

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

Atelier de groupe #1
**Décoder le stress et l'importance
de la préparation mentale**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation





#OneTeamOneDream

50% de notre équipe
sont des entrepreneurs

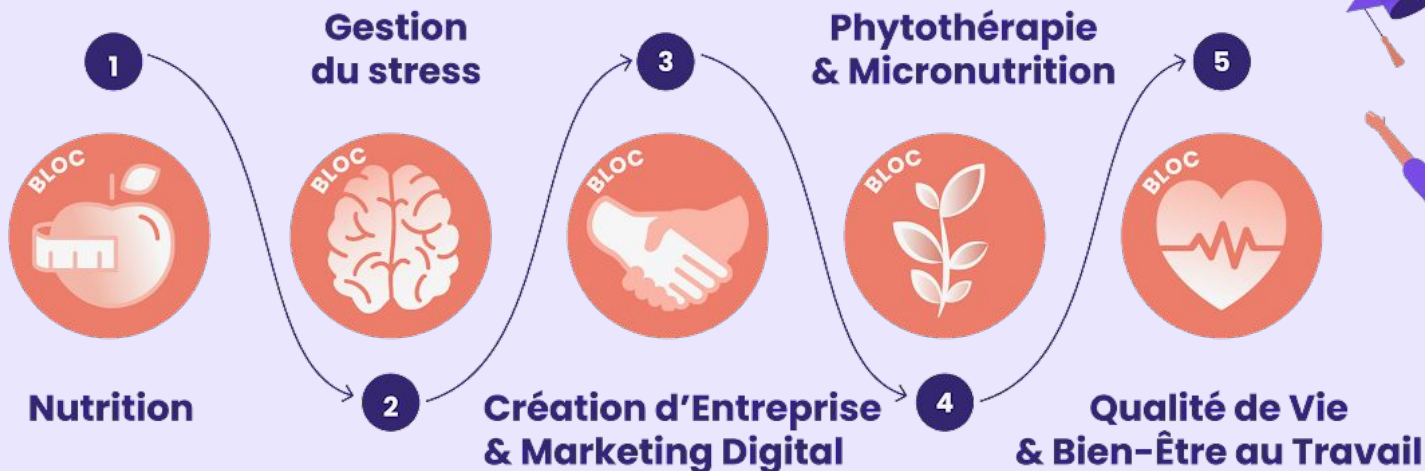


#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain



LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

3

ACCOMPAGNER VERS
UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

GUIDER VERS
LA PLEINE-SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI & JEUDI - 17h30/18H

- **Travaux Dirigés**

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite**

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le réseau des élèves**

VENDREDI - 12h45/13H45

- **Atelier Compétences**

VENDREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**

Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et Experts Compétences du bloc 2 Stress & Mental

Vos Outils

- Plateforme de formation
<https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book
<https://ecole53.fr/stress-book>
- Groupe WhatsApp
Entraide & Quoi de neuf

Delta-book

Formation CONSEILLER EN GESTION DU STRESS ET PRÉPARATION MENTALE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sommaire

Bienvenue

- 3 Pourquoi le Delta-book ?
- 4 Le stress, de quoi parlons-nous ?
- 6 L'échelle du stress de Holmes et Rahe

Module 1

- 10 Ralentir le rythme cardiaque
- 11 Cohérence Cardiaque
- 12 Delta-Planning
- 13 Bouclier-Delta
- 14 Respiration SZB

Module 2

- 18 Delta-respiration
- 19 2 énergies
- 20 Pleine présence
- 21 Les outils
- 22 Traits de personnalité
- 23 Les outils
- 25 Ce que vous pouvez
- 26 Transmettre
- 28 Sourire
- 29 Ondes
- 30 Test de personnalité

Module 3

- 37 Les 5 facteurs du vivants
- 38 Delta-respiration + phrase-mantra
- 39 Respiration en carré
- 40 Body scan
- 41 Scénario émotionnel inverse
- 42 Les bienfaits de la marche
- 43 Une journée Delta
- 44 Une année Delta

Module 4

- 48 Structurer la consultation
- 49 Le protocole de l'enquête-Delta
- 50 Les 3 profils-types de stress
- 51 Who are you express

Module 5

COHÉRENCE CARDIAQUE

Outil-Delta

La cohérence cardiaque est une respiration circulaire : on inspire 5 sec, puis on expire 5 sec. Elle agit comme un ancrage antistress.



