

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

Atelier de groupe #3  
**Gérer votre stress  
et votre mental au quotidien**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#OneTeamOneDream

50% de notre équipe  
sont des entrepreneurs

#Valeurs

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

#Expérience Unique

Un accompagnement  
300% humain

# Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale

# 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

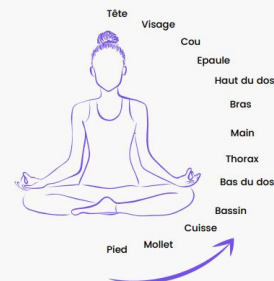
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)



Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

60 pages - [Je le télécharge !](#)

# 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

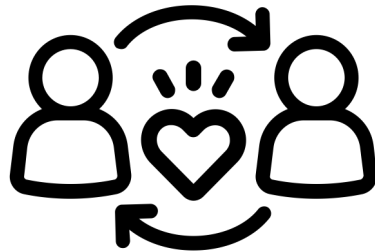
**FAIRE VIVRE UNE**  
**EXPÉRIENCE UNIQUE**

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



**Sondage : passage à l'action !**

**Avez-vous créé votre  
groupe de 3 ?**



**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 – 13h40

**Compétences & Outils**

→ Respiration

→ Relaxation

→ Gestion des émotions

13h40 – 13h45

**Débrief en 3 mots**

# 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 cours de votre module



[Module 3.1] Découvrir les 5 facteurs du vivant

DR YANN ROUGIER, ...

Bienvenue dans le troisième module de votre formation de Conseiller en Gestion du stress et Préparation mentale Ce module est intitulé "Gérer votre stress et votre mental au quotidien". Dans le premier module vo...

👍 2212 🗨️ 1249 🚩 8 😊 5 🗨️ 43

📄 4 / 55 🏆 100 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#) ▾



[Module 3.2] Mieux respirer pour mieux vivre

DR YANN ROUGIER, ...

Ce cours va vous permettre de poursuivre votre formation sur le premier des cinq facteurs du vivant, la respiration. Vous allez compléter certaines des connaissances que vous avez acquises lors des deux premier...

👍 2393 🗨️ 1374 🚩 5 😊 8 🗨️ 97

📄 3 / 55 🏆 73 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#) ▾



[Module 3.3] Le Body-scan pour régénérer vos énergies profondes


DR YANN ROUGIER, ...

Ce cours va vous faire découvrir un outil extrêmement puissant pour harmoniser et réparer votre schéma corporel : le Body-scan. Il va vous permettre d'acquérir plus de confiance et de régénérer vos énergies profo...

👍 1675 🗨️ 1085 🚩 3 😊 10 🗨️ 45

📄 3 / 55 🏆 67 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#) ▾



[Module 3.4] Comment gérer le stress en dépassant nos peurs ?

