

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

# MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE



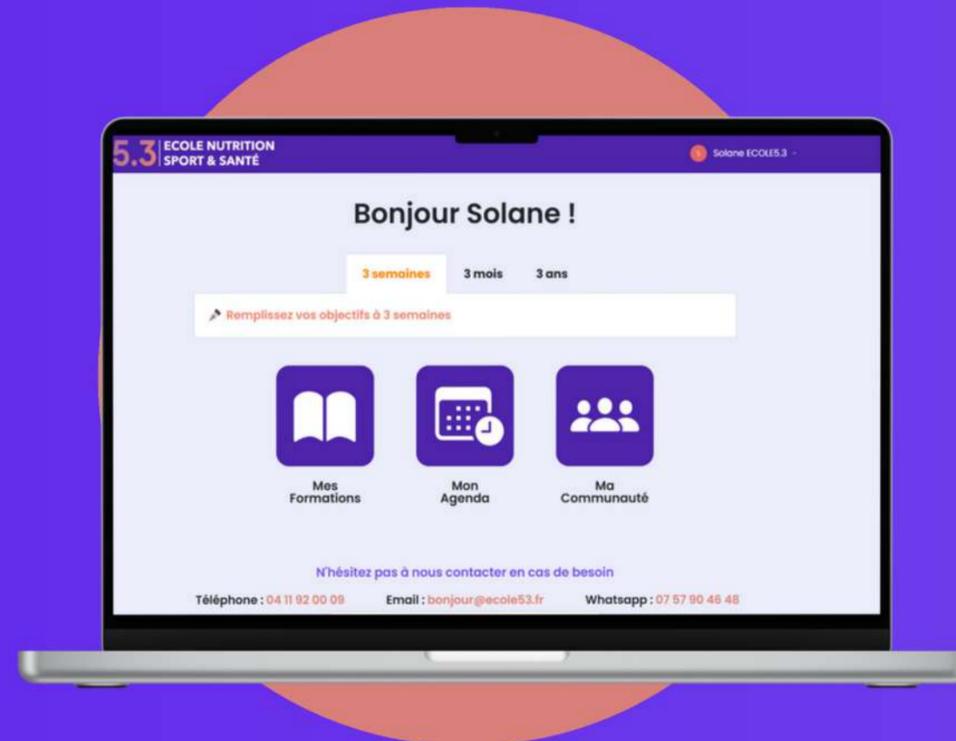


# Les fondamentaux



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
- MENTOR AUPRES DES ELEVES

*Conseiller Pleine Santé*

## PASSION POUR LES NEUROSCIENCES:

- OPTIMISER SON BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL A TRAVERS LA NEURONUTRITION ET LA GESTION DU STRESS
- EQUILBRER SA FLORE INTESTINALE
- EQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

# L'équipe



## **Dr Y. Rougier**

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



## **Clotilde Poivilliers**

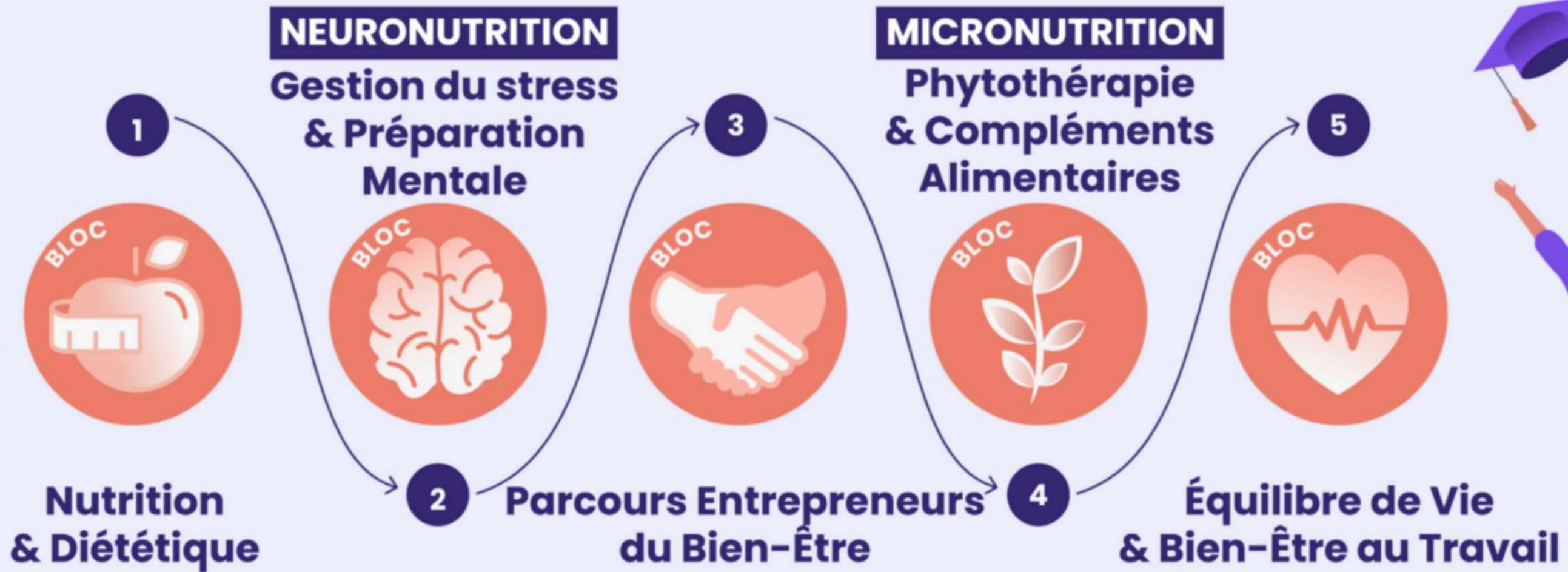
Formatrice en gestion du  
stress, de la douleur et des  
TMS  
Thérapeute psychocorporel,  
shiatsu  
Autrice et conférencière