- Tenez-vous debout, contractez un peu les abdominaux et descendez légèrement sur les jambes.
- Inspirez 5 secondes en montant les bras sur les côtés de votre corps et en répétant mentalement le mantra "J'inspire la force".
- Expirez 5 secondes en baissant les bras et en répétant mentalement le mantra "Je concentre ma force".
- Reproduisez ce cycle pendant 3 min (soit 18 répétitions).

11

LES OUTILS DE JANUS

Outil-Delta

Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une ouverture et faire le premier pas vers votre transition vers une meilleure qualité de vie. Vous avez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à vous connaître intimement.



Le **Regard de Janus** vous invite à regarder le passé pour en tirer des leçons. Vous allez vous appuyer sur la sagesse du passé pour vous tourner vers les promesses du futur. Cela va ouvrir en vous un espace de confiance.

L'**Œil de Janus** (ou le Je) est un outil qui permet de point de vue en portant attention sur les choses, le recul et de la hauteur sur

BODY SCAN

Outil-Delta

5-7-11-22 MIN

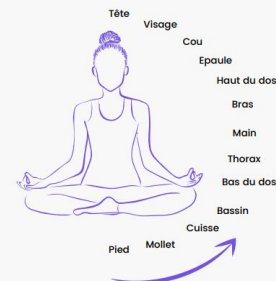
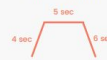
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)



Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

125 pages - [Je le télécharge !](#)

Bonjour Amélie !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

Cliquez sur "Modifiez vos objectifs" pour ajouter vos objectifs.

[Modifier >](#)



Mes
Formations



Mon
Agenda



Foire aux
questions



Vivre de ma
passion



Mon
Groupe

**Les compétences du
Parcours Gestion du stress
et Préparation mentale
(Bloc 2 du parcours Pleine Santé)**

Les 5 compétences visées par la Gestion du stress & PM

 **#1 Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale**

 **#2** Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels

 **#3** Gérer votre stress et votre mental au quotidien

 **#4** Accueillir et accompagner mentalement une personne stressée

 **#5** Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h45

Compétences & Outils

→ Le stress, énergie de vie

→ Les neurosciences

→ Les équivalents-stress

13h45 – 13h48

Débrief en 3 min

L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Clotilde Poivilliers

Experte 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
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé



Les experts



Laurence

Praticienne holistique
Conseillère en nutrition
et en gestion du stress PM
Promotion 2020



Natacha

Relaxologue - Énergéticienne
Conseillère en gestion du stress
et préparation mentale
Promotion 2021



Valérie

Mentor 5.3
Conseillère en gestion du stress
et préparation mentale
Promotion 2022

L'équipe Satisfaction



Nicolas

Responsable de session

+33 7 57 90 17 09



Sylvain

Responsable Pôle Satisfaction

bonjour@ecole53.fr

04 11 92 00 09



Murielle


Pôle Satisfaction

bonjour@ecole53.fr

04 11 92 00 09



Les cours de votre module




[Module 1.1] Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale ✎ ⋮

DR YANN ROUGIER, ...

Ce premier module de la formation est intitulé "Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale". Il va vous permettre de vous familiariser avec trois notions essentielles. Dans ce module, vous allez : Compren...

📺 1 🗨️ 6 📄 7

🚩 2 / 45 🏆 100 % VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES ▾



[Module 1.2] Répondre au stress du quotidien ✎ ⋮

DR YANN ROUGIER, ...

Dans ce deuxième cours, vous allez mieux comprendre les effets physiologiques du stress chronique sur notre organisme. Vous allez aussi apprendre à utiliser des outils pour réduire le poids des contraintes au quotidien...

👍 2895 🗨️ 1579 🚩 10 😞 8 🗨️ 76

🚩 1 / 45 🏆 100 % VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES ▾



[Module 1.3] Respirer pour casser le stress ✎ ⋮

DR YANN ROUGIER, ...

Dans ce troisième cours, vous allez aussi mieux comprendre le fonctionnement du système nerveux et apprendre à mieux le contrôler pour gérer tous vos stress et pression de vie. Vous allez aussi découvrir ce qu...

👍 3675 🗨️ 2328 🚩 8 😞 4 🗨️ 164

Cas pratique :

Laura a 30 ans et prépare son mariage qui aura lieu dans 3 semaines.

Le stress monte car , rien est complètement au point...



