

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#OneTeamOneDream

50% de notre équipe
sont des entrepreneurs

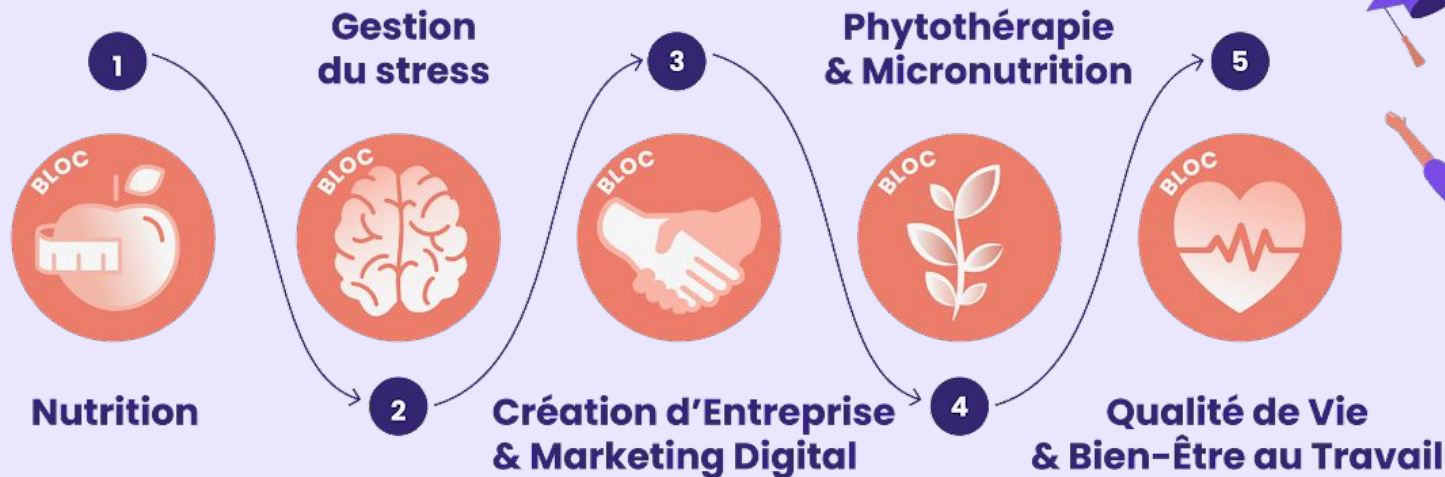
#Valeurs

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

#Expérience Unique

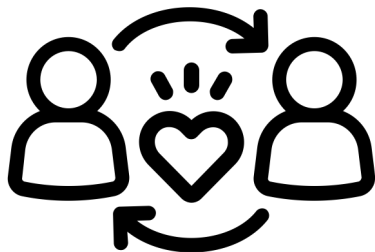
Un accompagnement
300% humain

LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



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

Quelles sont les 3 missions du conseiller Pleine-Santé ?



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



Accompagnement en Gestion du stress & préparation mentale

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 Plaine positive
- 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

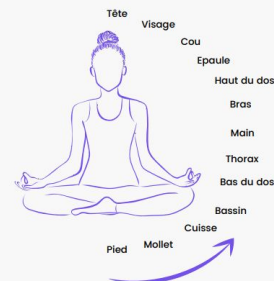
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



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

→ Les outils de Janus

→ La transmutation

→ Le Flow

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 cours de votre module



[Module 2.1] 3 notions fondamentales pour mieux se connaître

DR YANN ROUGIER, ...

Si la priorité du Module 1 était de diminuer les contraintes générées par le stress, l'objectif du Module 2 est d'augmenter vos ressources pour encore mieux le maîtriser. Quand vous voulez développer vos ressources f...

👍 2829 🗨️ 1744 🚩 4 😞 19 💬 147

🚩 4 / 52 🕒 85 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)



[Module 2.2] 3 clés précieuses pour développer vos ressources anti-stress

DR YANN ROUGIER, ...

Dans le premier cours, vous avez appris à vous définir en Pleine présence grâce à la Delta-respiration. Cet état de Pleine-présence va vous permettre, dans ce deuxième cours, d'avoir une vision plus lucide et sans jugement...

👍 1960 🗨️ 1347 🚩 3 😞 11 💬 106

🚩 3 / 52 🕒 67 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)



[Module 2.3] Transmutez pour activer votre sourire intérieur

DR YANN ROUGIER, ...