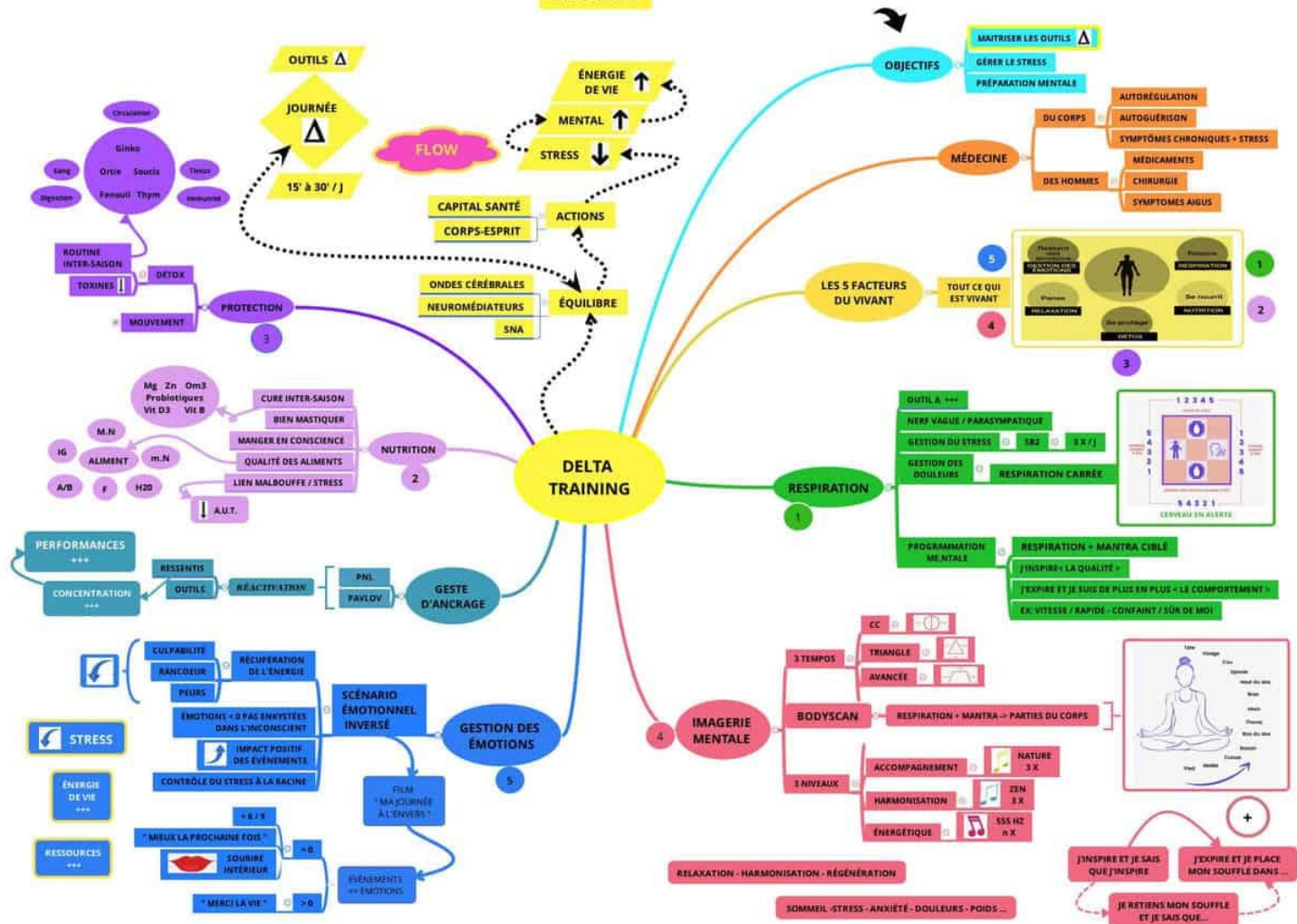
DR YANN ROUGIER, ...

Ce dernier cours du module 3 va s'intéresser au cinquième facteur du vivant : la gestion des émotions. Le module 1 nous a appris à gérer le "cheval fougueux" qu'est le stress mal contrôlé, et le module 2 nous a ense...

👍 3080 🗨️ 1626 🚩 2 😊 6 🗨️ 79

## Cas pratique :

**Julien, 25 ans, va se faire opérer des dents de sagesse. Il souffre et doit se faire opérer rapidement, mais cela le stresse.**





**MAÎTRISER LES OUTILS** ⚠️

**OBJECTIFS**

- GÉRER LE STRESS
- PRÉPARATION MENTALE

**MÉDECINE**

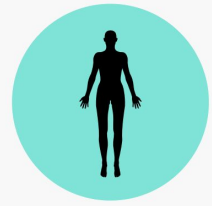
- DU CORPS**
  - AUTORÉGULATION
  - AUTOGUÉRISON
  - SYMPTÔMES CHRONIQUES + STRESS
- DES HOMMES**
  - MÉDICAMENTS
  - CHIRURGIE
  - SYMPTÔMES AIGUS

**LES 5 FACTEURS DU VIVANT**

**TOUT CE QUI EST VIVANT**

5

Ressent des émotions  
**GESTION DES ÉMOTIONS**



Respire  
**RESPIRATION**

1

4

Pense  
**RELAXATION**

Se protège  
**DÉTOX**

3

Se nourrit  
**NUTRITION**

2

# TOUT CE QUI EST VIVANT ET HUMAIN ...

Ressent des  
émotions

**GESTION DES  
ÉMOTIONS**



Respire

**RESPIRATION**

Pense

**RELAXATION**

Se protège

**DÉTOX**

Se nourrit

**NUTRITION**



## Question 1 : Julien est stressé

**Comment peut-il se préparer à cette intervention médicale ?**

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

Tout ce qui est vivant et humain respire

★ **Respiration**

# RESPIRATION

OUTIL Δ +++

NERF VAGUE / PARASYMPATIQUE

GESTION DU STRESS ⊖ SB2 ⊖ 3 X / J

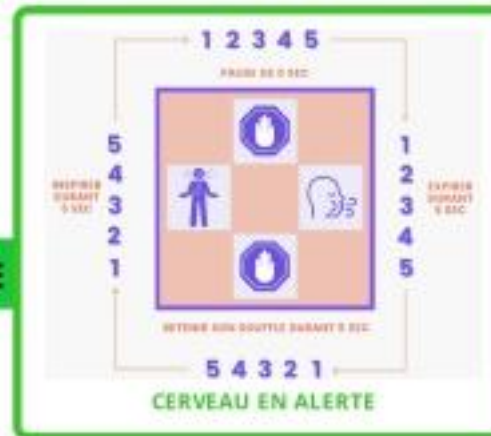
GESTION DES DOULEURS ⊖ RESPIRATION CARRÉE