MODULE 1



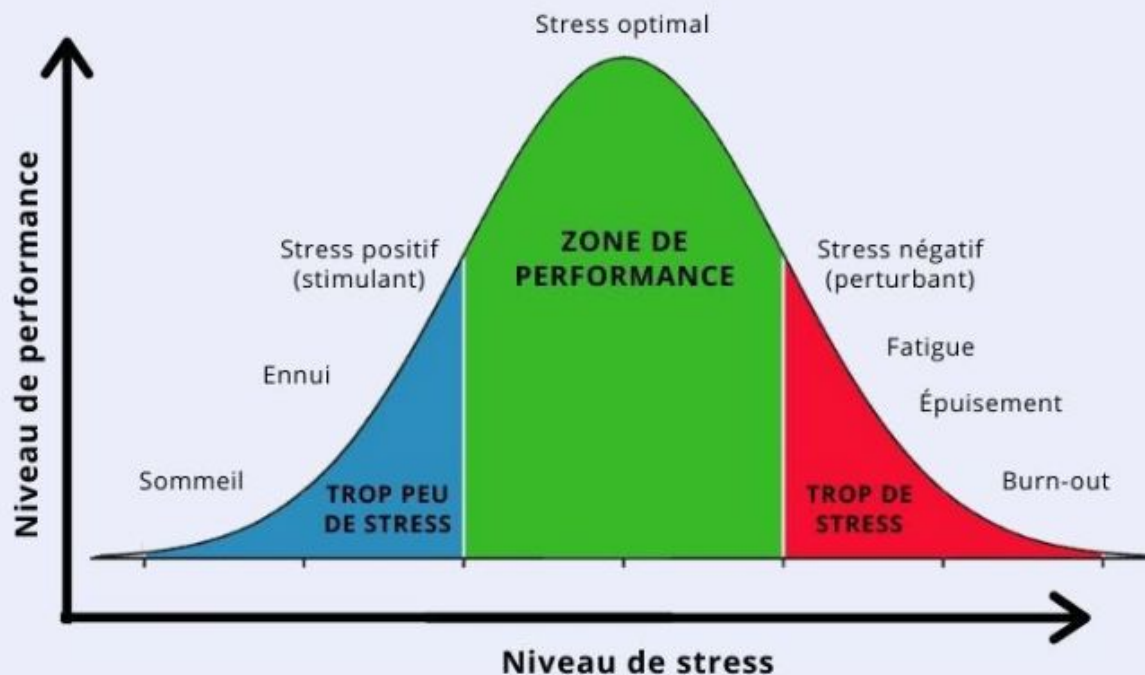
1. Le stress, énergie de vie

MODULE 1



STRESS POSITIF & STRESS NÉGATIF

Entre le stress négatif et le stress positif, il existe un niveau de **stress optimal** qui correspond à la **zone de performance** de chaque individu.



ABLE



OBJECTIFS

DIMINUER LES CONTRAINTES

DÉCODER LE STRESS

DÉCOUVRIR LE LIEN ENTRE STRESS ET NEUROSCIENCES

ÉQUILIBRE
RESSOURCES /
CONTRAINTES

COMPARAISON MENTALE R / C

$R > C \Rightarrow$ STRESS AMI \Rightarrow ÉNERGIE DE VIE \uparrow

$R < C \Rightarrow$ STRESS ENNEMI \Rightarrow ÉNERGIE DE VIE \downarrow

SUBJECTIF \Rightarrow + de LUCIDITÉ

\Rightarrow PRÉPARATION
MENTALE

MODIFIABLE

\downarrow CONTRAINTES, DÉFITS, DANGERS

\uparrow RESSOURCES +

IIINTERNES

OUTILS Δ

COMMENT APPARAÎT LE STRESS ?

“

Le stress négatif émerge lorsque les contraintes nous apparaissent supérieures aux ressources dont nous disposons.



STRESS NÉGATIF



CONFIANCE



PAS DE STRESS



DER
SS

↑ RESSOURCES +

OUTILS ▲

2 TEMPOS

STRESS
PONCTUEL

NATUREL, ADAPTÉ, CIBLÉ

RÉACTIONS / DANGER

LUTTE

FUITE

RÉCUPÉRATION

STRESS
CHRONIQUE

PAS NATUREL, BANALISÉ,

EFFETS ACCUMULÉS => PAS DE RÉCUPARATION

CONSÉQUENCES

PHYSIQUES PSYCHIQUES

MENTALES COGNITIVES

RELATIONNELLES

SEXUELLES ...