Bravo pour tout votre investissement et votre travail personnel dans ce Module 2. Vous avez déterminé avec plus de clarté ce que vous êtes vraiment, avec vos qualités et vos défauts. Ce troisième cours constitue à pré...

👍 2384 🗨️ 1280 🚩 9 😞 10 💬 123

🚩 AUCUNE 🕒 0 %

[VOIR LES STATISTIQUES DÉTAILLÉES](#)

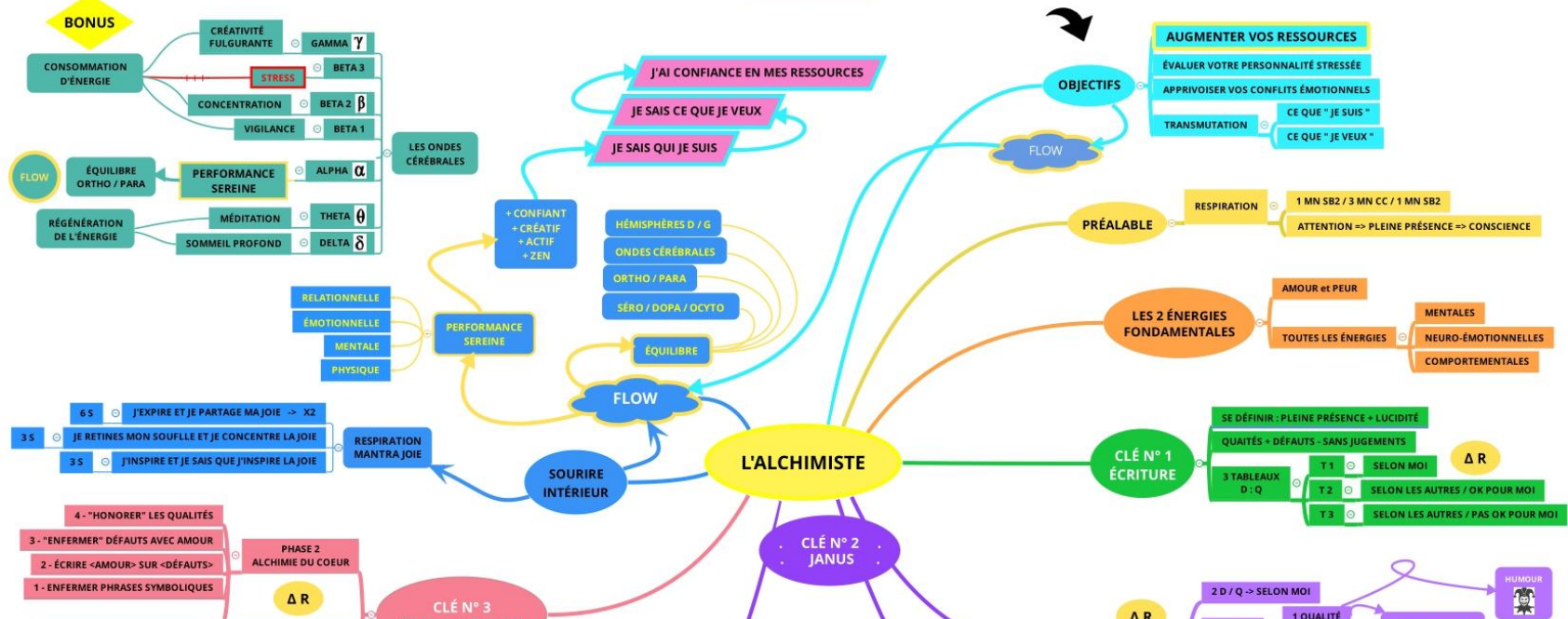
Les outils de Janus

- Le secret
- Le regard
- L'Œil

Cas pratique :

Lola a vécu une rupture difficile il y a 6 mois. Elle va mieux aujourd'hui, mais elle a du mal à se reconnaître, elle n'est plus pétillante comme avant, elle a perdu cette confiance en elle.

MODULE 2



Question 1 : Lola a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

Quelles sont les deux énergies fondamentales ?

Question 1 : Pierre a besoin de comprendre les bases ... les fondamentaux !

Quelles sont les deux énergies fondamentales ?