## **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

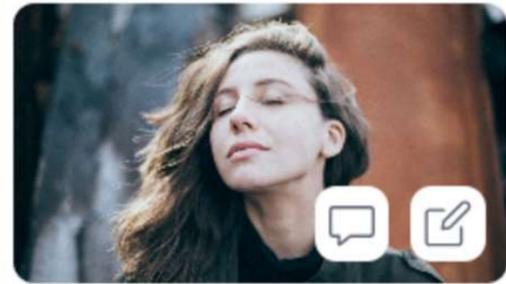
Mind map / Cas pratique

Vos questions

**13h40–13h45**

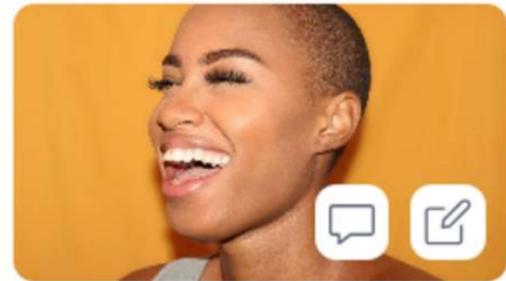
**Débrief en 3 minutes**

# Module 4 : Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale



## Module 5.1 : Transmettre les respirations et le Body-scan

Il n'y a rien de plus thérapeutique et de plus positif pour toutes les énergies du corps qu'une pleine-présence humaine en écoute...



## Module 5.2 : Régénérer l'énergie vitale d'une personne

Dans ce nouveau cours, vous allez être invité(e), pour aider les personnes à gérer leur stress, à transmettre l'outil de gestion des...



## Module 5.3 : La détox et le mouvement

Ce dernier cours de la formation est consacré à la façon dont vous allez transmettre le facteur protection aux personnes qui vous...

# CAS PRATIQUE

## MME FANIE ÉPIE

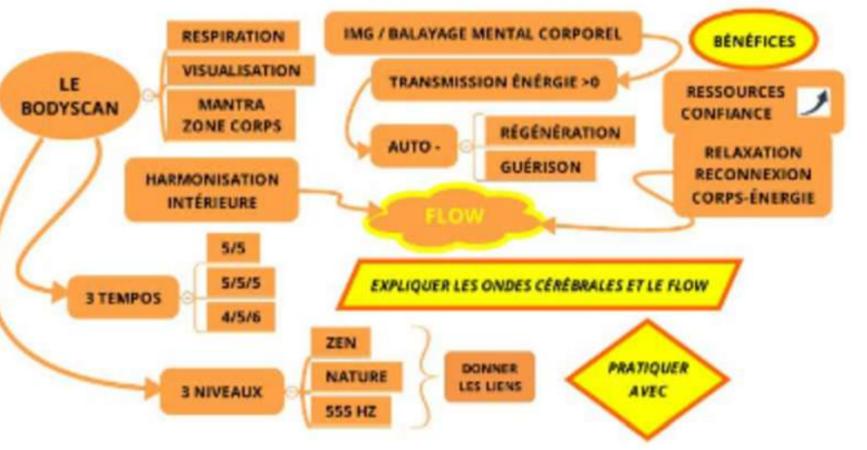
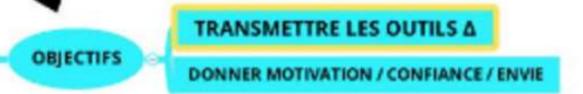
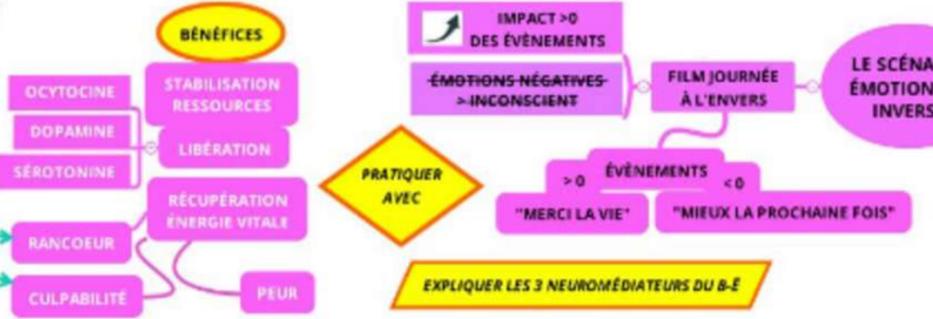
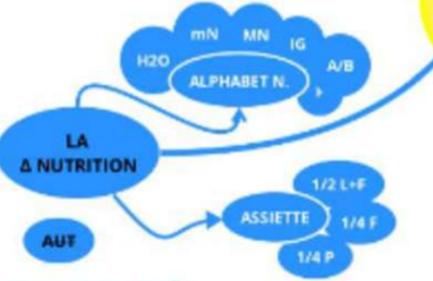
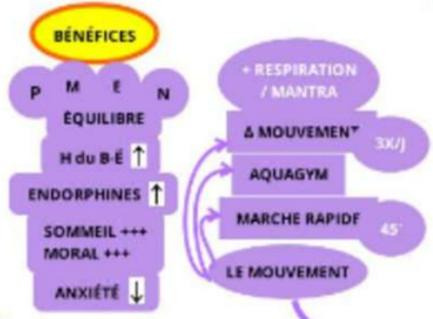
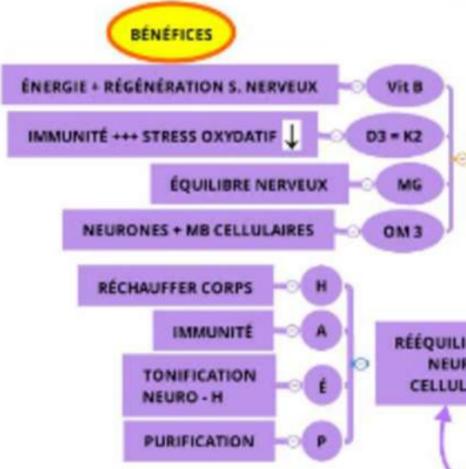
Fanie, gymnaste professionnelle, a dû arrêter cette activité suite à de nombreuses blessures qui lui laissent des douleurs physiques.

