

# CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU

## QUAND ON STRESSE

Guide pour  
dirigeants

Sous pression,  
le cerveau change de mode

- Ce changement est automatique, en 4 phases.
- L'impact sur les décisions est immédiat.

1

### Mode alerte

Le cerveau détecte un danger réel ou perçu.

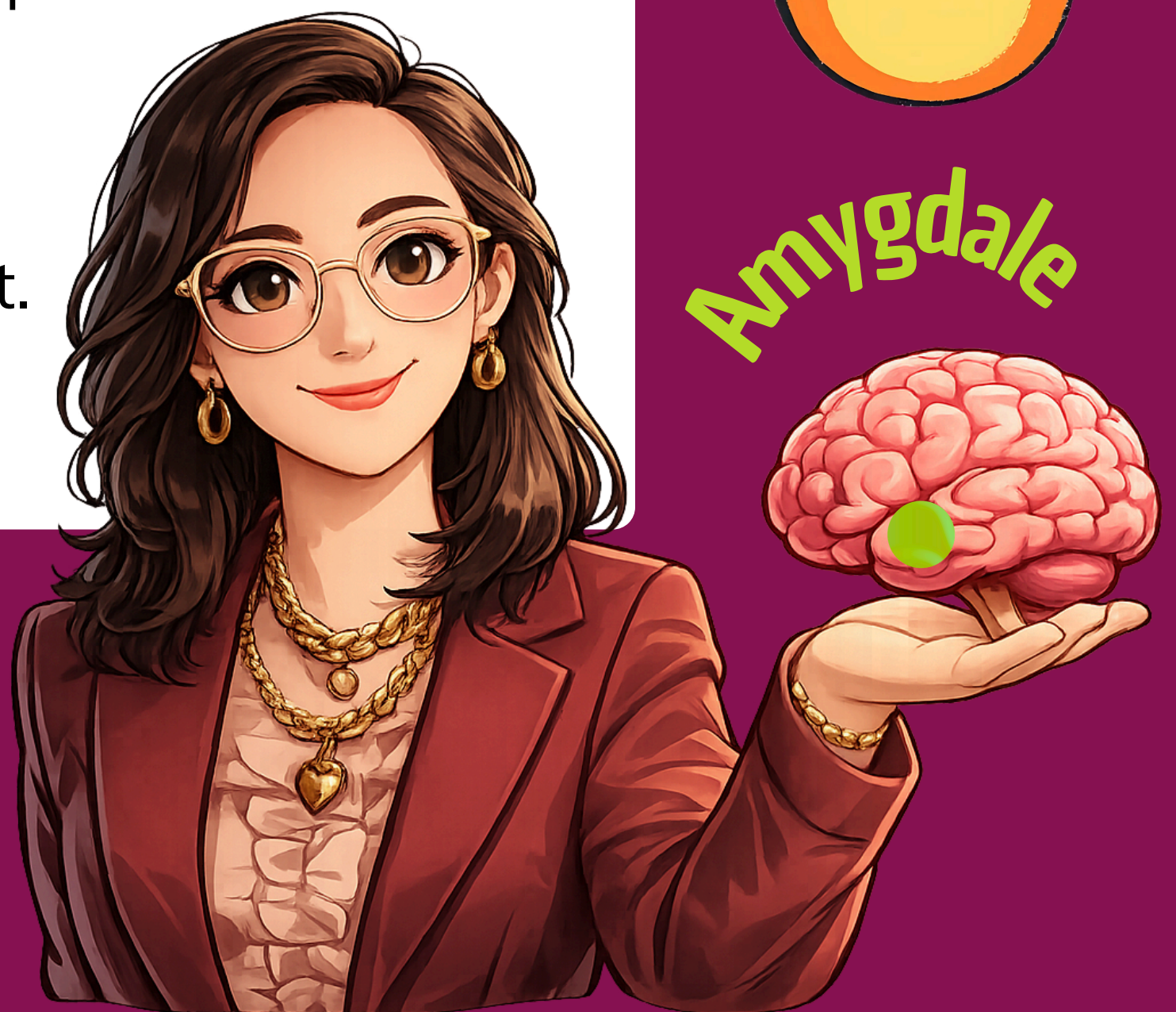
- Alerte immédiate, automatique
- Réaction parfois excessive

**Cause :** Situation stressante.  
Un simple email suffit.

**Zone :** Amygdale



Amygdale



Hypothalamus  
Hypophyse

Glandes  
surrénales



2

### Mode action

Le cerveau passe à l'action !

Il libère l'adrénaline : tension musculaire.  
Il libère le cortisol : alerte maintenue.

**Conséquence :** Le corps change.  
Se battre, fuir... ou se figer.

**Zone :** L'axe du stress.

Hypothalamus + hypophyse +  
surrénales

# CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU

Guide pour  
dirigeants

## QUAND ON STRESSE

3

### Mode survie

La survie passe au premier plan.  
La stratégie est désactivée.

#### Conséquences :

- Difficulté à décider
- Pensée moins claire
- Réactions impulsives

**Zone :** Cortex préfrontal



Cortex préfrontal



4

### Mode émotions

Le cerveau compare avec des expériences  
passées et amplifie des souvenirs négatifs.

#### Conséquences :

- Augmentation du doute
- Perception subjective
- Mauvaise décision

**Zone :** Hippocampe



Hippocampe

5

### Conséquence

le stress décide à votre place



Pour éviter un impact  
négatif sur vos décisions,

la méthode CLARTE5®

contourne ces mécanismes  
liés au stress.

6

### Et si on décidait autrement ?

La solution n'est pas là où vous pensez.

CLICK!



SCAN ME

Neurosciences,  
Avec Magali Warcollier