

● REC ATELIER N°3 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# GÉRER SON STRESS ET SON MENTAL AU QUOTIDIEN



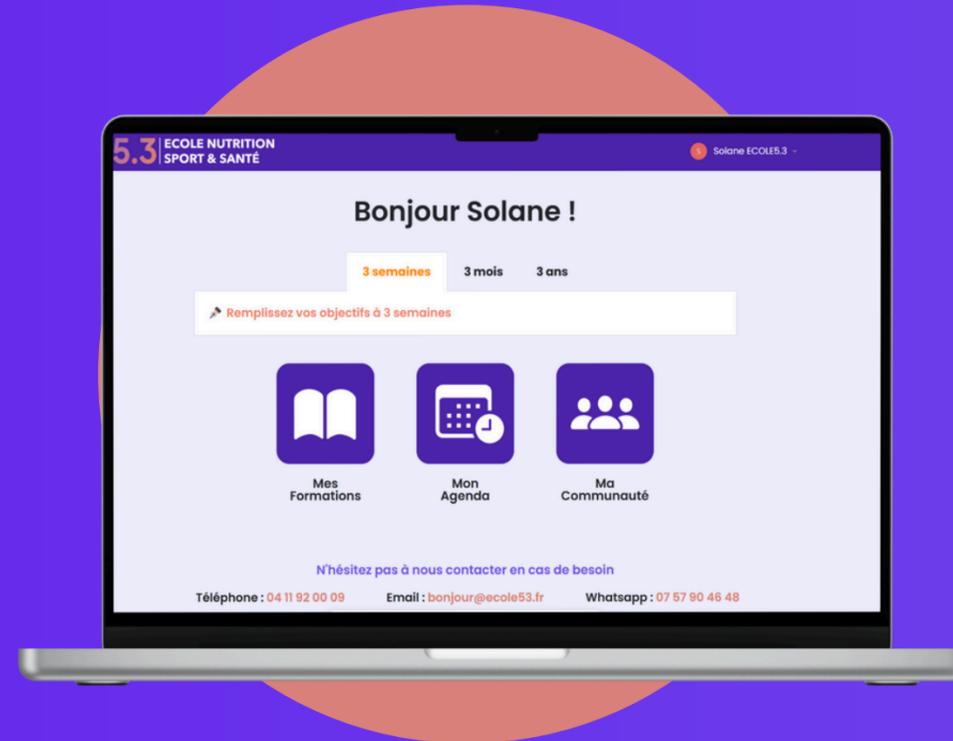


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**



# Hervé Le Pabic

- ANIMATEUR ATELIER STRESS ET NUTRITION
- TUTEUR AUPRES DES ELEVES

*Conseiller Pleine Santé*

## PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURO ET PSYCHONUTRITION – GESTION DU STRESS
- EQUILIBRE DU MICROBIOTE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Florian



# Florian BOURDON

MENTOR 5.3 DEPUIS 2022

*Praticien P.N.L*

SPÉCIALISÉE EN :

- GESTION DU STRESS
- GESTION DES TRAUMATISMES
- BLOCAGES INCONSCIENTS À LA PERTE DE POIDS
- PRÉPARATION MENTALE

ACCOMPAGNE CHACUN À  
SURMONTER SES BLOCAGES AFIN  
D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS

PASSIONNÉ DE NEUROSCIENCES ET  
PROFONDÉMENT AMOUREUX DE  
L'HUMAIN

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Préparateurs d'athlètes de  
haut niveau



## **Clotilde Poivilliers**

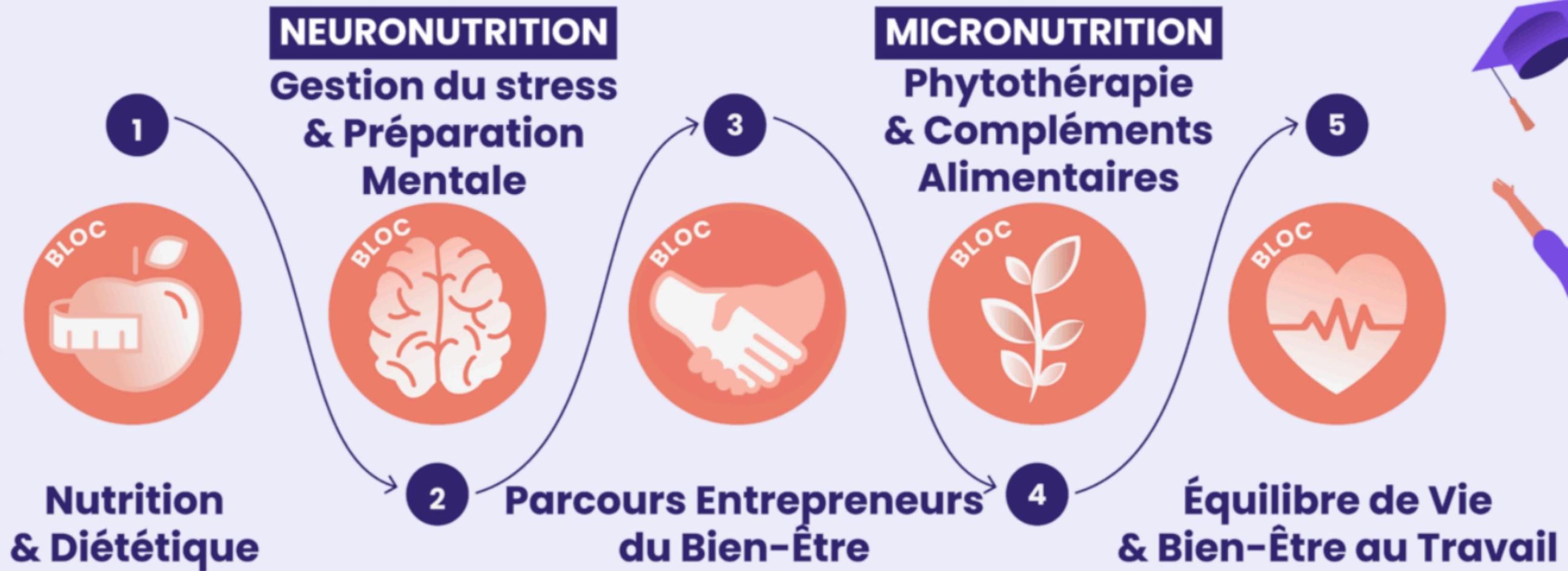
Formatrice en gestion du  
stress, de la douleur et des  
TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



## **Fabrice Boutain**

Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Athlète de haut niveau  
Passionnée de Nutrition,  
Sport et Santé

