction/fébrilité) et réflexes émotionnels (séduire/attaquer/fuir) — méthode Afthonios, dans la continuité des cadres de MacLean et Goleman
- Détournement par l'amygdale (amygdala hijack) — Daniel Goleman, « L'intelligence émotionnelle » (1995)
- Cerveau triunique (survie/émotionnel/réflexion) — Paul MacLean, modèle utilisé comme métaphore pédagogique

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Daniel Goleman — « Emotional Intelligence » (1995), popularise le concept de détournement par l'amygdale (amygdala hijack)
- Paul MacLean — modèle du « cerveau triunique » (reptilien/limbique/néocortex, années 1960-1970), aujourd'hui métaphore pédagogique largement utilisée
- Arnsten, Nature Reviews Neuroscience (2009) — effets du stress sur les fonctions préfrontales
- McEwen, Physiological Reviews (2007) — réponses au stress, adaptation et rôle du cerveau

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026