PROGRAMMATION MENTALE ⊖ RESPIRATION + MANTRA CIBLÉ

J'INSPIRE < LA QUALITÉ >

J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS < LE COMPORTEMENT >

EX: VITESSE / RAPIDE - CONFANT / SÛR DE MOI



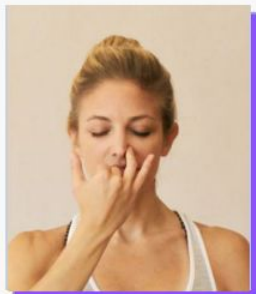
# RESPIRE

## Phase 1 (3 répétitions) :

- Bloquer la narine gauche pour respirer par la droite
- Inspirer 3 sec par la narine droite.
- Expirer 6 sec par la bouche, en serrant les lèvres comme on souffle dans une paille.

## Phase 2 (3 répétitions) :

- Changer de narine pour inspirer.
- Inspirer 3 sec par la narine gauche.
- Expirer 6 sec par la narine droite (NON PAS par la bouche cette fois).



### CONCENTRATION

La SB2 aide à aiguïser la concentration et la clarté mentale en oxygénant le cerveau.



### VITALITÉ

La SB2 est revitalisante en cas de fatigue. L'exercice offre au corps un regain d'énergie.



### ANTISTRESS

La SB2 active le système nerveux parasympathique, ce qui favorise la relaxation.



### TEMPÉRATURE CORPORELLE

Respirer avec une seule narine à la fois permet de se sentir plus chaud ou plus frais, selon ce que l'on préfère à un moment donné.



### SÉRÉNITÉ

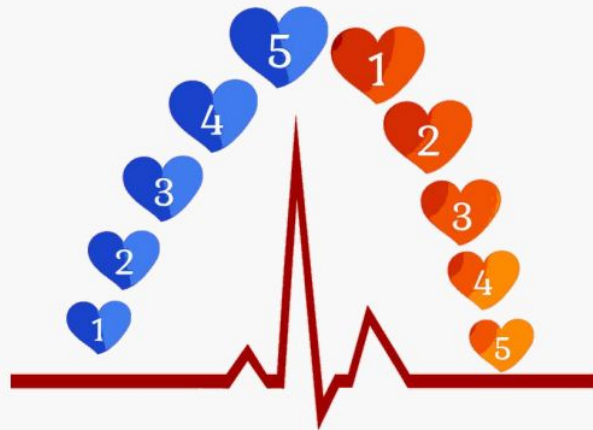
La SB2 aide à calmer le doute ou l'inquiétude et permet d'atténuer l'intensité d'une réaction émotionnelle.



### QUALITÉ DE SOMMEIL

La SB2 aide à équilibrer les deux hémisphères du cerveau, ce qui favorise le repos et éventuellement le sommeil.

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).

On peut utiliser la **Δ respiration avec une phrase-mantra ciblée** pour se préparer mentalement avant une situation potentiellement stressante.

- 1 | Pratiquez une **Delta respiration** (SB2 + CC + SB2)
- 2 | Intégrez-y une **phrase mantra ciblée**

### Comment construire votre phrase-mantra ?

Pour l'inspiration :

"J'inspire" + la ressource qui vous manque

Pour l'expiration :

"J'expire et je suis de plus en plus" + la ressource correspondante

### Exemples



Course à pieds	
"J'inspire la vitesse."	"J'expire et je suis de plus en plus rapide."

Prise de parole en public	
"J'inspire la confiance."	"J'expire et je suis de plus en plus sûr de moi."