La peur et l'amour



OBJECTIFS

AUGMENTER VOS RESSOURCES

ÉVALUER VOTRE PERSONNALITÉ STRESSÉE

APPRIVOISER VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS

TRANSMUTATION

CE QUE " JE SUIS "

CE QUE " JE VEUX "

FLOW

PRÉALABLE

RESPIRATION

1 MN SB2 / 3 MN CC / 1 MN SB2

ATTENTION => PLEINE PRÉSENCE => CONSCIENCE

LES 2 ÉNERGIES FONDAMENTALES

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

MENTALES

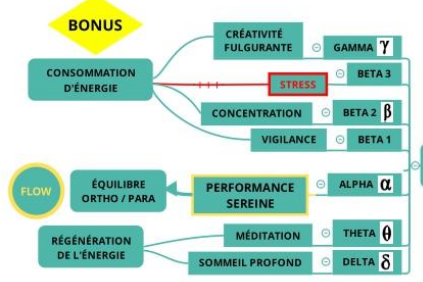
NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES



MODULE 2

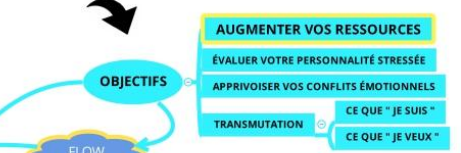
L'ALCHIMISTE



J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE SAIS QUI JE SUIS



SOURIRE INTÉRIEUR



CLÉ N° 2 JANUS



Question 2 :

**Pourquoi Lola doit faire une Delta
Respiration avant chaque étape
?**

Question 2 :

**Pourquoi Lola doit faire une Delta
Respiration avant chaque étape
?**

Pour être en Pleine Présence

Question 3 :

Sous combien d'angles de vue différents Lola doit-elle analyser ses qualités et défauts ?

Question 3 :

Sous combien d'angles de vue différents doit-elle analyser ses qualités et défauts ?

3 angles :

- **Selon lui**
- **Selon les autres / OK pour lui**
- **Selon les autres / PAS OK pour lui**

L'ALCHIMISTE

CLÉ N° 1 ÉCRITURE

SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

3 TABLEAUX
D : Q

T 1

SELON MOI

Δ R

T 2

SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

T 3

SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

CLÉ N° 2 JANUS

JANUS

DIEU ROMAIN
DES TRANSITIONS

BUT / FIN

2 VISAGES

PASSÉ / FUTUR

Δ R

LE SECRET
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE
D'AMÉLIORATION

HUMOUR



EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "

Δ R

LE REGARD
T 2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

Question 4 :

Quel est le but des 3 exercices de JANUS pour Lola ?

Question 4 :

Quel est le but des 3 exercices de JANUS pour Lola ?

Se connaître intimement et préparer la transformation de ses énergies émotionnelles en augmentant ses ressources

L'ALCHIMISTE

CLÉ N° 1 ÉCRITURE

SE DÉFINIR : PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

3 TABLEAUX
D : Q

T 1

SELON MOI

Δ R

T 2

SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

T 3

SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

CLÉ N° 2 JANUS

JANUS

DIEU ROMAIN
DES TRANSITIONS

BUT / FIN

2 VISAGES

PASSÉ / FUTUR

Δ R

LE SECRET
T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE
D'AMÉLIORATION

HUMOUR



EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "

Δ R

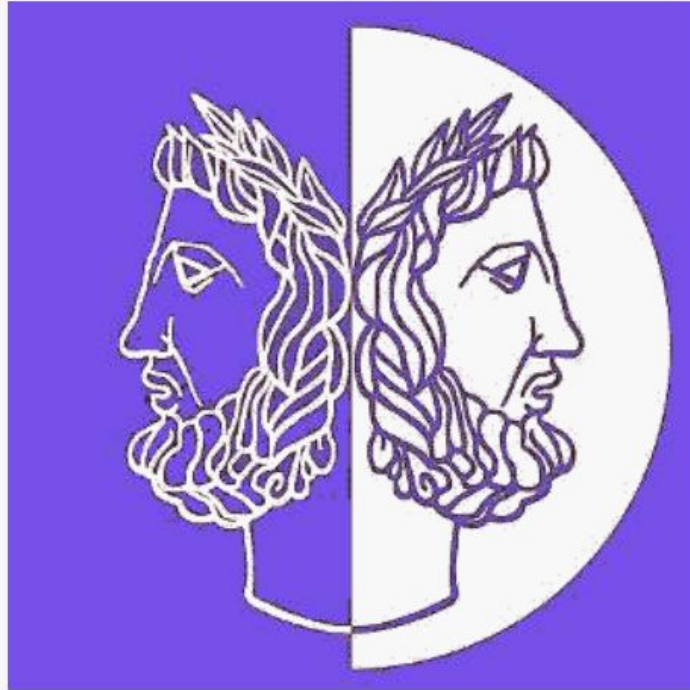
LE REGARD
T 2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIEUX / SUSCEPTIBLE

" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ...
MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "

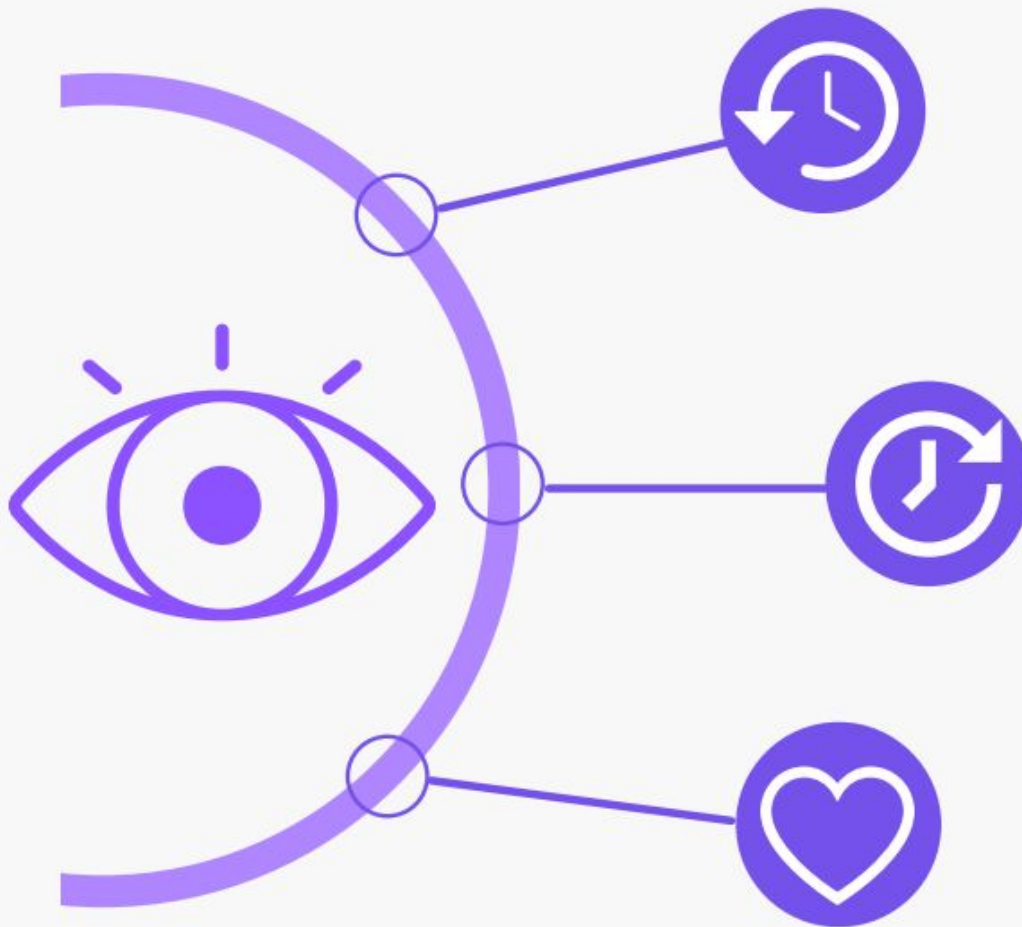


Le **Secret de Janus** va vous aider à créer une **ouverture** et faire le premier pas vers votre transition vers une **meilleure qualité de vie**. Vous aviez l'habitude de vous connaître superficiellement et vous allez apprendre à **vous connaître intimement**.

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.