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ





# AGENDA

**12h45–13h00**

**Briefing**

13h00–13h05

★ 13h05–13h35

13h35–13h40

Introduction

Mind map / Cas pratique

Vos questions

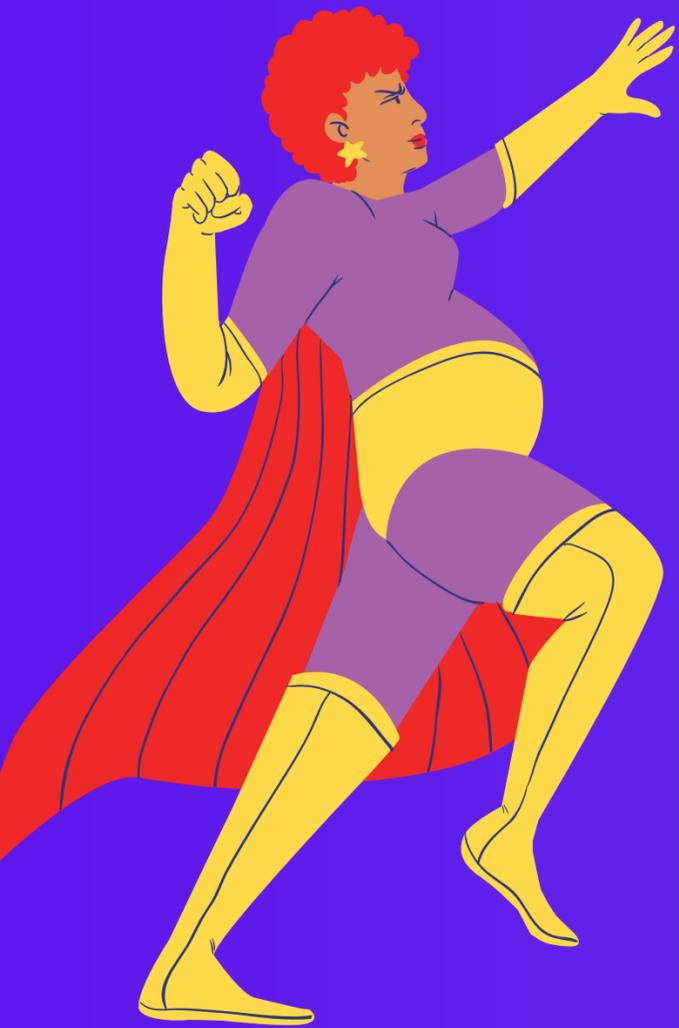
**13h40–13h45**

**Débrief en 3 minutes**

# CAS PRATIQUE

## MME GIBOULET EMMA

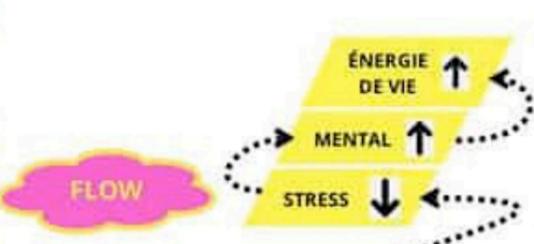
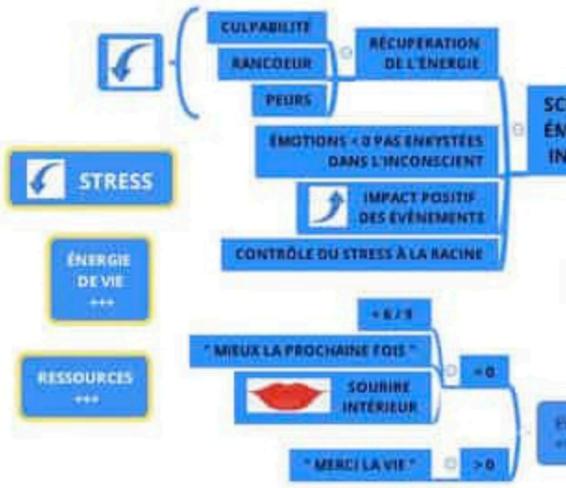
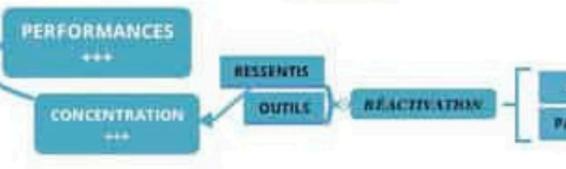
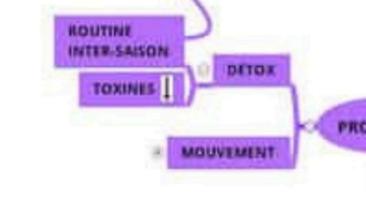
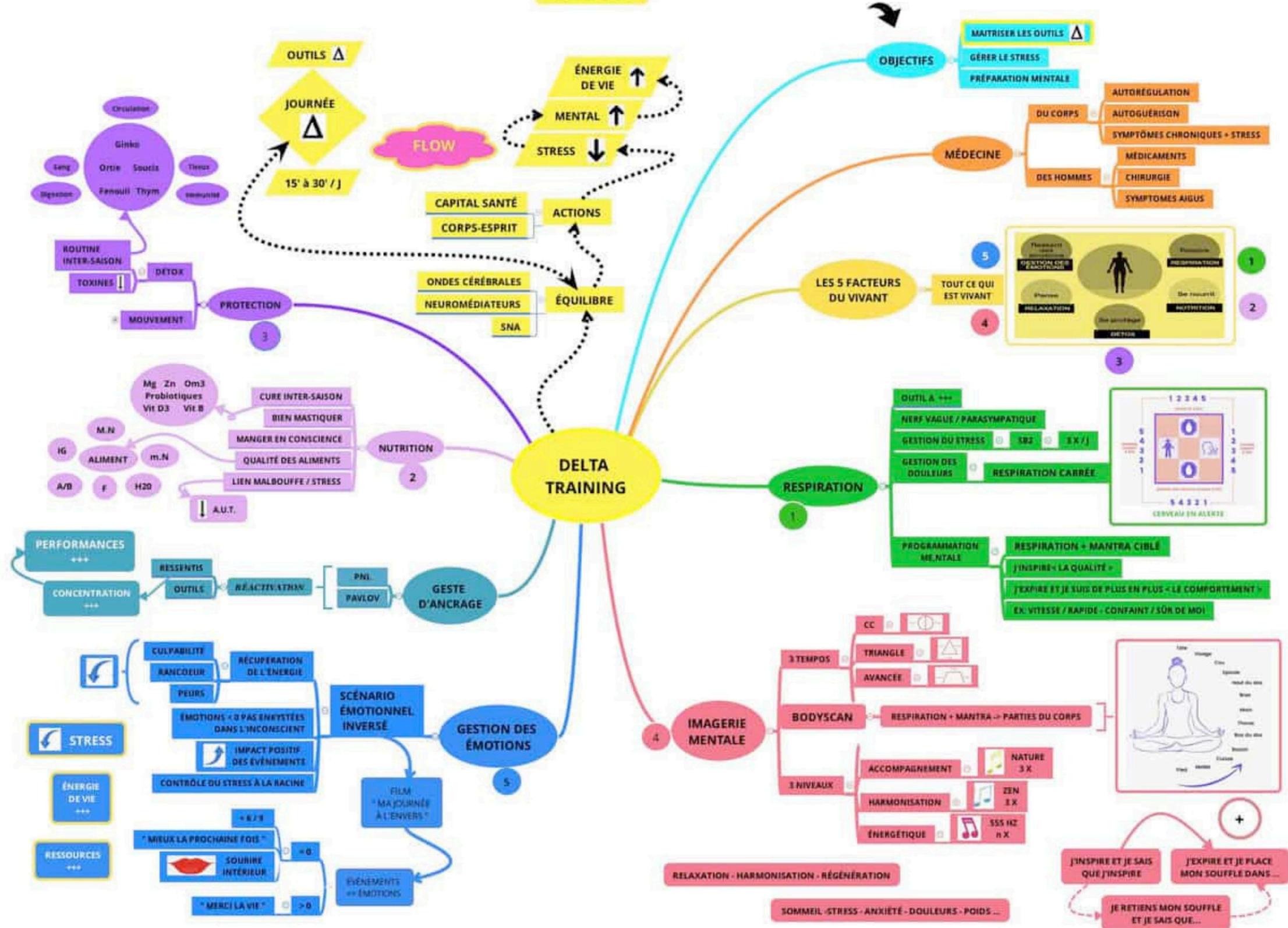
Mme Giboulet ressent un profond mal-être au travail, ne trouvant plus de sens à son activité. Elle pleure souvent le soir et souffre de douleurs dorsales, absentes le week-end et en vacances. Déjà suivie par une psychologue, elle cherche des solutions pour apaiser son stress et retrouver un équilibre.