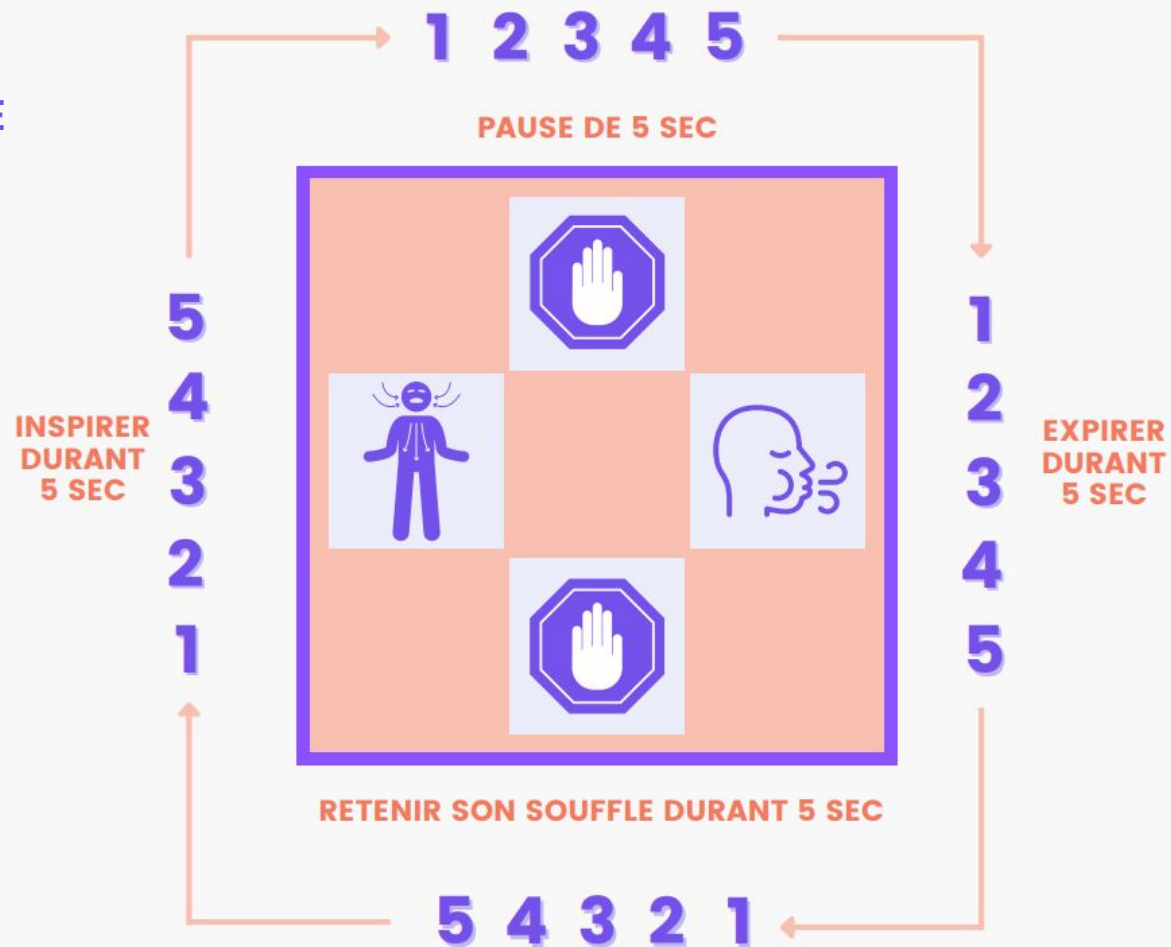
## Question 2 : Il vient de se faire opérer

**Il a mal à la mâchoire, ce qui l'empêche de dormir correctement, que lui conseillez-vous ?**

**La respiration carrée**

# RESPIRE

## RESPIRATION EN CARRÉ



Tout ce qui est vivant et humain pense

★ **Relaxation**



**Question 3 : Julien aimerait récupérer rapidement**

**Quel outil issu des neurosciences  
peut-il appliquer pour stimuler  
son auto-guérison ?**

**Le Bodyscan**

4

# IMAGERIE MENTALE

PROGRAMMATION MENTALE

RESPIRATION + MANTRA CIBLÉ

J'INSPIRE < LA QUALITÉ >

J'EXPIRE ET JE SUIS DE PLUS EN PLUS < LE COMPORTEMENT >

EX: VITESSE / RAPIDE - CONFAINT / SÛR DE MOI

3 TEMPOS

CC 5-5

TRIANGLE 5-5-5

AVANCÉE 4-5-6

BODYSKAN

RESPIRATION + MANTRA -> PARTIES DU CORPS

3 NIVEAUX

ACCOMPAGNEMENT NATURE 3 X

HARMONISATION ZEN 3 X

ÉNERGÉTIQUE 555 HZ n X



RELAXATION - HARMONISATION - RÉGÉNÉRATION

SOMMEIL - STRESS - ANXIÉTÉ - DOULEURS - POIDS ...

J'INSPIRE ET JE SAIS QUE J'INSPIRE

J'EXPIRE ET JE PLACE MON SOUFFLE DANS ...

JE RETIENS MON SOUFFLE ET JE SAIS QUE...