Elle a également du mal à accepter qu'elle ne pourra plus concourir, elle se sent bloquée dans sa vie. Elle n'arrive pas à passer à autre chose.

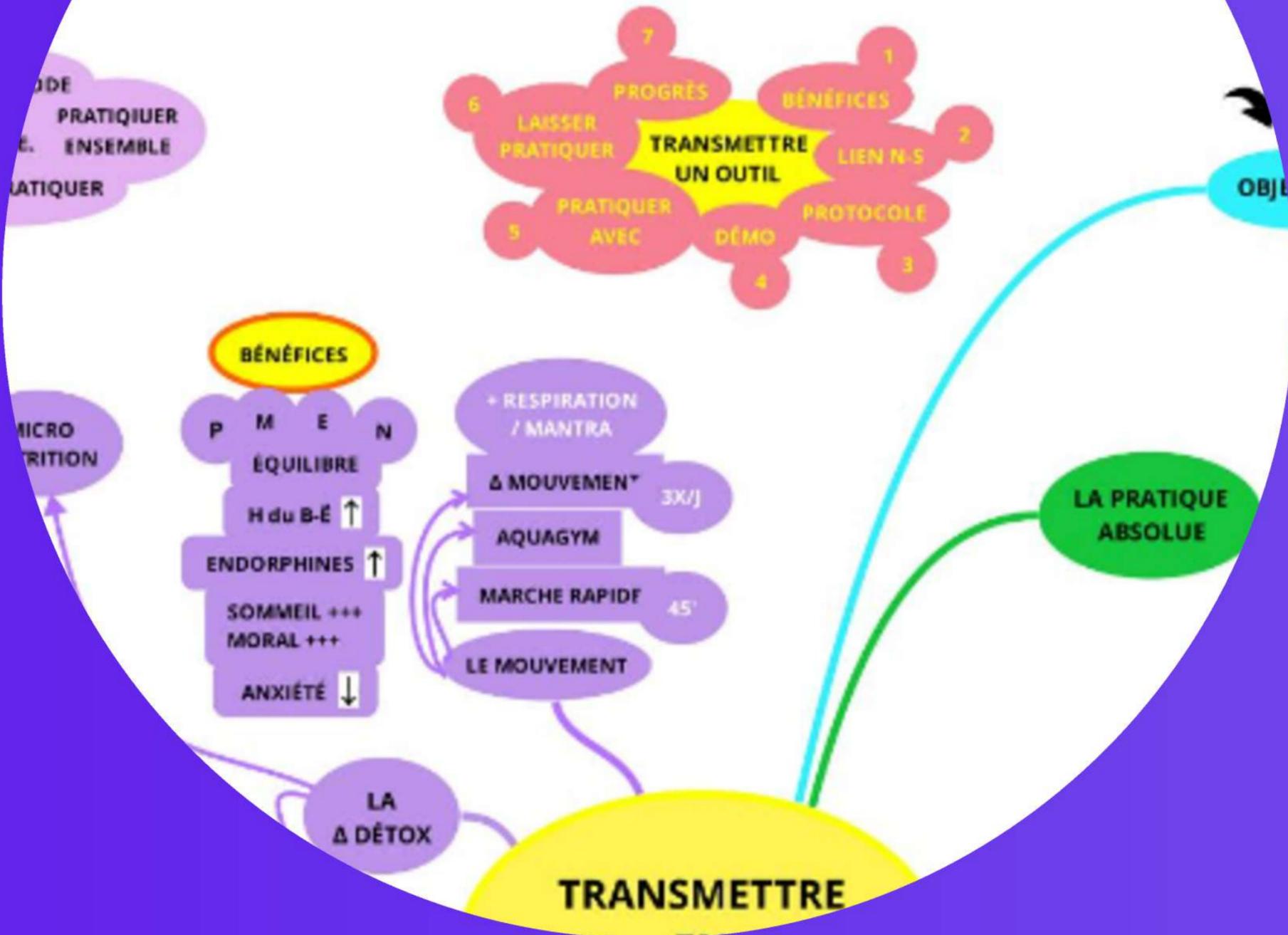


**Elle souhaite :**

- Faire le deuil de son rêve et sa profession**
- Apprendre à vivre avec ces douleurs physiques**



# MODULE 5





1  
2  
3  
LIEN N-S  
PROTOCOLE

OBJECTIFS

TRANSMETTRE LES OUTILS Δ  
DONNER MOTIVATION / CONFIANCE / ENVIE

LA PRATIQUE ABSOLUE

CONNAISSANCE  
EXPÉRIENCE  
JUSTE ÉTAT D'ESPRIT

MAITRISE DE  
LA TRANSMISSION

PLEINE PRÉSENCE  
+ OUTILS

ÉNERGIE  
THÉRAPEUTIQUE

- EXPLIQUER  
(THÉORIE + PRATIQUE)  
- PRATIQUER AVEC  
- ENCOURAGER

MOTIVATION  
CONFIANCE  
ENVIE

PATIENT  
HÉROS  
DE SA  
GUÉRISON

PROMESSES  
EXAGÉRÉES ⚠

TROP  
À LA PLACE ⚠

⚠ DÉPASSER  
LIMITES

LA  
RESPIRATION

"MEILLEUR AMI" ANTISTRESS

FAIRE  
PRATIQUER

POUL  
(BIOFEEDBACK)  
SB2  
"CASSE-STRESS"