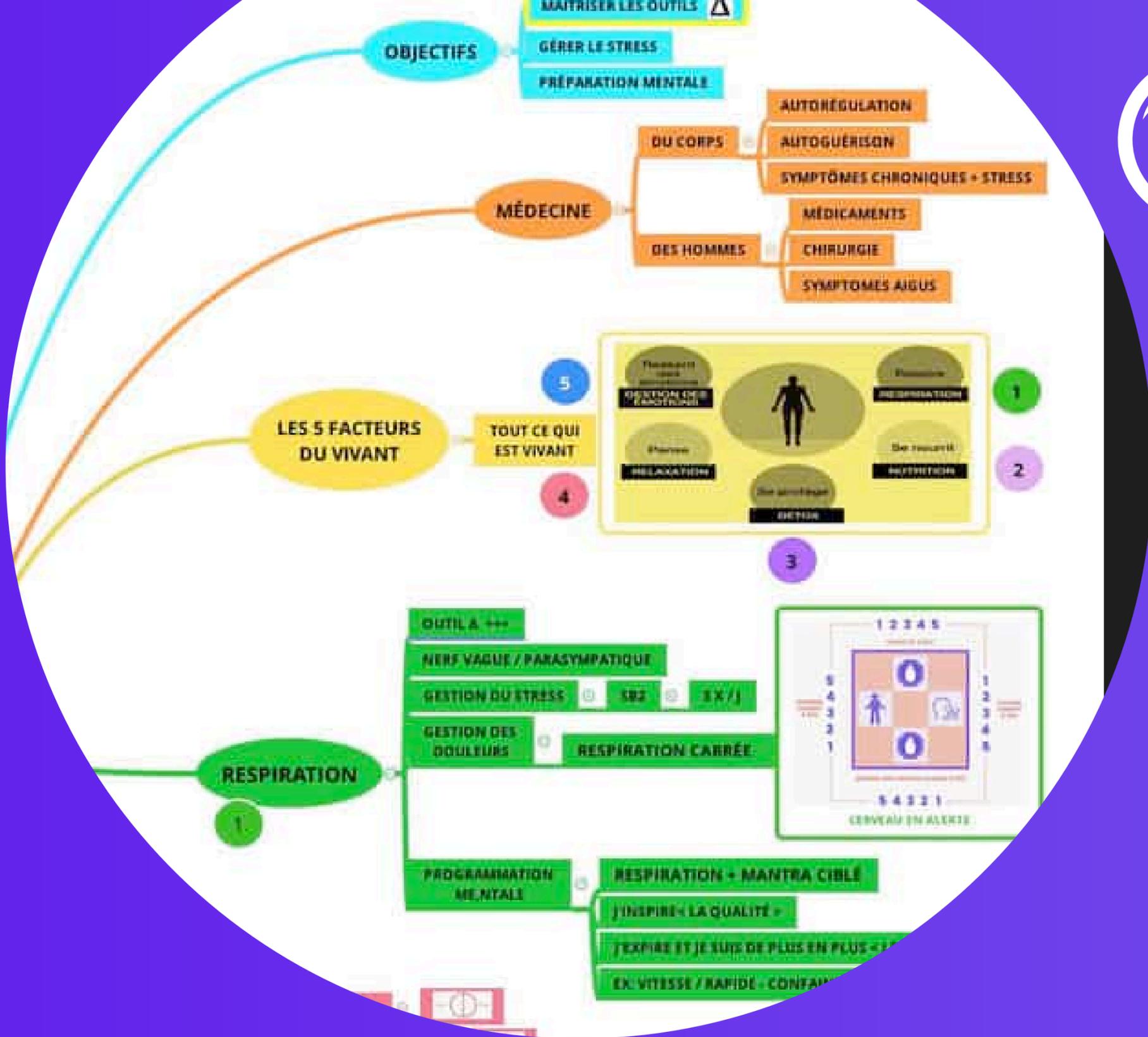


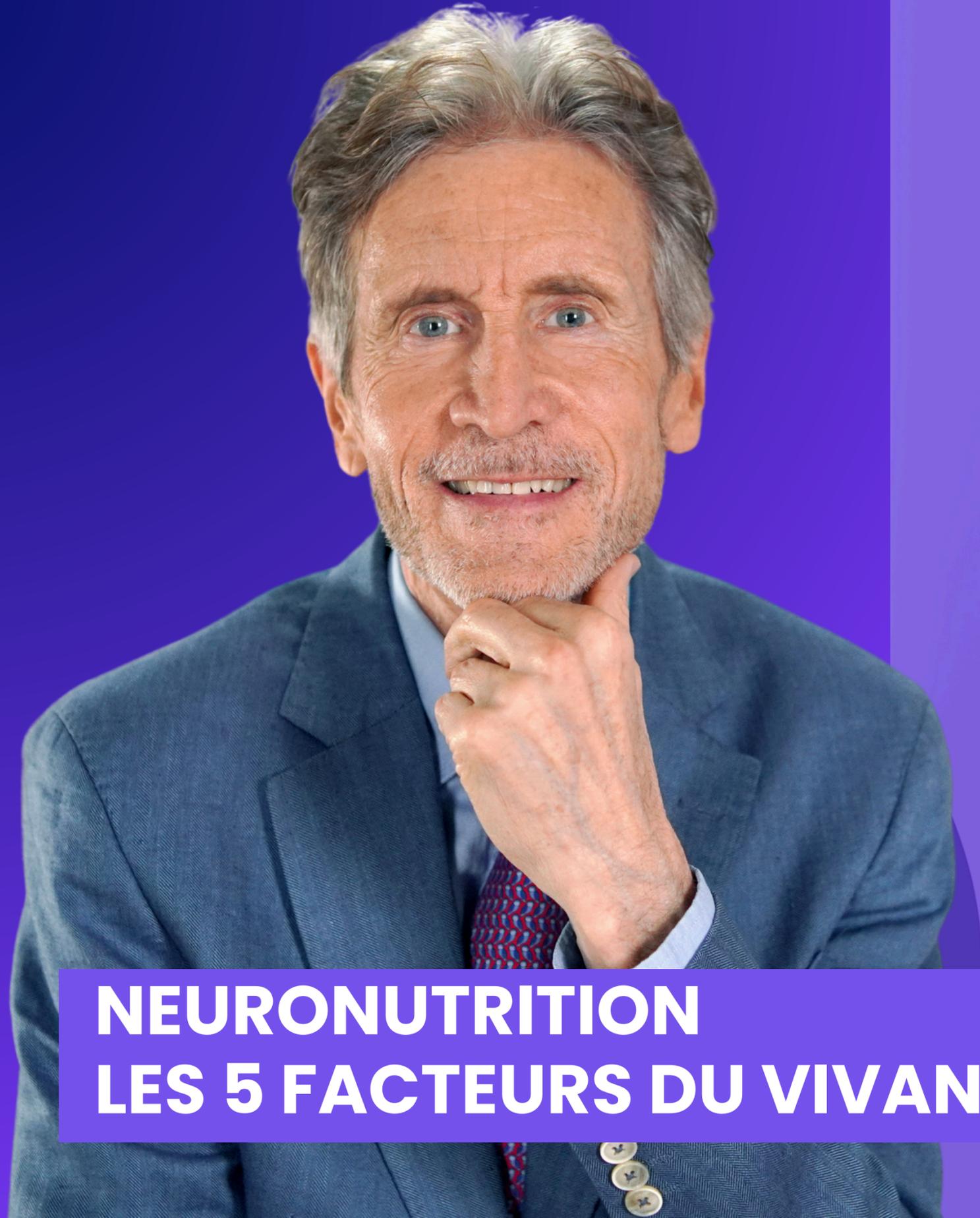
**Elle souhaite :**

- **Comprendre l'origine de son mal-être et redonner du sens à son travail**
- **Mieux gérer son stress et ses émotions**
- **Trouver des solutions concrètes pour améliorer son bien-être**