+

# PENSE

## BODY-SCAN

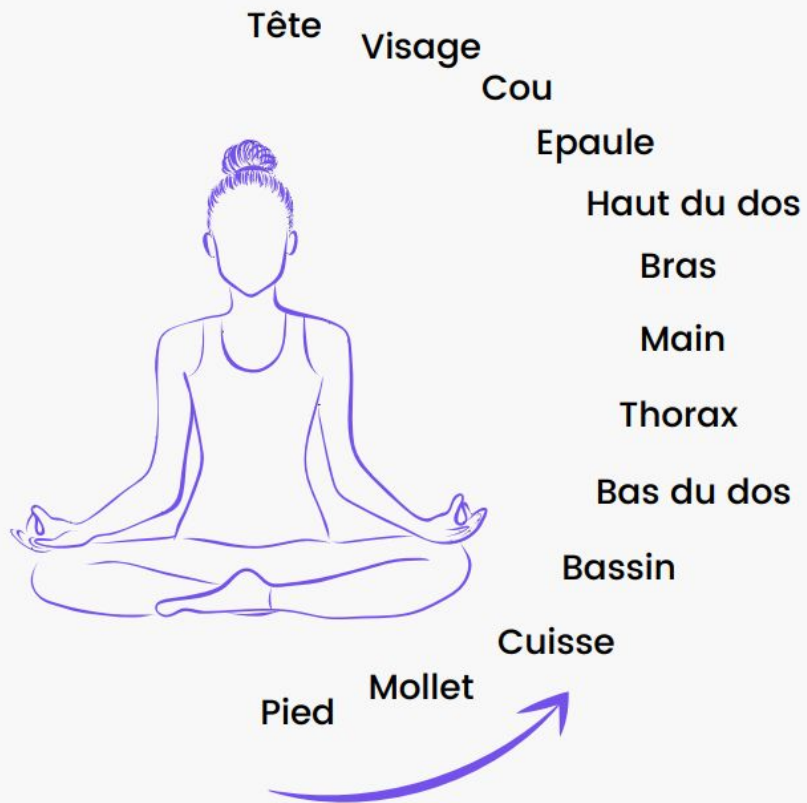
Respiration simple  
en 2 temps  
(cohérence cardiaque)



Respiration simple  
en 3 temps  
(triangle)