1 - ENFERMER PHRASES SYMBOLIQUES

ΔR

CLÉ N° 3
TRANSMUTATION

PHRASES SYMBOLIQUES <- VERSO

PHASE 1
ÉCRITURE SYMBOLIQUE

3 TABLEAUX <- RECTO

" J'AI CE DÉFAUT ... MAIS J'AI LA VOLONTÉ DE LE TRANSMUTER "

TROUVER
LE JUSTE
MILIEU

ME METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE

CHANGER DE POINT DE VUE

9 = LA VISION DE L'AUTRE

5 = MA VISION

EXERCICE DE
LA GRANDE
VÉRITÉ

6 / 9

ΔR

L'OEIL
T 3

BIAIS
COGNITIF <=

JUSTIFICATION <=

2 D / Q - PAS OK POUR MOI

Le **Œil de Janus** (ou le Jeu du 6 et du 9) est un outil qui permet de changer de point de vue en portant un regard différent sur les choses, en prenant du recul et de la hauteur sur les évènements.

6

9



Question 5 :

À quoi servent les 3 clés de ce module ?

Question 5 :

À quoi servent les 3 clés de ce module ?

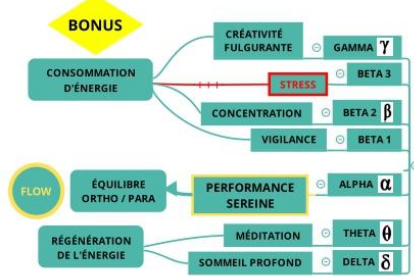
À ouvrir les verrous qui emprisonnent notre énergie de vie



La transmutation

MODULE 2

L'ALCHIMISTE



J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE SAIS QUI JE SUIS

AUGMENTER VOS RESSOURCES

ÉVALUER VOTRE PERSONNALITÉ STRESSÉE

APPROPRIER VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS

CE QUE "JE SUIS"

TRANSMUTATION

CE QUE "JE VEUX"



+ CONFIANT
+ CRÉATIF
+ ACTIF
+ ZEN

HÉMISPÈRES D / G

ONDES CÉRÉBRALES

ORTHO / PARA

SÉRO / DOPA / OCYTO

OBJECTIFS

FLOW

PRÉALABLE

RESPIRATION

1 MN SB2 / 3 MN CC / 1 MN SB2

ATTENTION => PLEINE PRÉSENCE => CONSCIENCE

LES 2 ÉNERGIES FONDAMENTALES

AMOUR et PEUR

TOUTES LES ÉNERGIES

MENTALES

NEURO-ÉMOTIONNELLES

COMPORTEMENTALES



CLÉ N° 1 ÉCRITURE

SE DÉFINIR - PLEINE PRÉSENCE + LUCIDITÉ

QUALITÉS + DÉFAUTS - SANS JUGEMENTS

3 TABLEAUX D - Q

T1 : SELON MOI

T2 : SELON LES AUTRES / OK POUR MOI

T3 : SELON LES AUTRES / PAS OK POUR MOI

CLÉ N° 2 JANUS

LE SECRET T1

2 D / Q -> SELON MOI

JUMELER

1 QUALITÉ

1 DÉFAUT

RESSOURCE D'AMÉLIORATION

EX : JALOUX / CONSCIENT

" AVANT J'ÉTAIS ... , JE DEVIENS DE + en + ... "