# MODULE 3







# TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN...



## NEURONUTRITION LES 5 FACTEURS DU VIVANT

Dr. Yann Rougier

**SONDAGE N°1**

SONDAGE

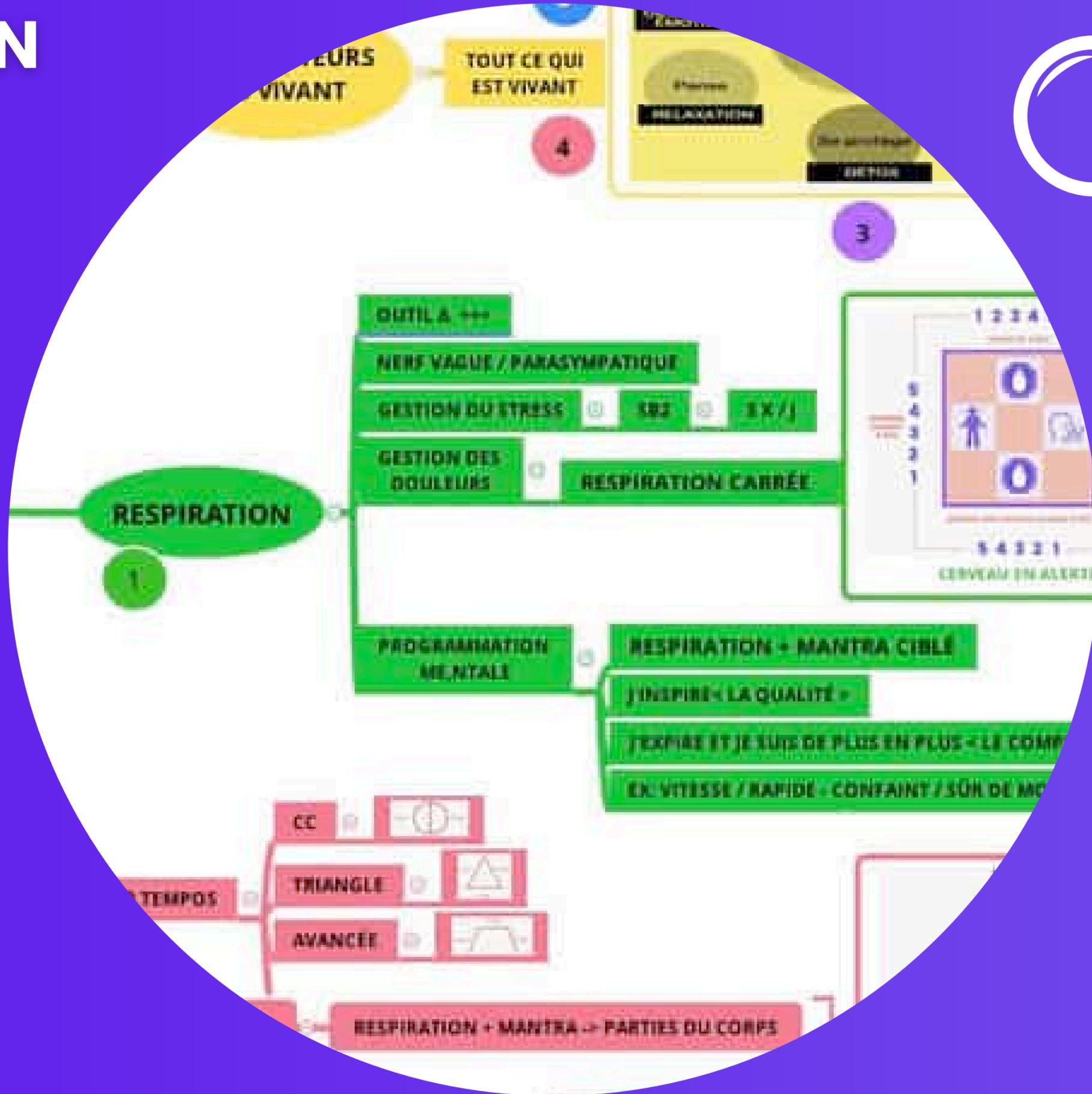
**COMMENT GÉRER SON  
STRESS FACILEMENT ?**