Respiration avancée  
en 2 et 3 temps

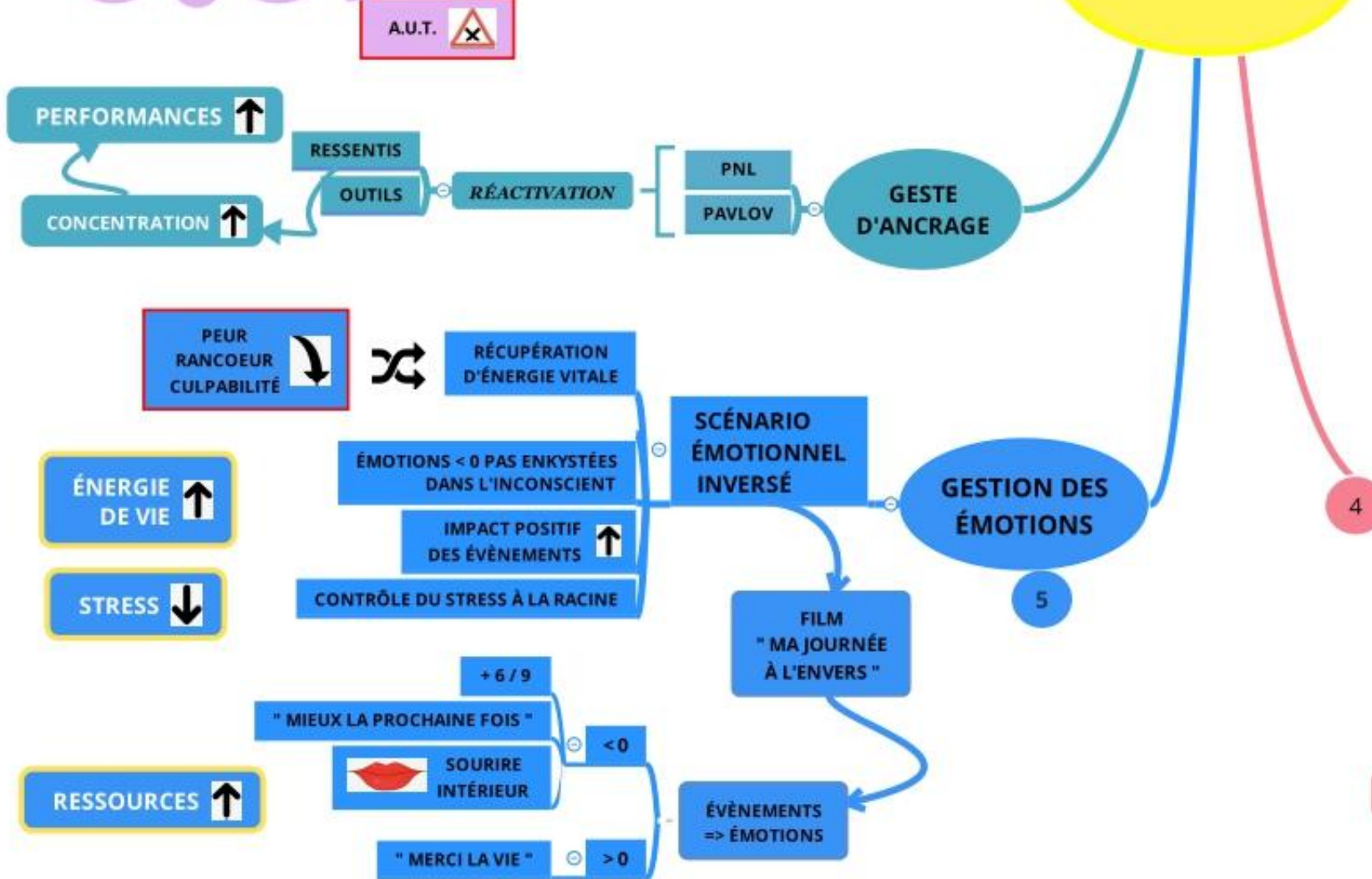


# PENSE



Tout ce qui est vivant et humain ressent  
des émotions

★ **Gestion des émotions**



# RESSENT DES ÉMOTIONS

## SCÉNARIO ÉMOTIONNEL INVERSE

Le scénario émotionnel inverse permet de ne pas laisser s'installer des peurs inutiles (sources de stress négatif) dans le subconscient.

*A pratiquer 3 min chaque soir en se couchant.*

1

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



2

Dérouler le scénario de sa journée à l'envers

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

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

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



# RESSENT DES ÉMOTIONS

## BIENFAITS



Éviter que les émotions négatives ne s'enkystent durablement dans son inconscient.



Se recentrer pour chasser les pensées stressantes ou nuisibles.



Renouer avec soi-même pour prendre une vraie distance avec l'extérieur.



Se focaliser sur le positif pour mieux affronter les contrariétés.



Apaiser son anxiété pour être plus serein au quotidien



Lâcher prise afin de laisser s'échapper ses pensées



Se détendre pour s'endormir plus facilement.



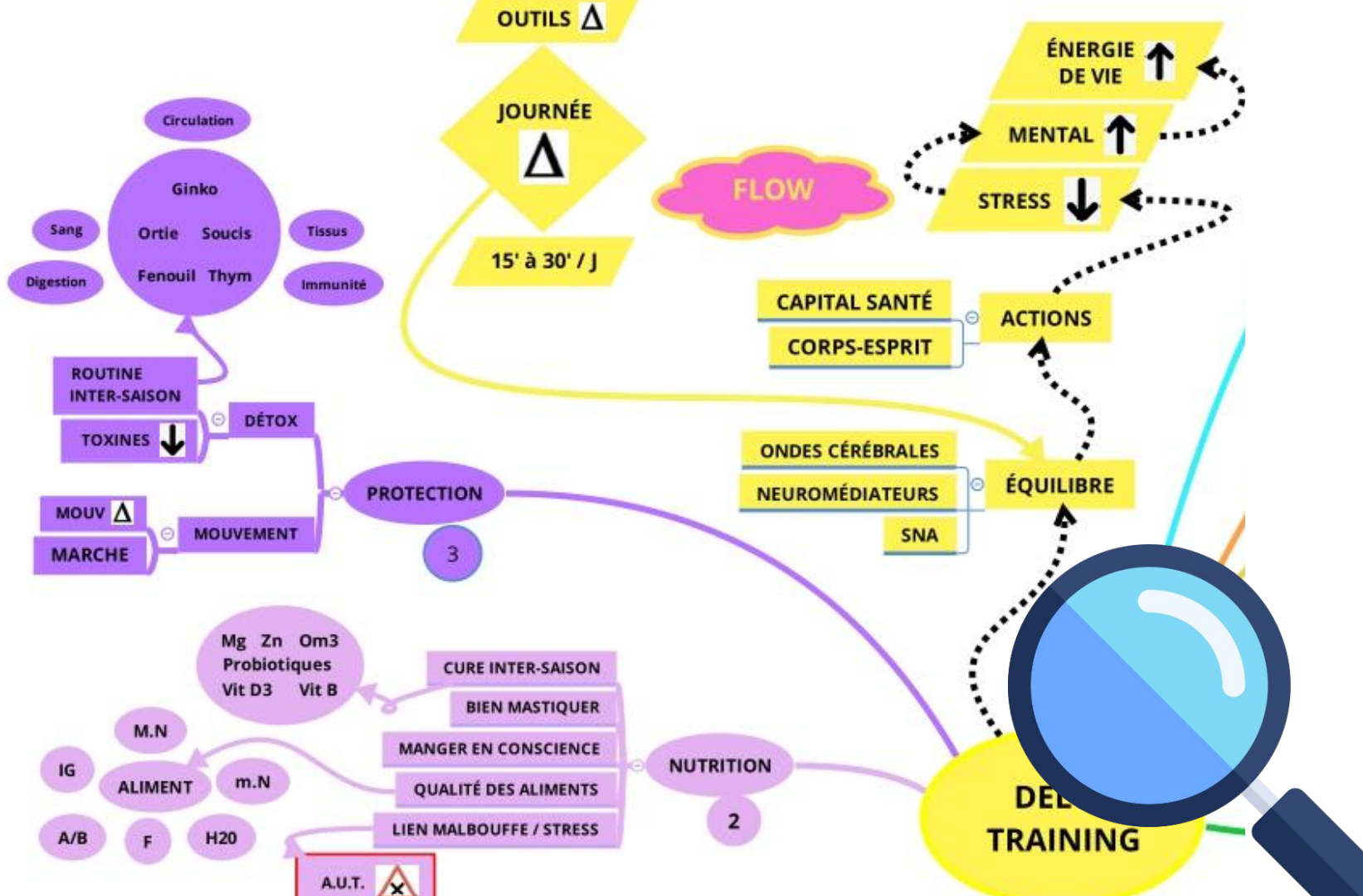
## Question 4 : Il a pris conscience de l'importance de sa santé