HUMOUR



JANUS

DIEU ROMAIN DES TRANSITIONS

DÉBUT / FIN

2 VISAGES

PASSÉ / FUTUR

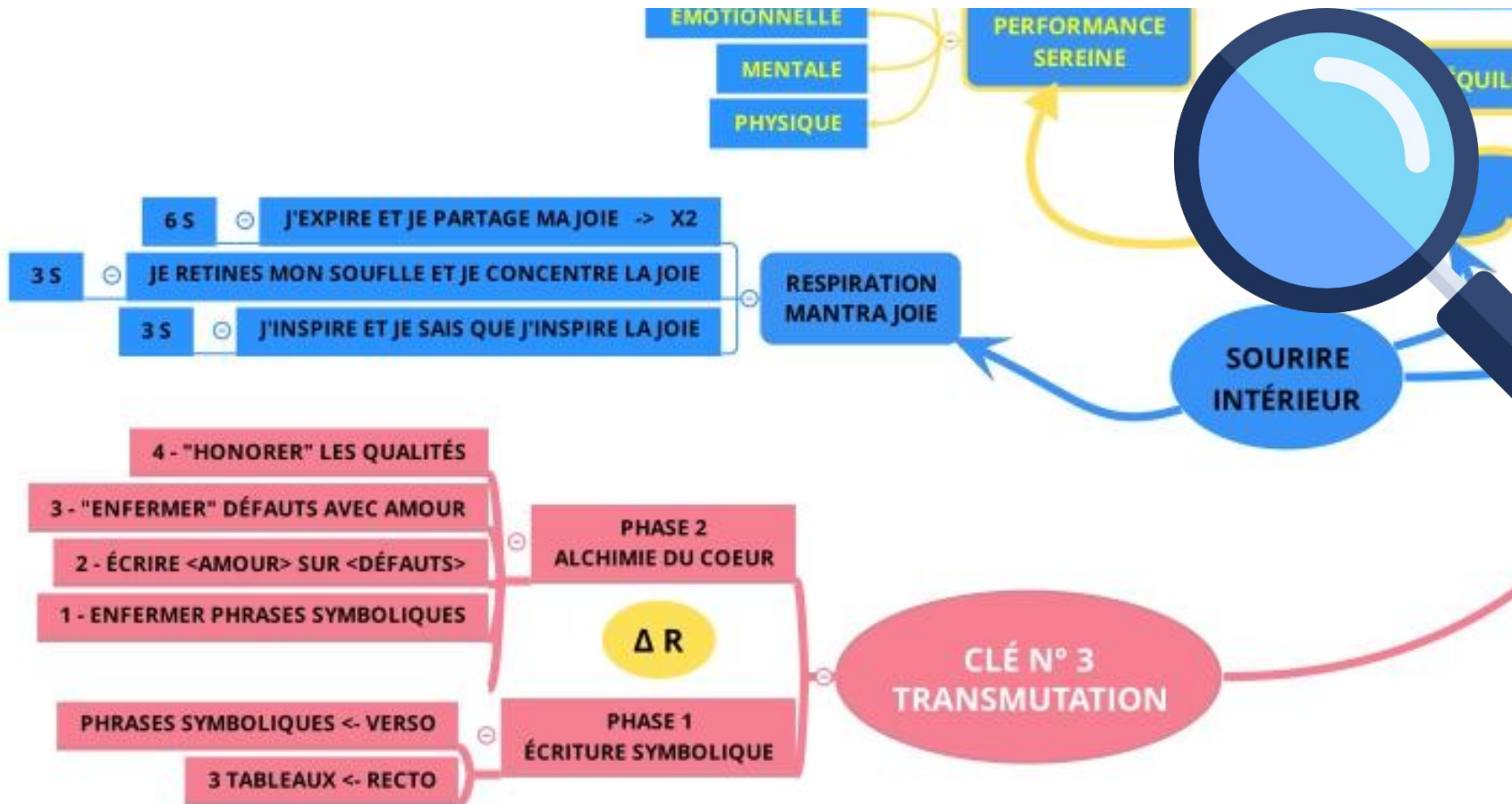
LE REGARD T2

2 D / Q (MAXI 3) - OK POUR MOI

ASSOCIER UNE QUALITÉ QUI DIMINUE UN DÉFAUT

EX : CURIeux / SUSCEPTIBLE

" AVANT LES GENS ME TROUVAIENT ... MAINTENANT, ILS ME TROUVENT DE + en + ... "



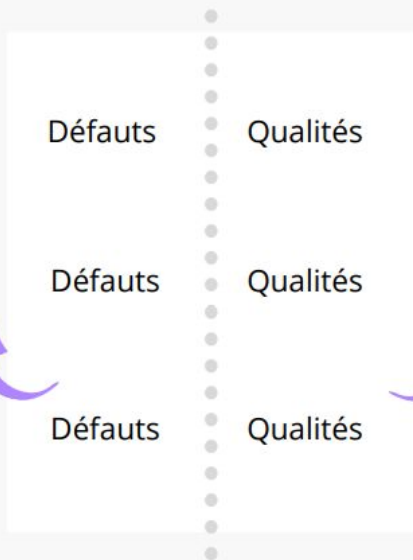
1

Commencez par une Delta-Respiration pour accéder à la Pleine-présence.