**SONDAGE N°1**

SONDAGE  
**COMMENT GÉRER SON  
STRESS FACILEMENT ?**

**En faisant une cohérence cardiaque avec un mantra ciblé**

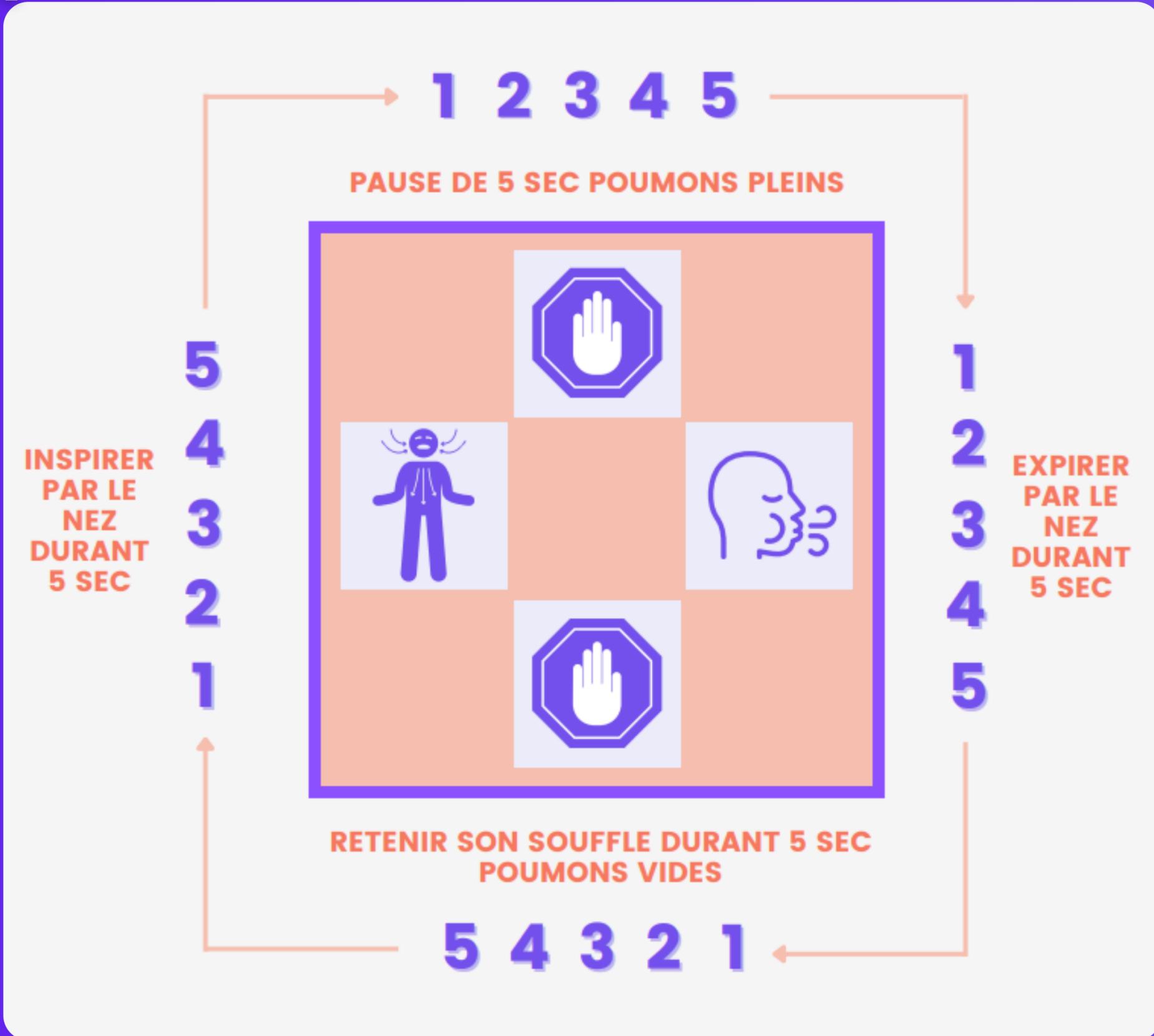
# RESPIRATION



SONDAGE

**ELLE A DES MONTÉES DE STRESS LA JOURNÉE  
LORSQU'ELLE EST SEULE, QUE LUI  
CONSEILLEZ-VOUS ?**

# RESPIRATION CARRÉ



# SONDAGE N°3

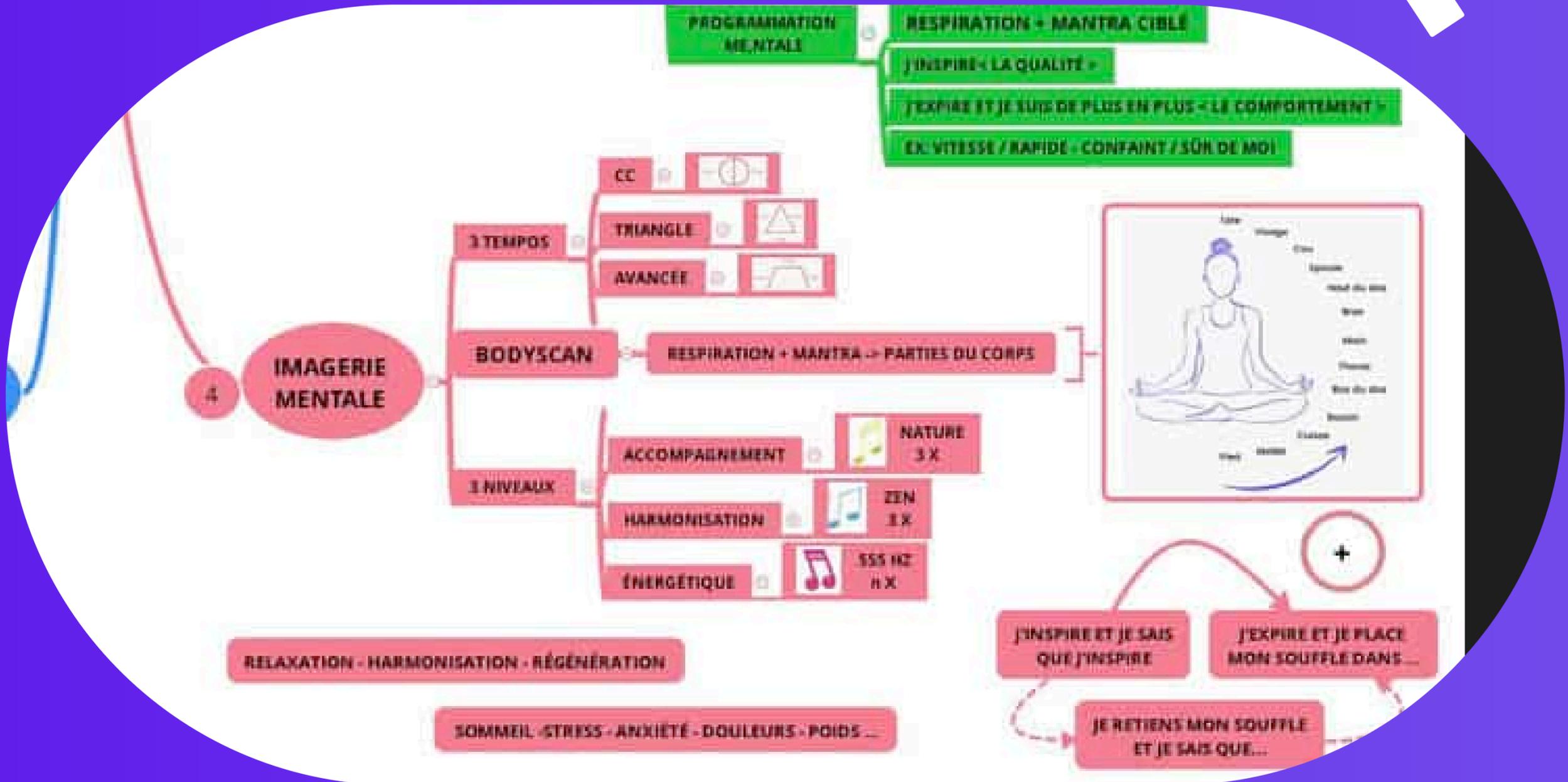
SONDAGE

**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES  
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À  