↑ BIEN-ÊTRE

HOMÉOSTASIE

SYSTÈMES
IMMUNITAIRES

PARA -> FREIN

SI

de réponses

Question 1 :

De quel type de stress s'agit-il ?

Stress ponctuel

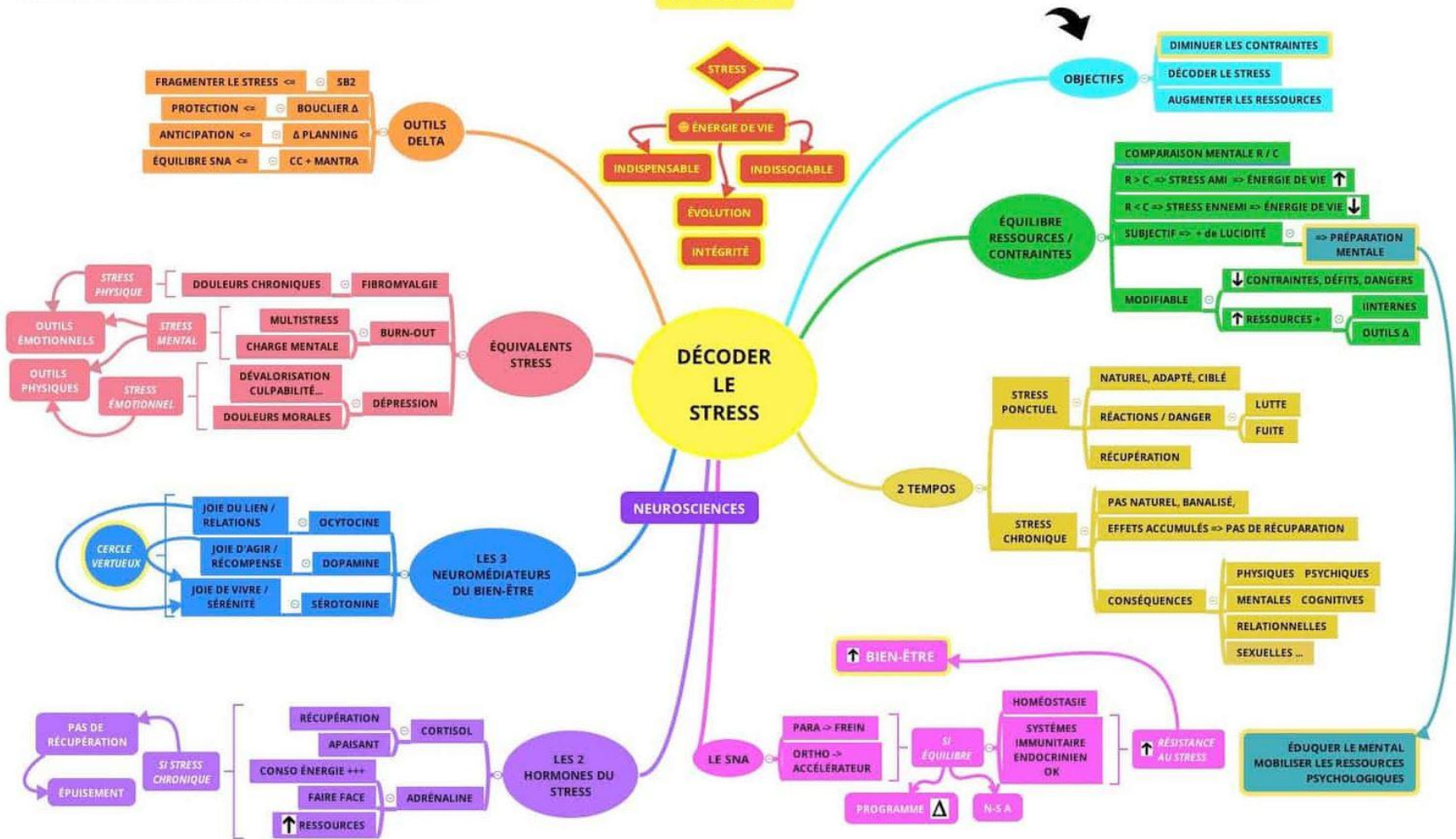
MODULE 1

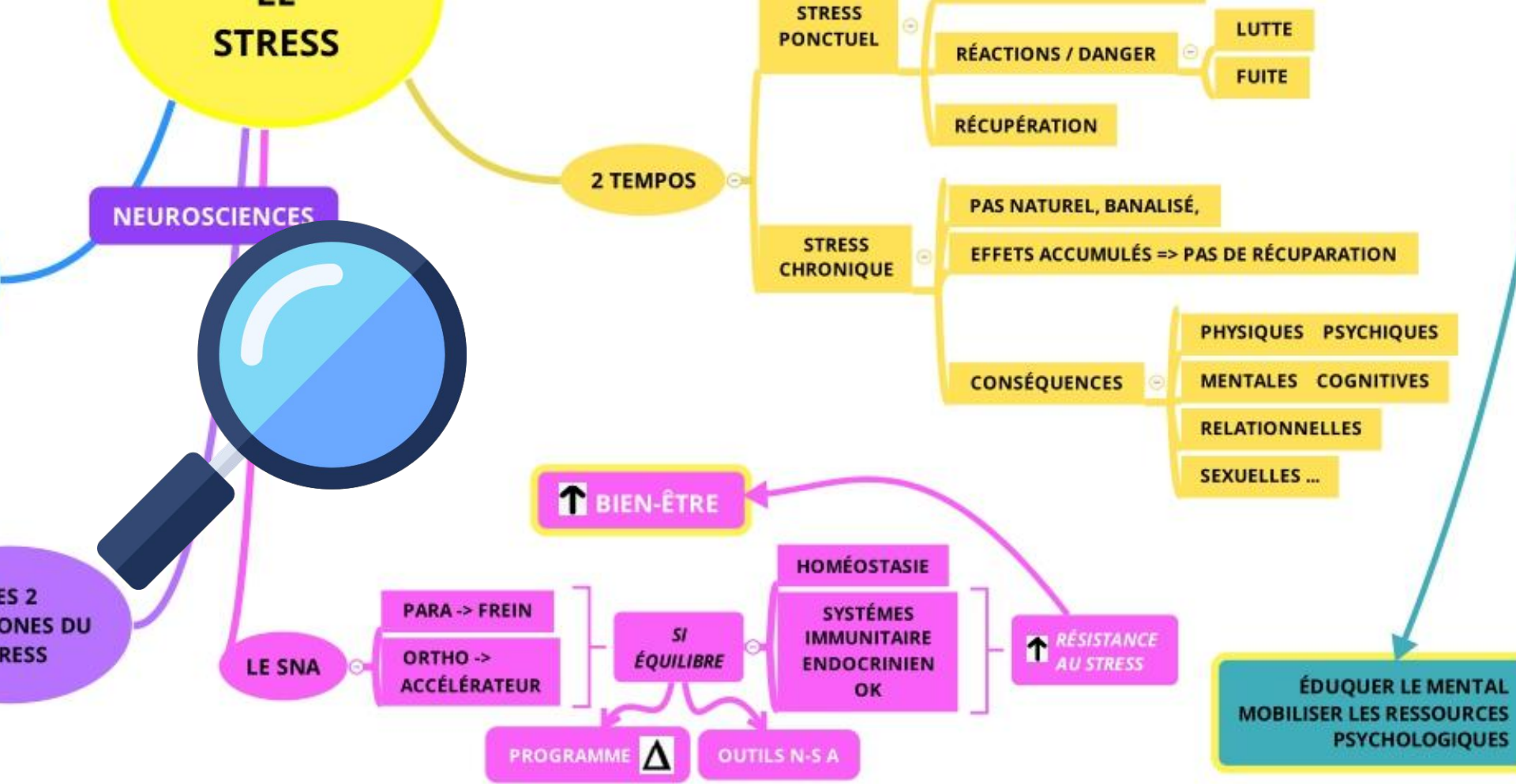


2. Les neurosciences

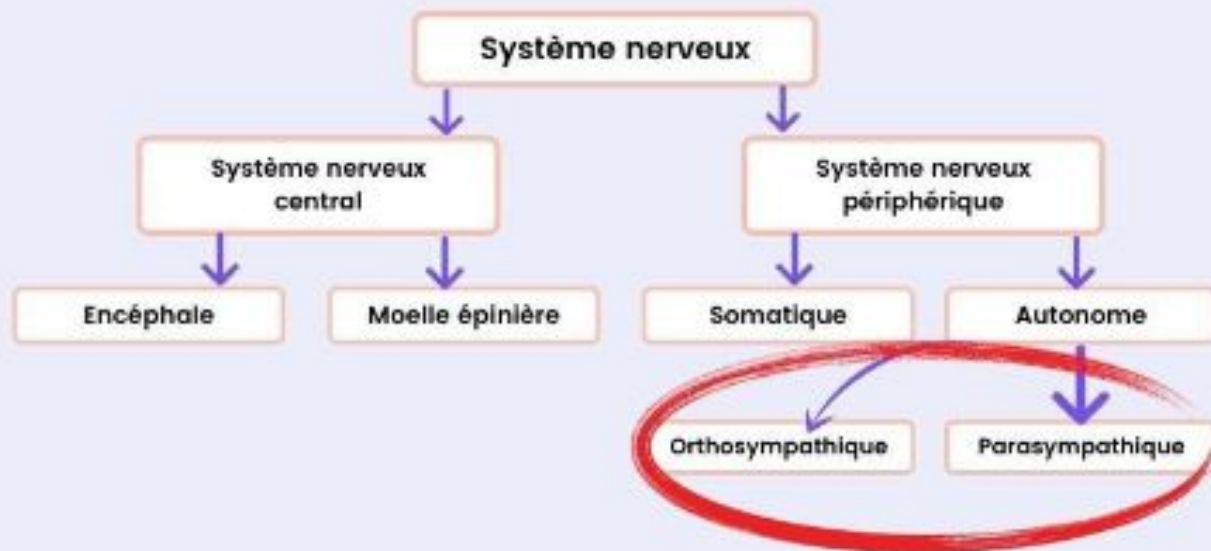
- Système nerveux autonome