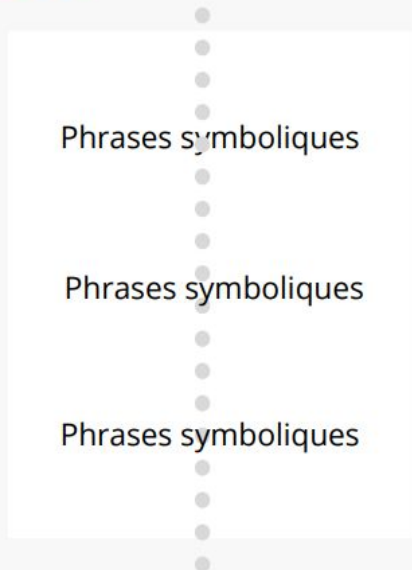
Pliez votre feuille en deux, de façon à avoir vos défauts d'un côté et vos qualités de l'autre.

2

Recto



Verso



Pliage



3

Ecrivez le mot "AMOUR" sur toute la hauteur de la demi-feuille consacrée à vos défauts.

Écriture



Pliage



Partie visible



Pliez la feuille en deux de façon à "enfermer" cette énergie d'amour pour qu'elle continue à travailler sur vos peurs. Vous ne verrez plus alors que vos qualités.

4

Sur votre bureau



Dans un cadre



5

Placez cette feuille pliée à un endroit visible. Ce symbole de votre transformation intérieure va vous accompagner chaque jour.

Question 6 :

La transmutation s'effectue à deux niveaux, lesquels ?

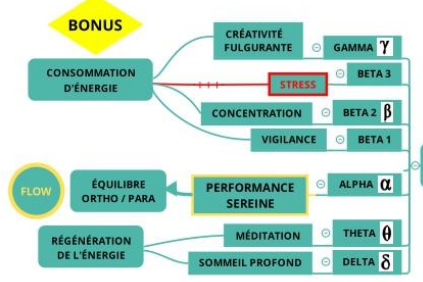
**Transmutation du CORPS
Transmutation du COEUR**



Le Flow

MODULE 2

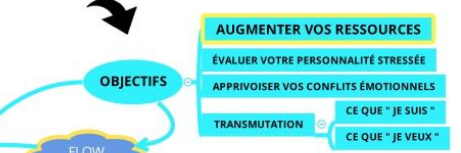
L'ALCHIMISTE



J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES

JE SAIS CE QUE JE VEUX

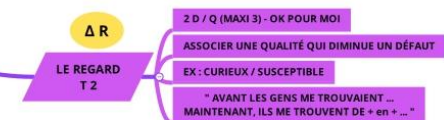
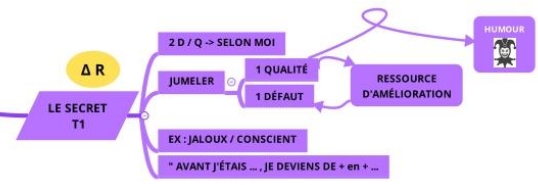
JE SAIS QUI JE SUIS