CETTE CLIENTE UN MEILLEUR  
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**

**SONDAGE**

**QUEL OUTIL ISSU DES NEUROSCIENCES  
PEUT-ON CONSEILLER POUR PERMETTRE À  
CETTE CLIENTE UN MEILLEUR  
SOMMEIL/ENDORMISSEMENT ?**

**Le Bodyscan**

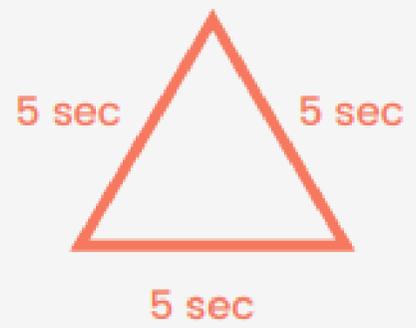


# BODY SCAN

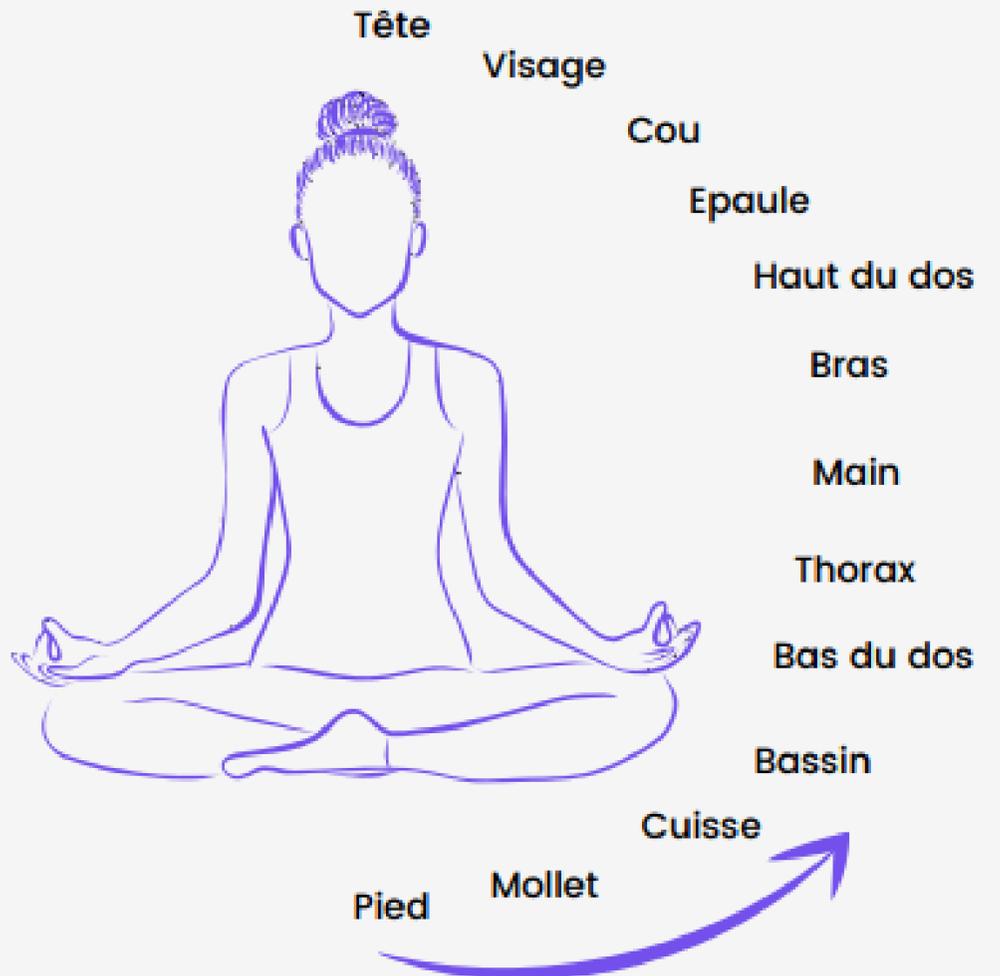
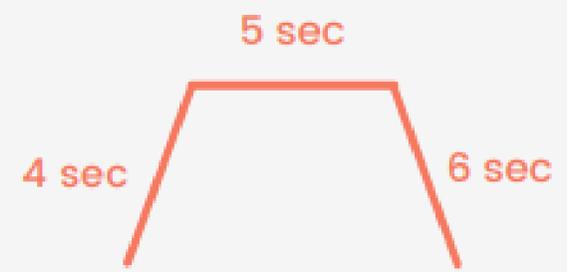
Respiration simple  
en 2 temps  
(cohérence cardiaque)