BÉNÉFIC

PROTECT  
DIMIN  
A

EXPLIQUER SNA / PARA = FREIN

## **SONDAGE N°1**

**VOUS ÊTES DANS UNE DÉMARCHE DE PRATIQUE ABSOLUE. COMMENT POUVEZ-VOUS RÉSUMER CELLE-CI ?**

**Connaissance, compétences et juste état intérieur :**

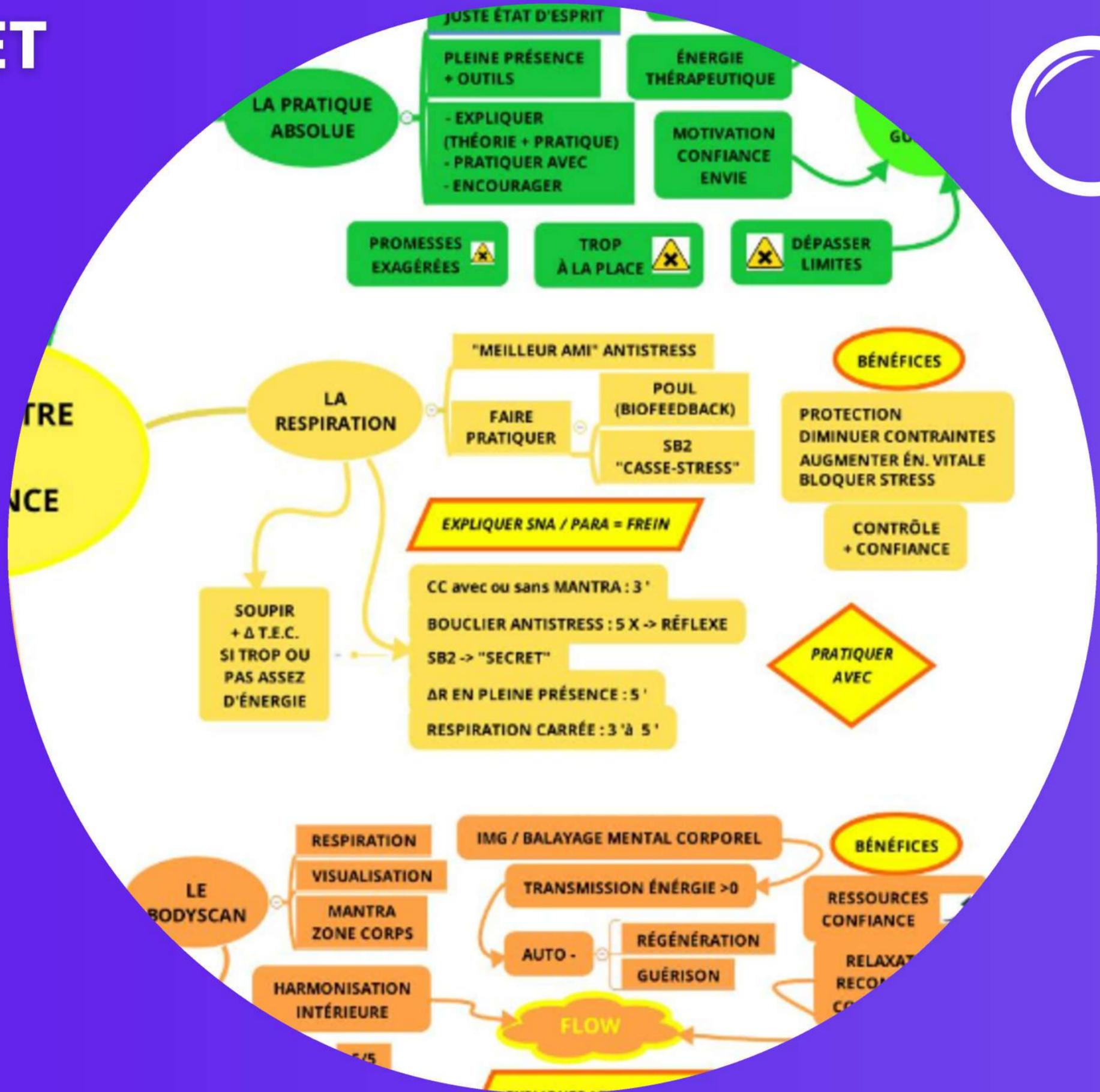
**Être en présence**

**Prendre du recul**

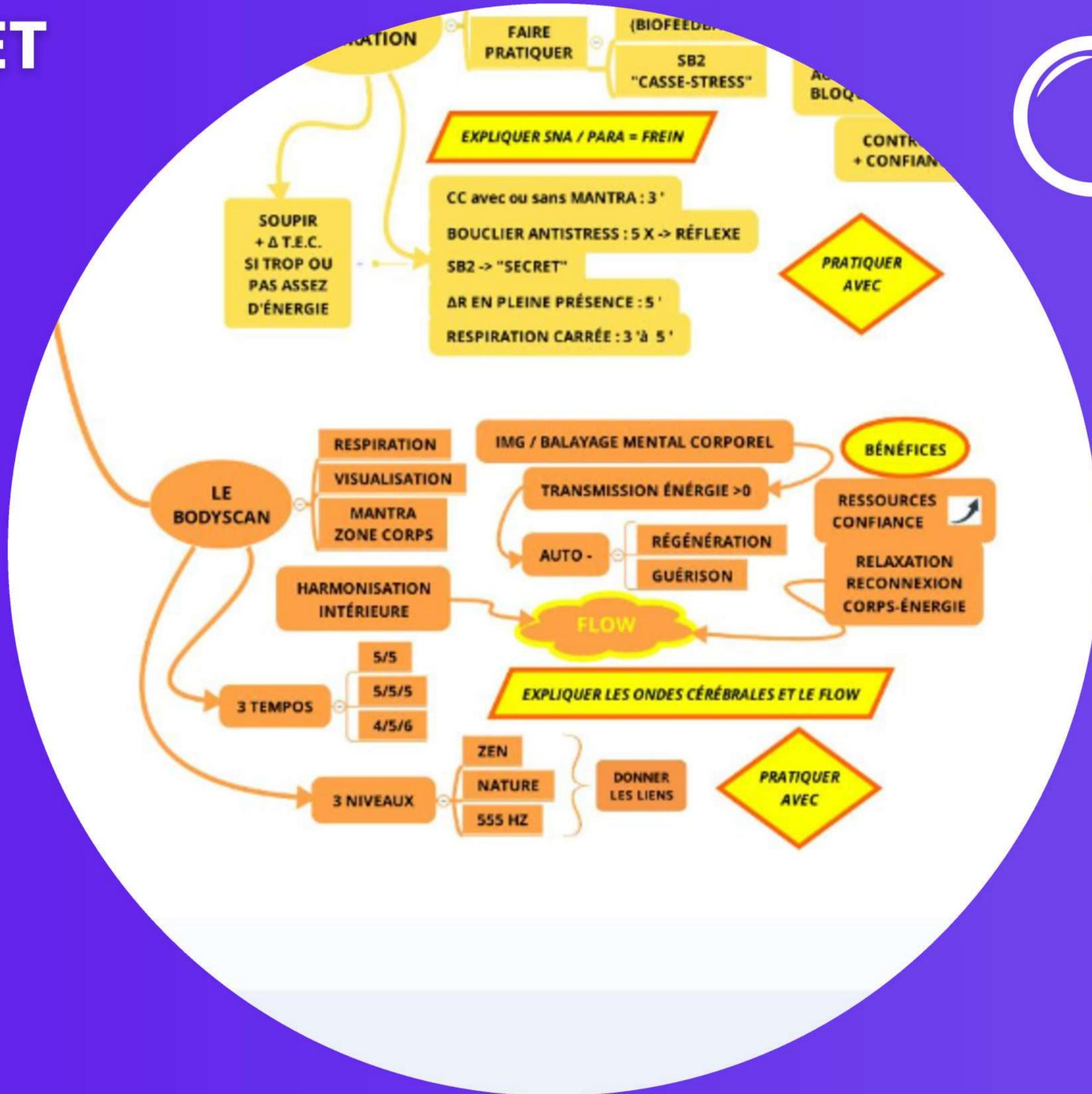
**Faire ressortir à l'autre qu'il est plus important que soit**