- Hormones
- Neuromédiateurs

MODULE 1





MIEUX COMPRENDRE LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



LE SYSTÈME NERVEUX ORTHO ET PARASYMPATHIQUE



SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE FREIN

Diminue la
fréquence
cardiaque



Augmente le
diamètre des
vaisseaux



Diminue
l'amplitude
des poumons



Diminue la
température
corporelle



SYSTÈME NERVEUX ORTHOSYMPATHIQUE ACCÉLÉRATEUR

Augmente la
fréquence
cardiaque



Diminue le
diamètre des
vaisseaux



Augmente
l'amplitude des
poumons



Augmente la
température
corporelle

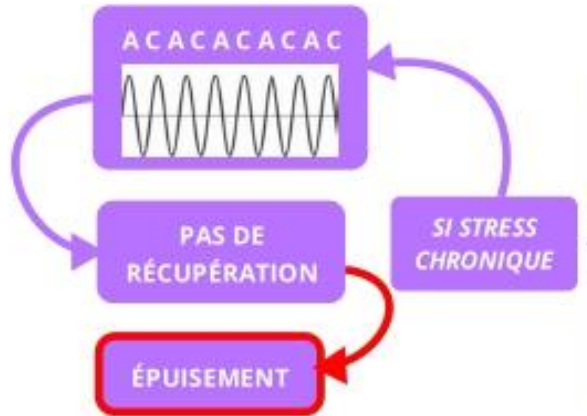
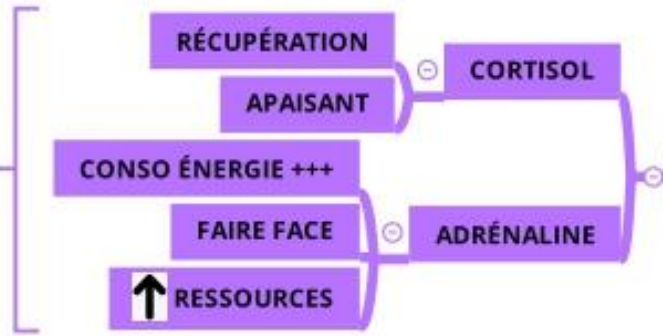