**Il aimerait prendre davantage soin de lui, il vous demande un accompagnement pleine santé.**

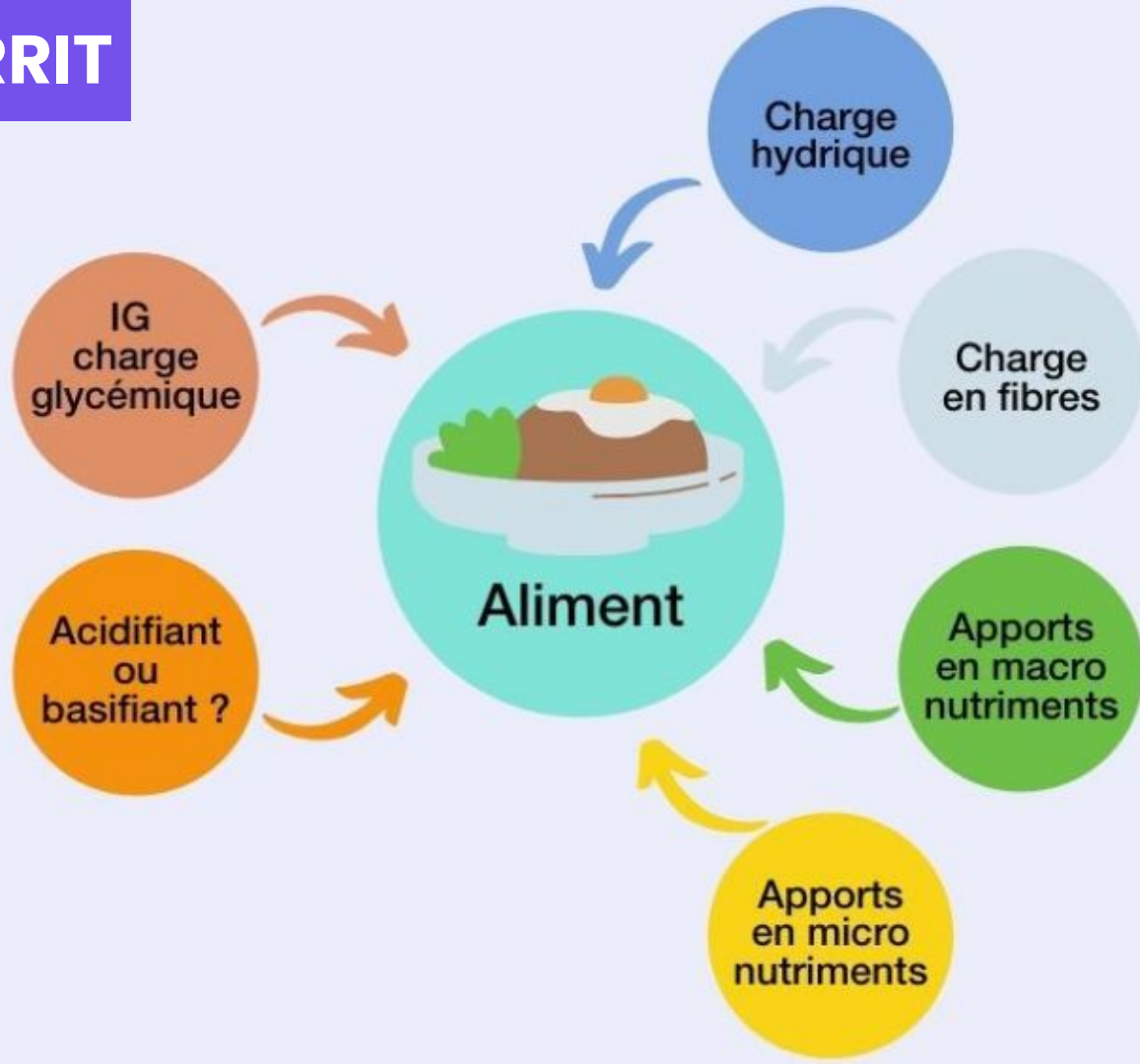
**Quels facteurs du vivant, lui conseillez-vous d'appliquer ?**