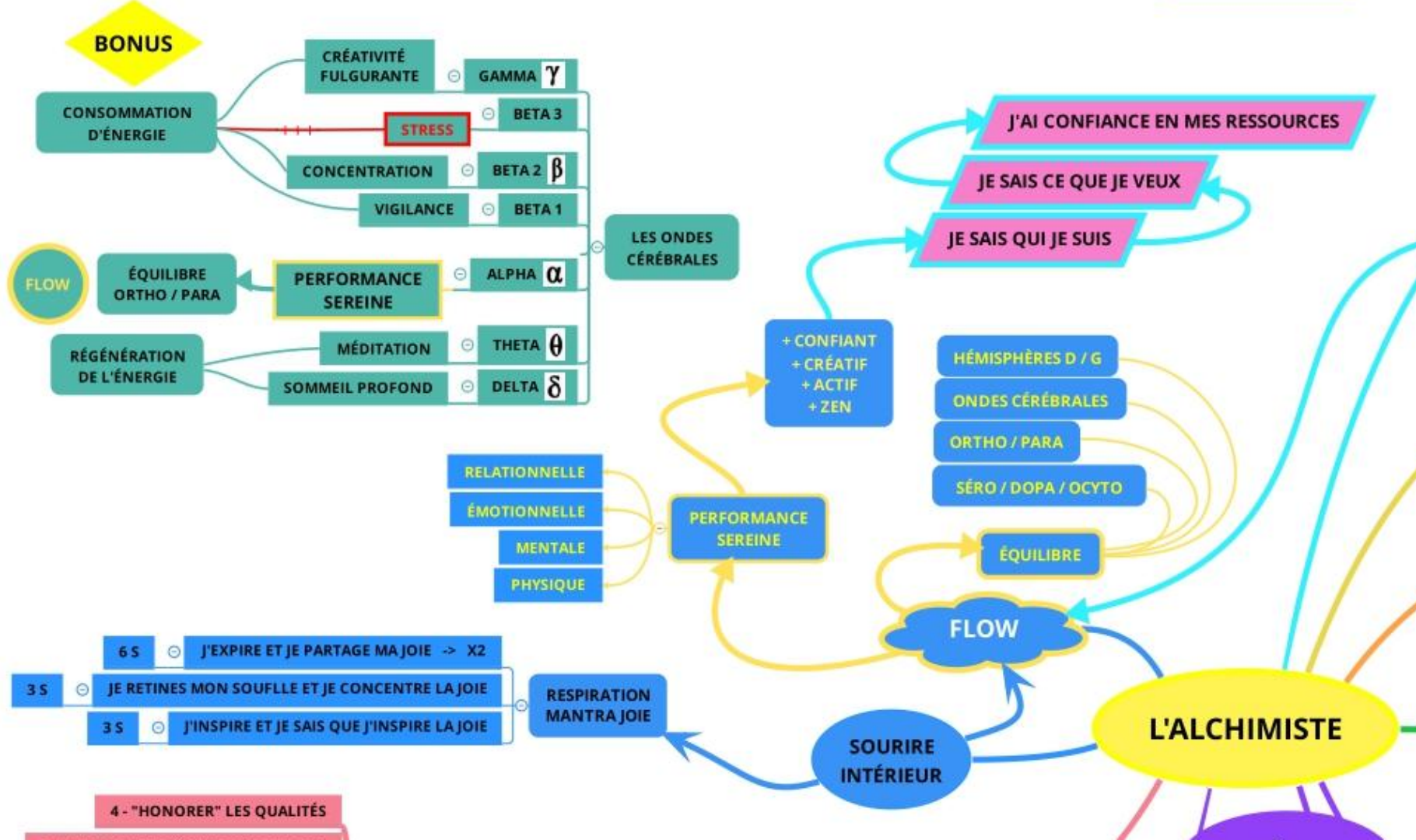


SOURIRE INTÉRIEUR



CLÉ N° 2 JANUS





SOURIRE INTÉRIEUR

1

INSPIRATION PROFONDE

Effectuez une inspiration profonde pendant 3 secondes en répétant mentalement : "Lorsque j'inspire, je sais que j'inspire la joie."



RÉTENTION PLEINS POUMONS

2

Retenez votre respiration pendant 3 secondes en répétant mentalement : "La joie envahit mon plexus et mon corps.."

3

EXPIRATION LENTE

Expirez lentement pendant 6 secondes en répétant mentalement "J'expire et je partage ma joie", 2 fois consécutives pour arriver au double de l'inspiration.



Question 7 :

Quel est le chemin le plus court pour passer en état de FLOW ?

Question 7 :

Quel est le chemin le plus court pour passer en état de FLOW ?

Une simple Delta-respiration, suivie d'un Sourire Intérieur (training 3-3-6 avec une phrase-mantra).

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end



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](#)

VOS DEVOIRS DE LA SEMAINE

DEBRIEF AU TD DU JEUDI

Vous accompagnez Géraldine depuis déjà plusieurs séances, elle finit par vous confier qu'elle ressent des conflits émotionnels et qu'elle a du mal à prendre du recul sur le regard des autres, elle vous confie même avoir une mauvaise image d'elle-même et elle sent que ça lui plombe son énergie.

En groupe de 3, imaginez une ou plusieurs séances autour des exercices de Janus, détaillez ensemble chacune des étapes comme si vous vous adressiez à Géraldine, au préalable expliquez lui en quoi ces exercices vont l'aider globalement.

Cherchez également comment vous pourriez facilement l'amener en état de FLOW afin d'augmenter sa qualité de vie.

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** On ne peut rien apprendre à un être humain tant qu'il ne sait pas qui il est
- 2** Réaliser une transmutation en transformant vos défauts et qualités en ressources (en énergie vitale)
- 3** Accéder à un espace de performance sereine grâce à l'état de Flow

**Retrouvez-nous
sur Instagram**