NEUROSCIENCES

LES 3 NEUROMÉDIATEURS DU BIEN-ÊTRE



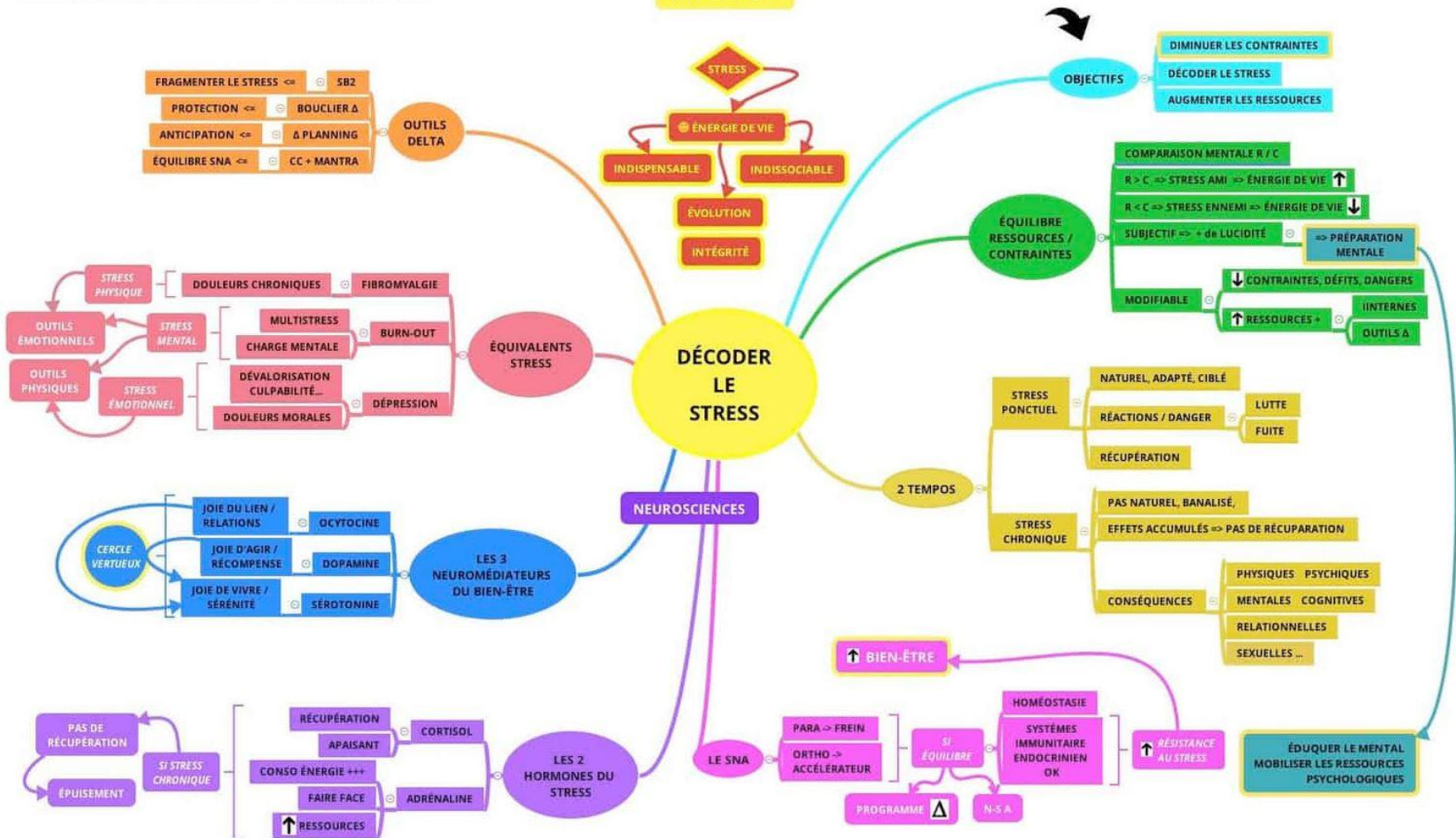
LES 2 HORMONES DU STRESS

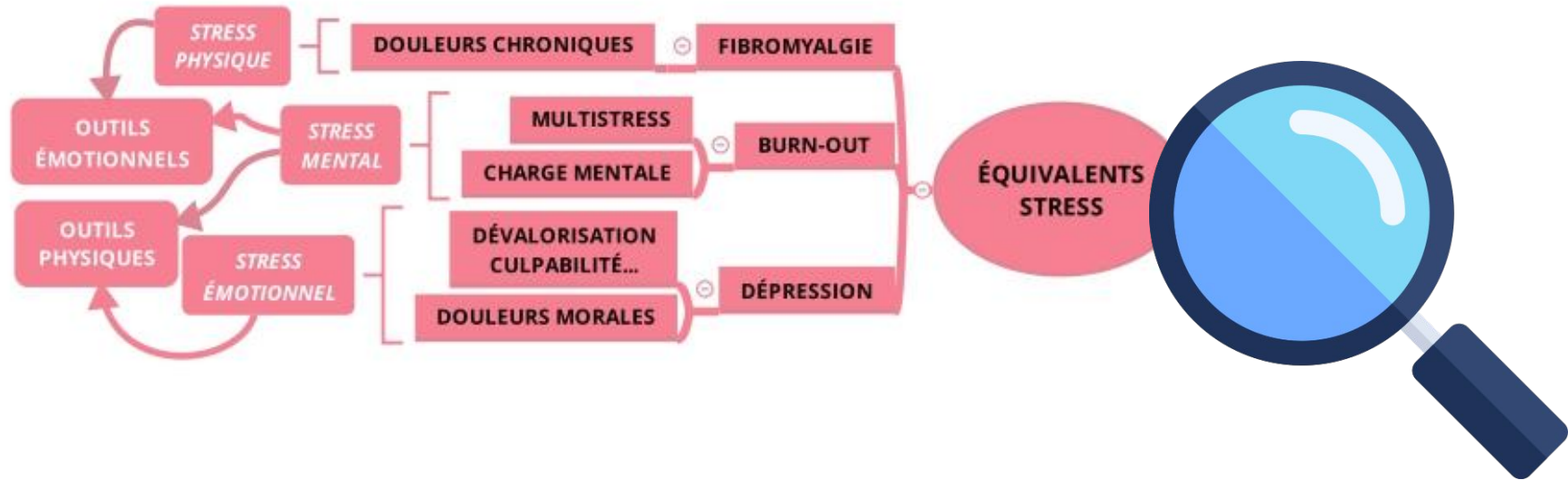


LE SNA

3. Les équivalents-stress

MODULE 1





Question 2 :

De quel équivalent-stress s'agit-il ?

Stress mental

Mind Map CLOTILDE POIVILLIERS - www.shiatsuthema.com



OUTILS
DELTA



Question 3 :

Quel outil Delta aiderait Laura à fragmenter son stress ?

La respiration SB2

Question 4 :

Quel outil Delta aiderait Laura dans l'organisation de son mariage ?

Le Delta Planning

Question 5 :

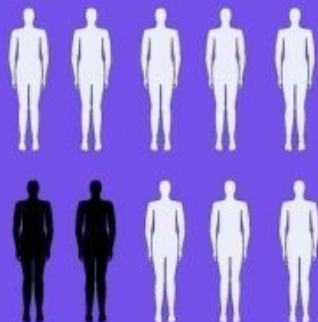
Vers quelle pathologie ce stress peut éventuellement conduire Laura ?

Burn-Out

MIEUX COMPRENDRE LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une affection chronique qui se caractérise par des douleurs corporelles diffuses et persistantes.

CHIFFRES-CLÉS



80 %

des
personnes
affectées
sont des
femmes

**30-50
ans**

sont les plus
touchés

2-5 %

de la
population

SYMPTÔMES PHYSIQUES



Douleurs chroniques



Troubles du sommeil



Fatigue chronique



Engourdissement des membres



Syndrome de l'intestin irritable



Règles douloureuses



SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES



Dépression



Stress & anxiété



Isolement



Troubles de l'humeur



Difficultés de concentration



Troubles de mémoire

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



Cas pratique en groupe de 3

Gérard est un homme de 40 ans, chef d'entreprise, ressent régulièrement des douleurs articulaires et musculaires depuis plusieurs années, il se sent épuisé et a des problèmes de mémoire, il a également pris beaucoup de poids récemment.

1 - Comment lui expliquer ce qu'est le stress ?

2 - A quel type de stress est-il confronté ?

3 - Vers quelle pathologie ce stress peut-il le conduire ?

4 - Par rapport à son profil, que devez-vous lui demander dès le début ?

4 - Quels outils simples vous pouvez lui proposer pour rééquilibrer son système nerveux et que pourriez-vous ajouter pour renforcer cet outil ?

Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)

Le débrief



Pour résumer :

- 1** Le stress est une énergie vitale, indissociable et indispensable de la vie.
- 2** Plus notre système nerveux autonome est équilibré, plus notre résistance au stress est élevée.
- 3** Savoir identifier le degré d'évolution de ces équivalents-stress qui peuvent avoir des conséquences sérieuses et donc exiger une prise en charge médicale.