Tout ce qui est vivant et humain se nourrit

★ **Nutrition**



# SE NOURRIT



Tout ce qui est vivant et humain se protège

★ **Détox**

# SE PROTÈGE



**Cerveau** : 2 h de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30%



**Mémoire** : marcher 40 min, 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire



**Muscles** : marcher permet un drainage au niveau musculaire



**Moral** : marcher permet la diminution des facteurs du stress, et de l'hypertension



**Poids** : 1 h de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50%



**Espérance de vie** : 75 min de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans



**Os** : 4 h de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %



**Coeur** : marcher 30-60 min la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque



**Santé** : faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29%

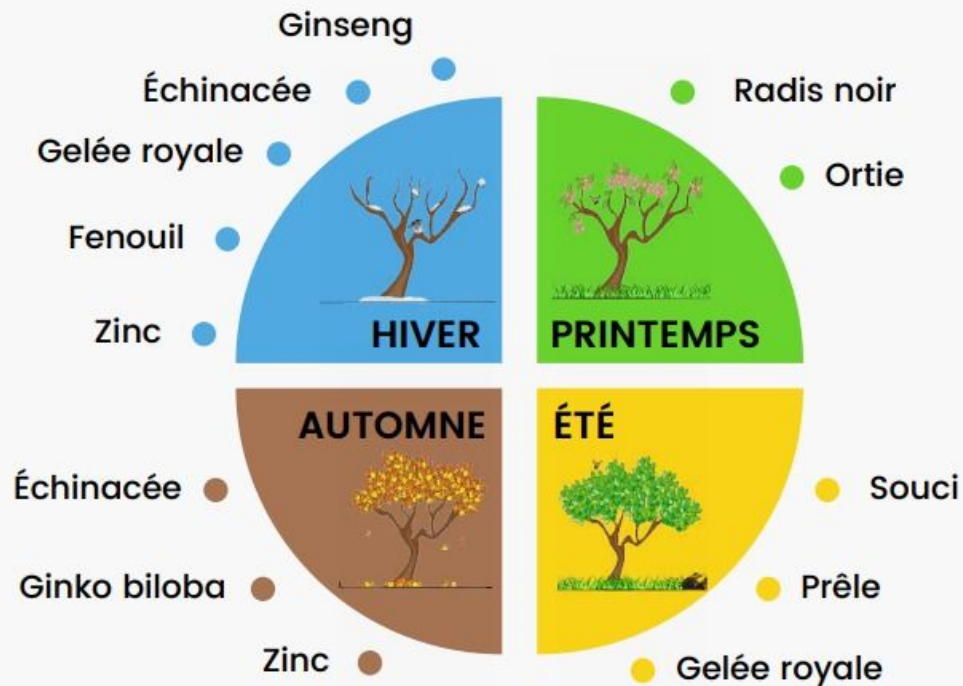


**Corps** : régénère et apaise le corps et travaille directement en synergie avec le système nerveux parasymphatique

# SE PROTÈGE

## Programme Détox

21 jours à chaque  
changement de saison



**A vous de passer à la pratique !**



**Votre exercice du week-end**







**En groupe de 3 :**  
**Présentez-vous en 1 minute, vos objectifs et votre problématique. Demandez à votre groupe : quel facteur du vivant est le plus adapté pour vous aider à développer vos projets et réduire vos contraintes ? Soyez complémentaires 🧬**

**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** Tout ce qui est vivant et humain respire, se nourrit, se protège, pense et ressent des émotions.
- 2** À chacun de ces 5 facteurs correspond des outils de santé dédiés qui permettent d'agir positivement sur notre médecine du corps.
- 3** Les 3 outils  $\Delta$  les plus performants pour gérer son stress au quotidien sont la Respiration, le Body-scan et le scénario émotionnel inverse.