**Connaître ses limites**

# LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



# LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



# TRANSMETTRE LA RESPIRATION

## TRANSMETTRE LA RESPIRATION

### Outils à transmettre



Un profond soupir et  
l'exercice du Delta-TEC



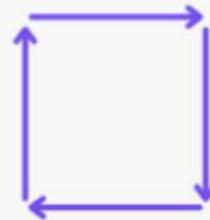
Cohérence cardiaque  
avec mantra



Bouclier anti-stress



Respiration SB2



Respiration  
carré/rectangle



Delta respiration de  
Pleine-présence

### Bénéfices



Un gain d'énergie  
vitale

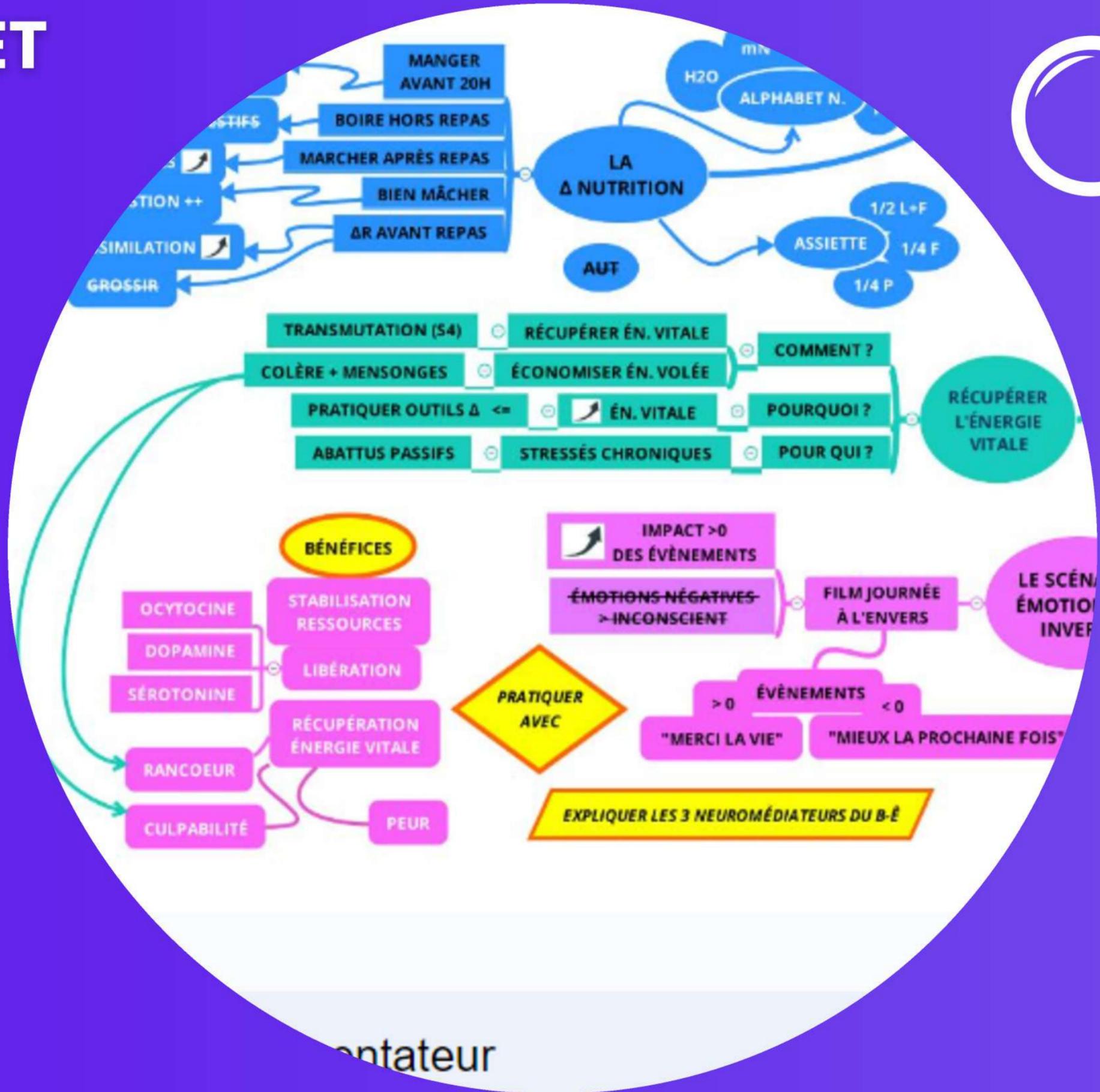


Une augmentation des  
ressources par rapport  
aux contraintes

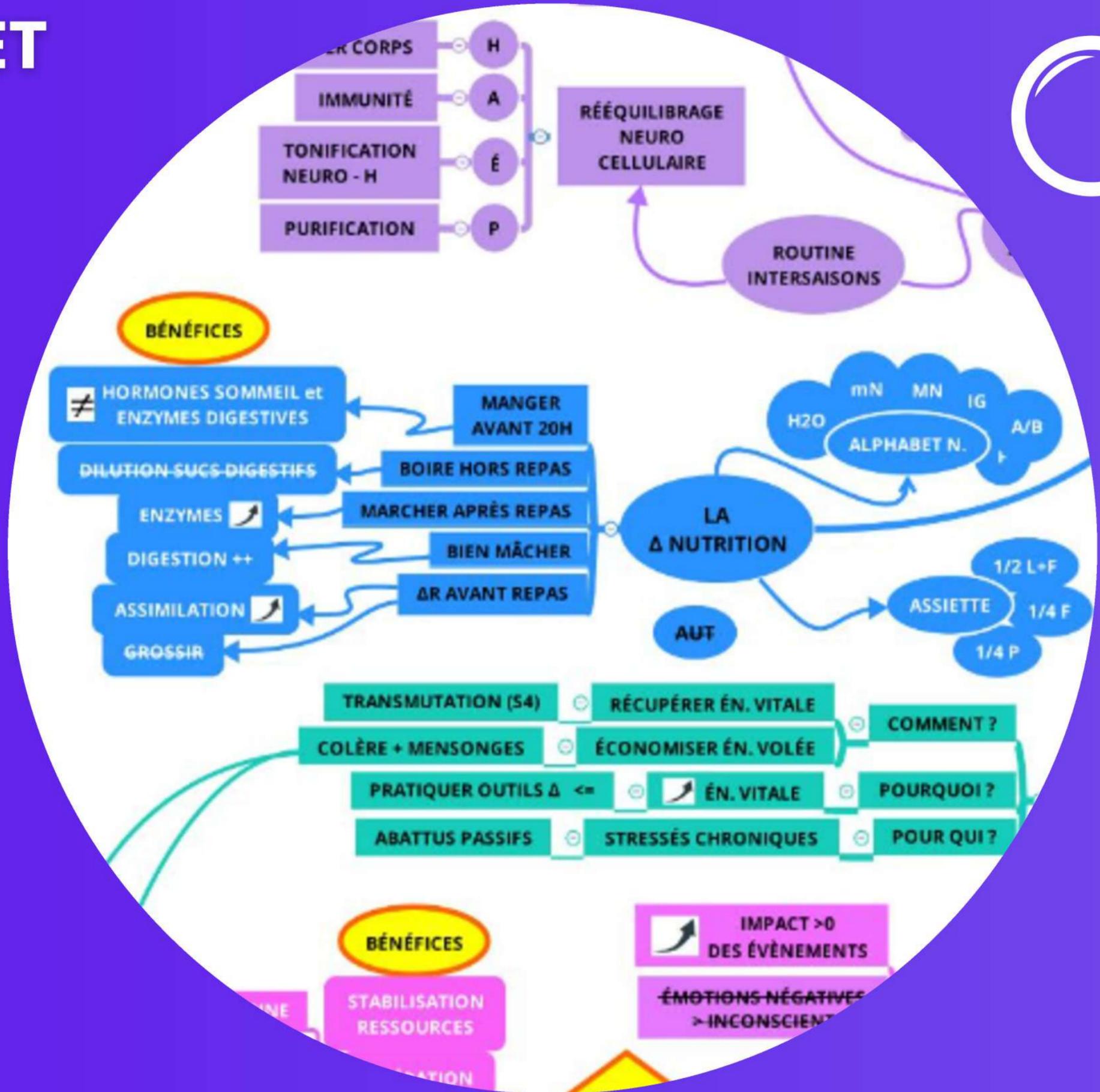


Un sentiment de  
contrôle et de  
confiance

# LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



# LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



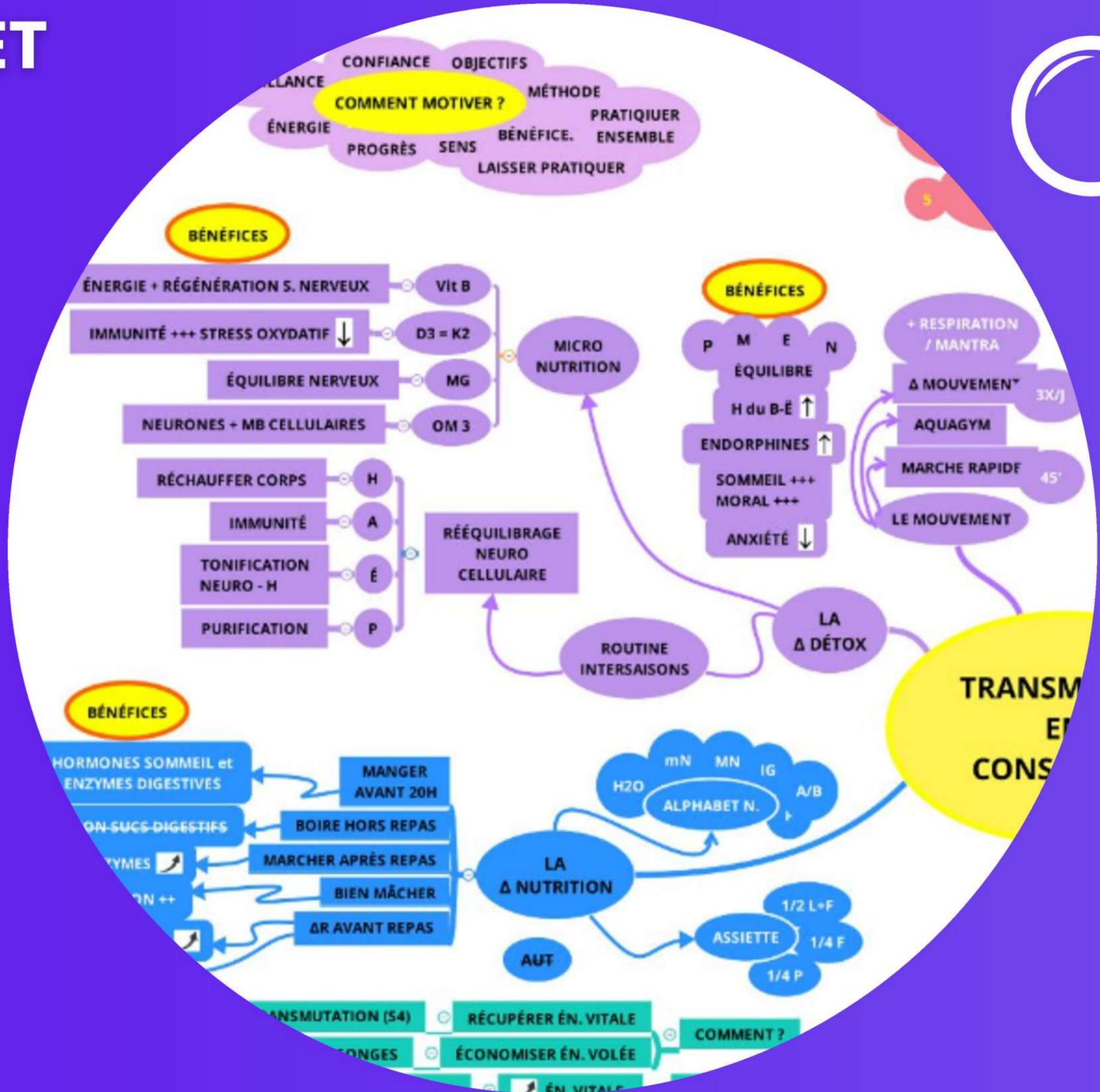