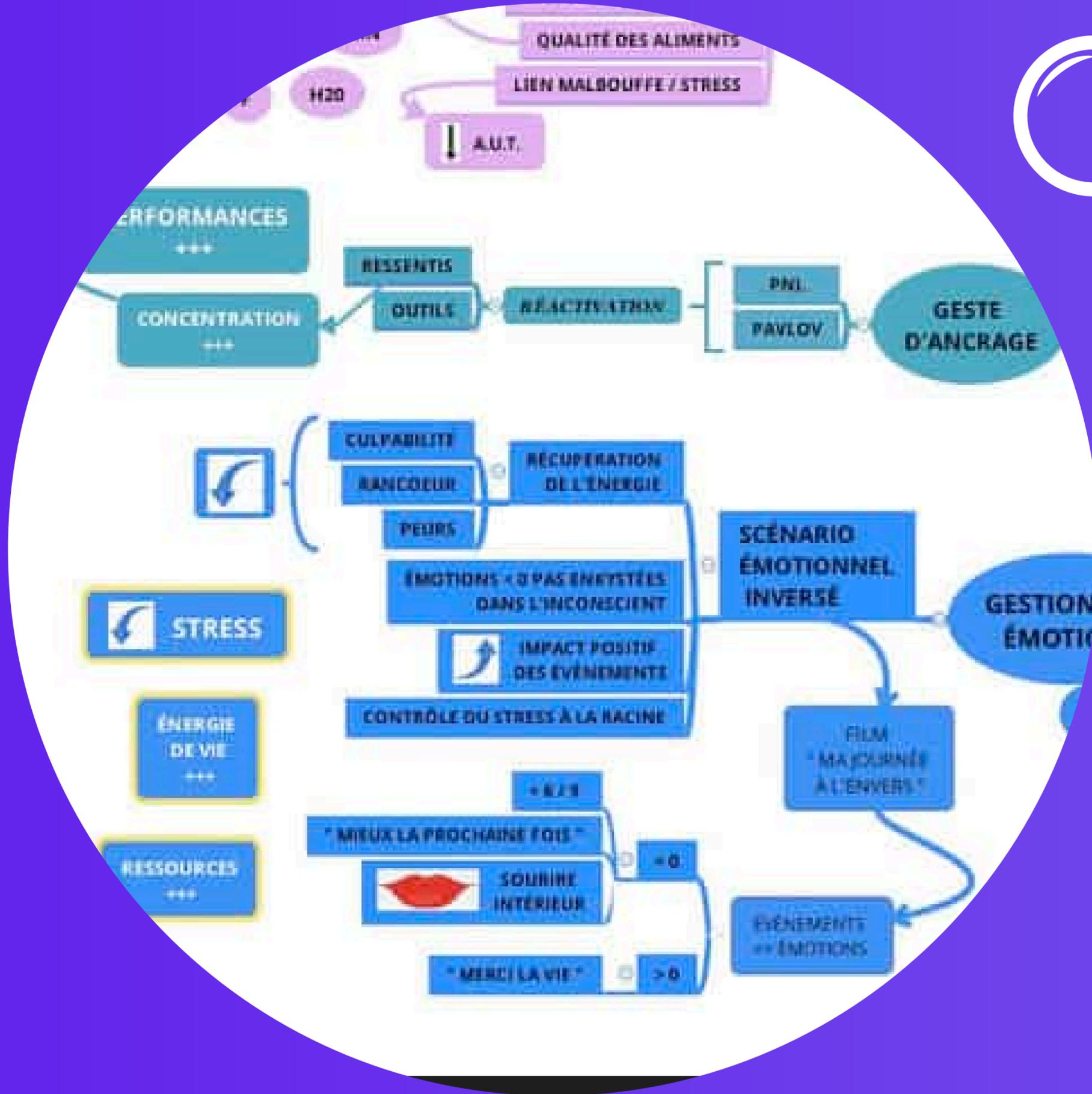
Respiration simple  
en 3 temps  
(triangle)



Respiration avancée  
en 2 et 3 temps

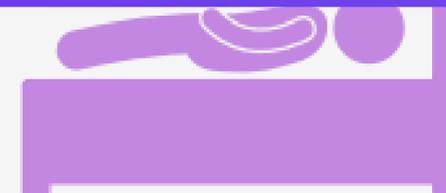


# EMOTIONS



# SCENARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

**1** S'allonger le soir et commencer l'exercice après une Delta-respiration



**2** Dérouler le scénario de sa journée à l'envers

Revenir sur les événements marquants **positifs** et **négatifs**

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

FAIT **POSITIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:  
"Merci la vie"

FAIT **NÉGATIF** :

Se répéter la phrase suivante avec un sourire sur le visage:  
"Je me promet de faire mieux la prochaine fois"

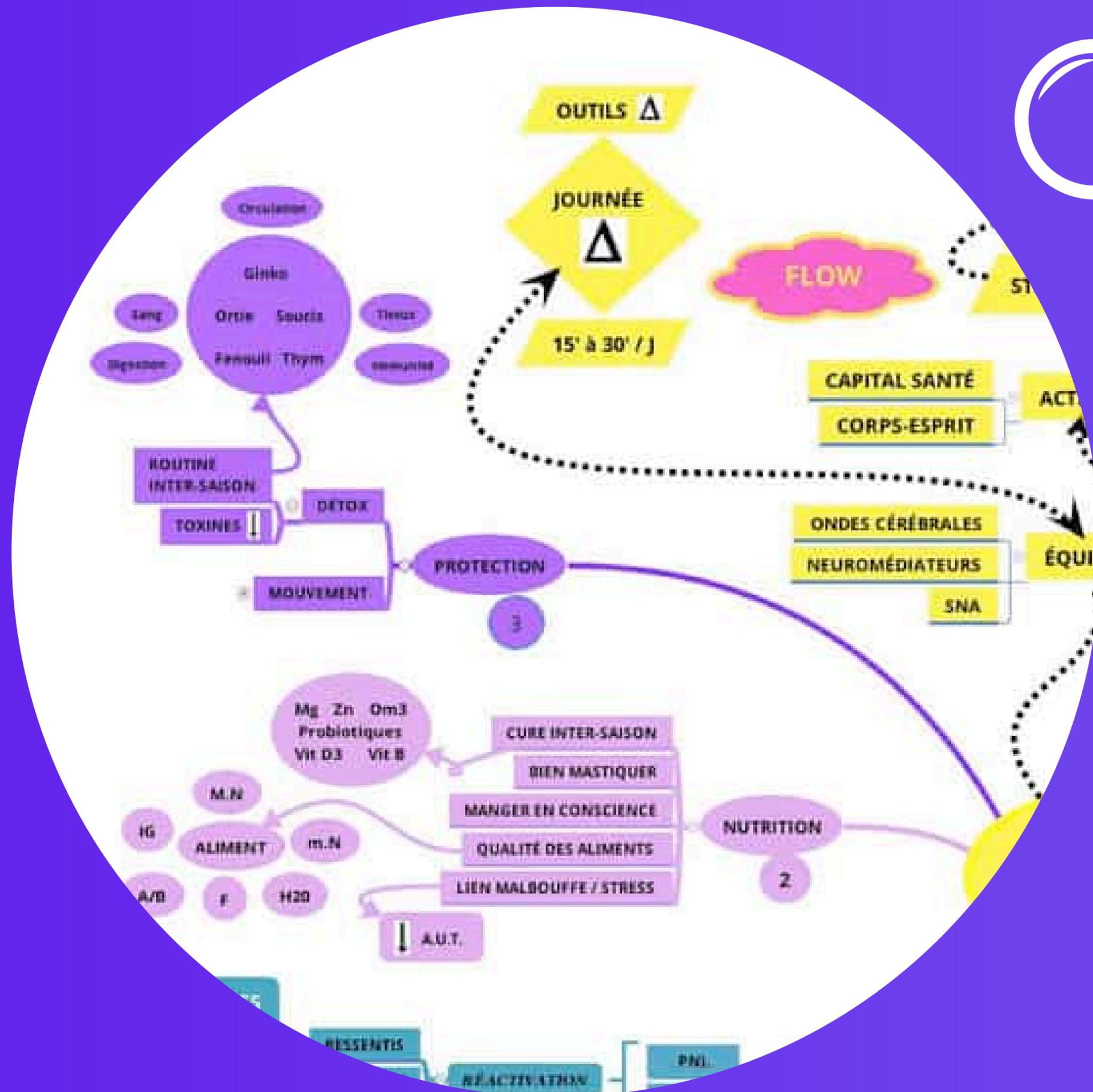
**3** Remonter jusqu'au matin quand on se réveille avec un sourire intérieur



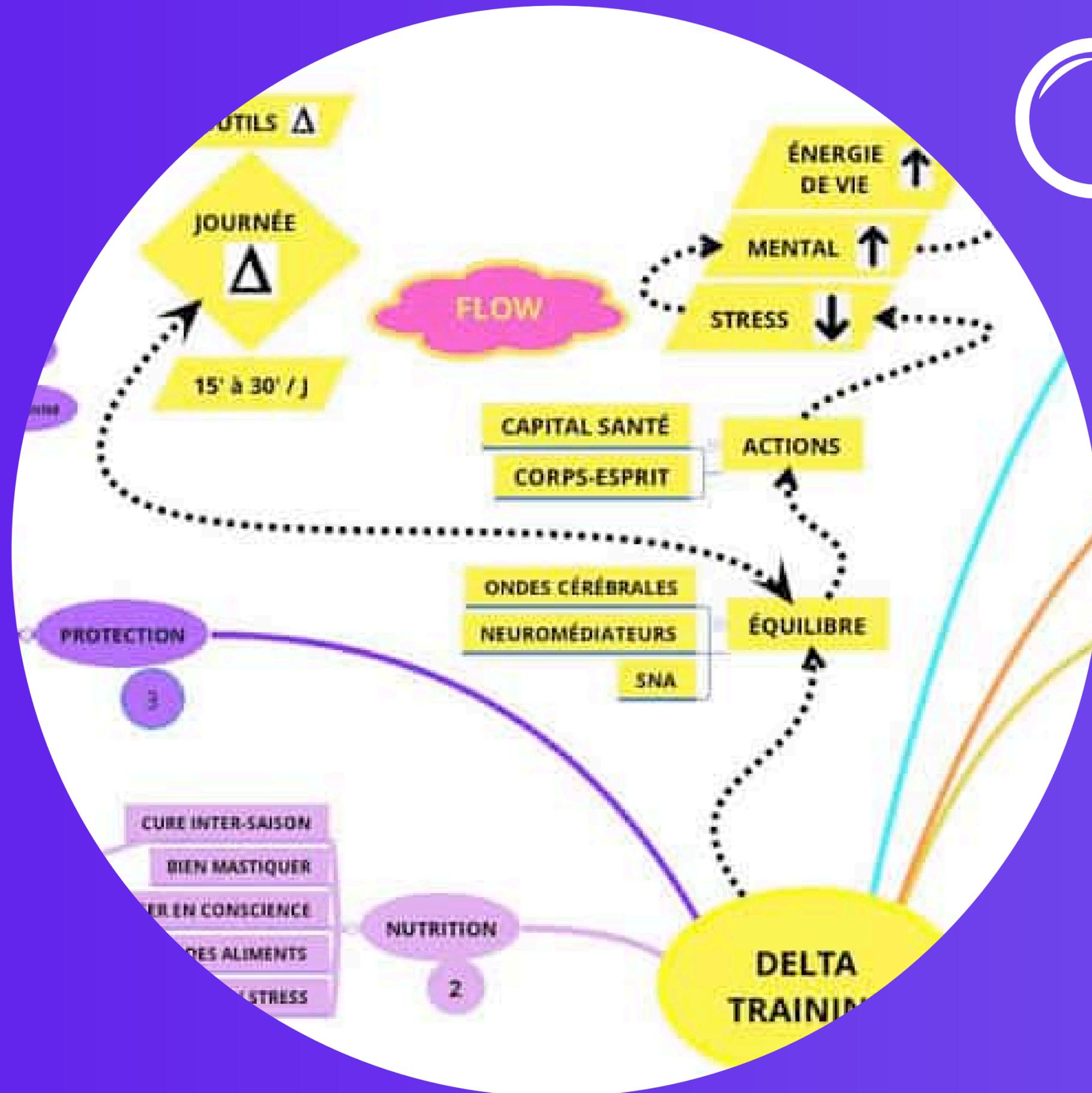
## SONDAGE

**ELLE SOUHAITE DAVANTAGE DÉVELOPPER  
L'APPROCHE DE LA PLEINE SANTÉ SUITE AUX  
PREMIERS RDV, QUELS AUTRES FACTEURS  
ALLEZ-VOUS UTILISER ?**

# NUTRITION



# NUTRITION



# UNE JOURNÉE DELTA

100 % de stress géré

100 % de performance : physique / mentale / émotionnelle

RÉVEIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration (5 min)</li><li>• Sourire intérieur (3 min)</li><li>• Delta-TEC / Training tête et cou (2 min)</li></ul>
MATINÉE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouclier anti-stress</li><li>• Cohérence cardiaque mantra</li></ul>
MIDI	<p><u>Avant le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration (5 min)</li></ul> <p><u>Après le repas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Body scan (10 min)</li></ul>
APRÈS-MIDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouclier anti-stress</li><li>• Cohérence cardiaque mantra ciblée sur les objectifs de l'après-midi</li></ul> <p><u>En fin d'après-midi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-planning</li></ul>
SOIR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Training autogène neuro-émotionnelle / Exercice du scénario inverse</li><li>• Body scan</li></ul> <p><u>Avant le repas ou le coucher :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta-respiration</li></ul>