## **SONDAGE N°2**

**QUELS OUTILS ALLEZ-VOUS LUI  
TRANSMETTRE EN PREMIER LIEU ?**

## **SONDAGE N°3**

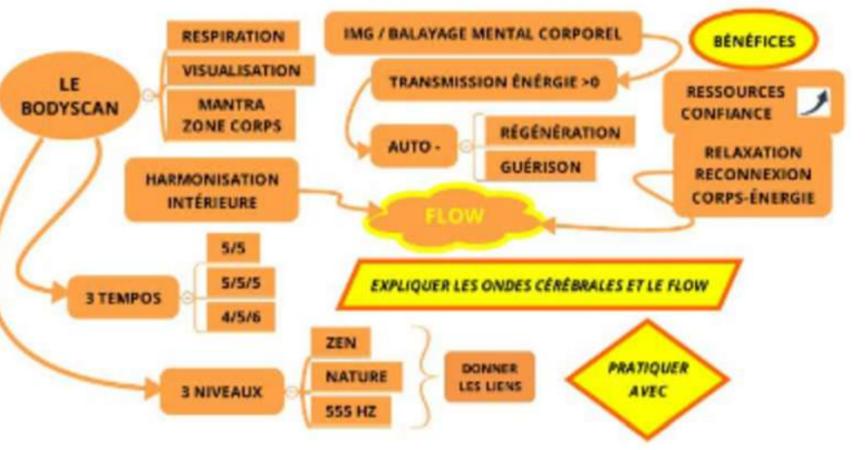
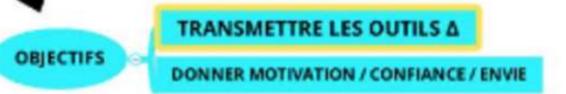
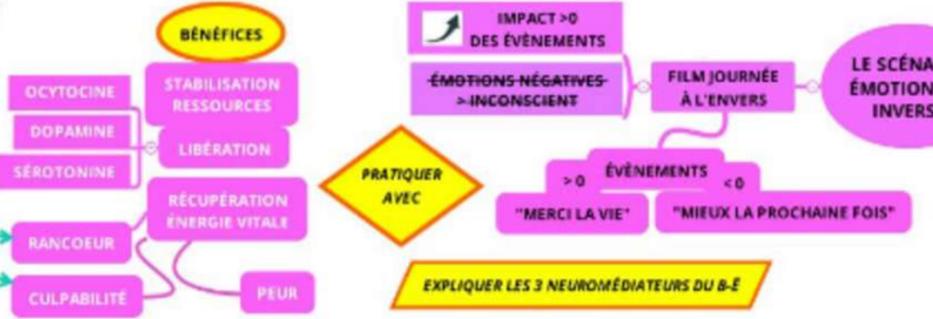
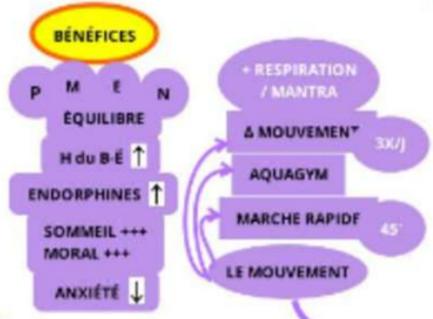
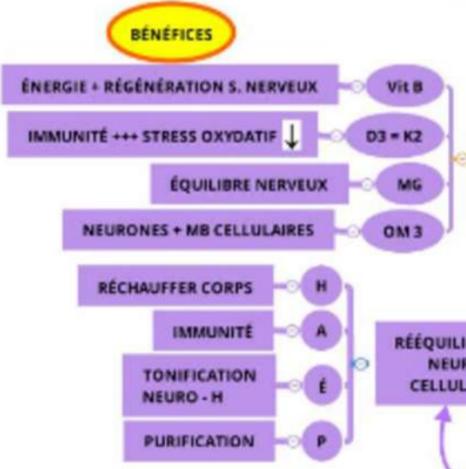
**COMMENT ALLEZ-VOUS LUI EXPLIQUER  
L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME QUE VOUS  
METTEZ EN PLACE ?**

# LES OUTILS ET LEURS BÉNÉFICES



## SONDAGE N°4

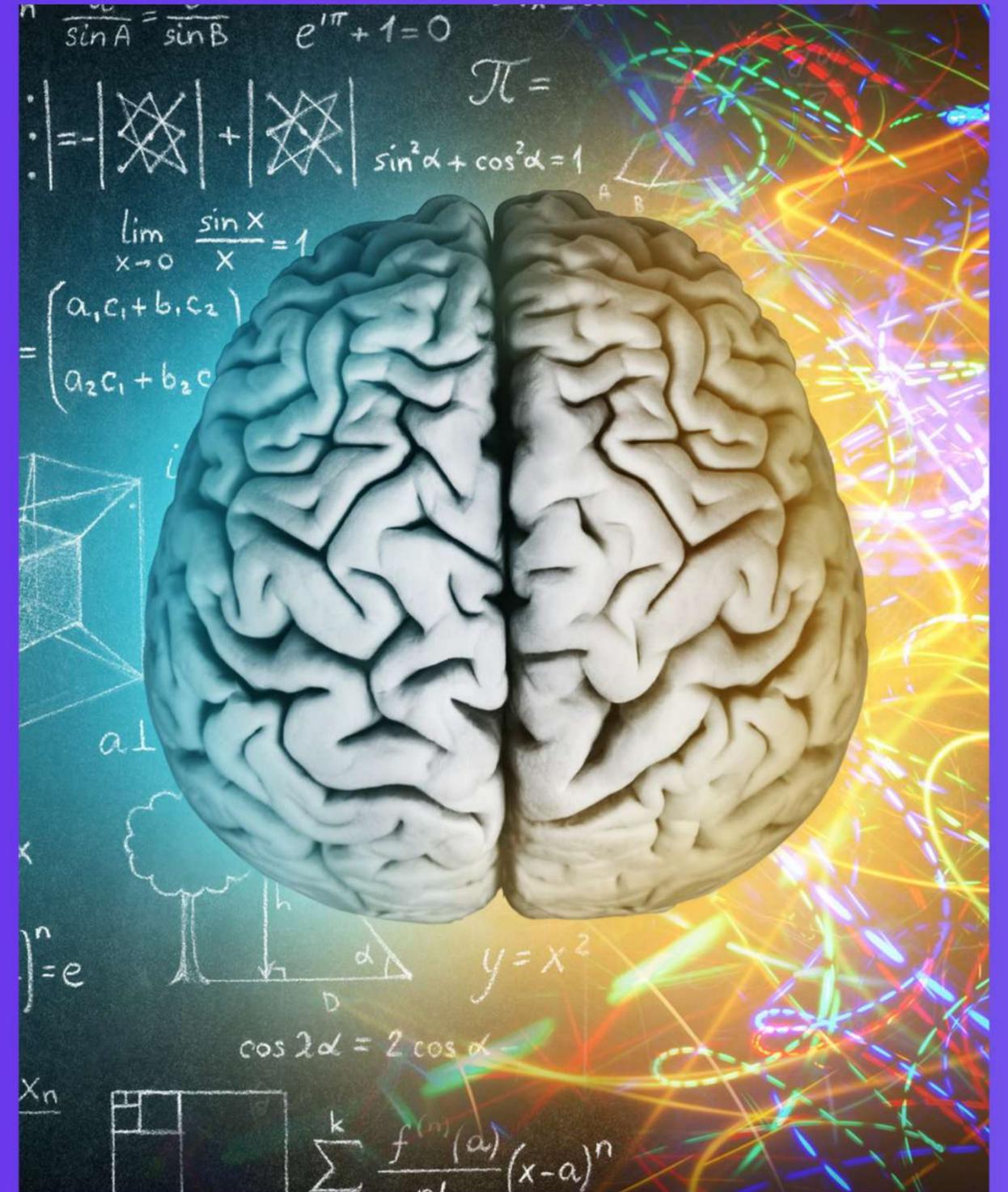
**QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE LUI  
TRANSMETTRE UN OUTIL ?**



# RÉVISIONS **EN GROUPE** MODULE 3



**SEUL : ON APPREND MAIS ON  
RETIENT MOINS**  
**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS**  
**AUTOUR**  
**DE SON **PROJET** ET DES**  
**COMPETENCES**



# DEVOIRS DE LA SEMAINE DEBRIEF VENDREDI

**Christophe vient vous voir pour un stress ponctuel, vous avez décidé de lui transmettre la CC**

En groupe de 3 :

Concrètement, comment allez-vous transmettre cette respiration à Christophe ?