

Bloc 2 Gestion du stress & préparation mentale

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

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

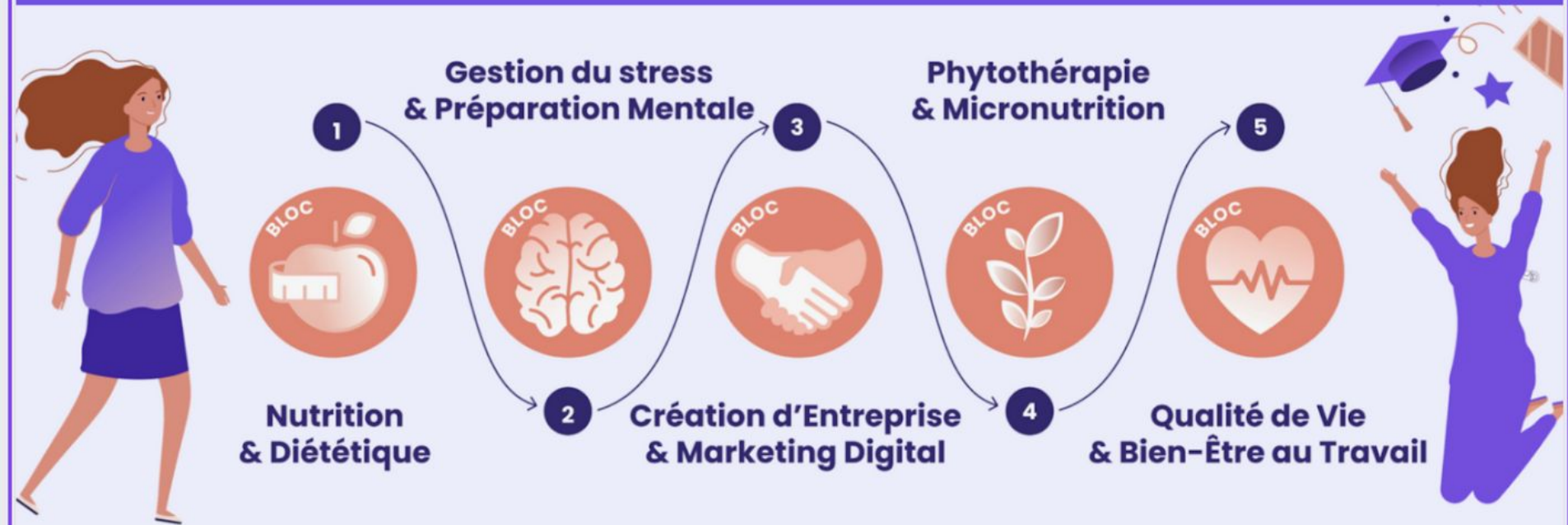
#OneTeamOneDream

50% de notre équipe
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain

Notre parcours Nutrition Pleine Santé (2021-2023)



[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



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".
- Reprenez ce cycle pendant 3 min (soit 11 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

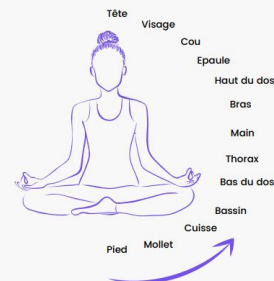
Respiration simple en 2 temps (cohérence cardiaque)



Respiration simple en 3 temps (triangle)



Respiration avancée en 2 et 3 temps



40

60 pages - [Je le télécharge !](#)

Bonjour Amélie !

[CONNEXION AUX FORMATIONS](#)

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

[Modifier >](#)



Mes
Formations



Mon
Agenda



Foire aux
questions

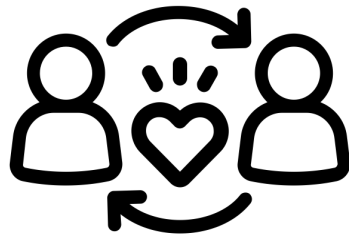


Vivre de ma
passion



Mon
Groupe

Quel est l'objectif principal de ta montée en compétences ?



**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...

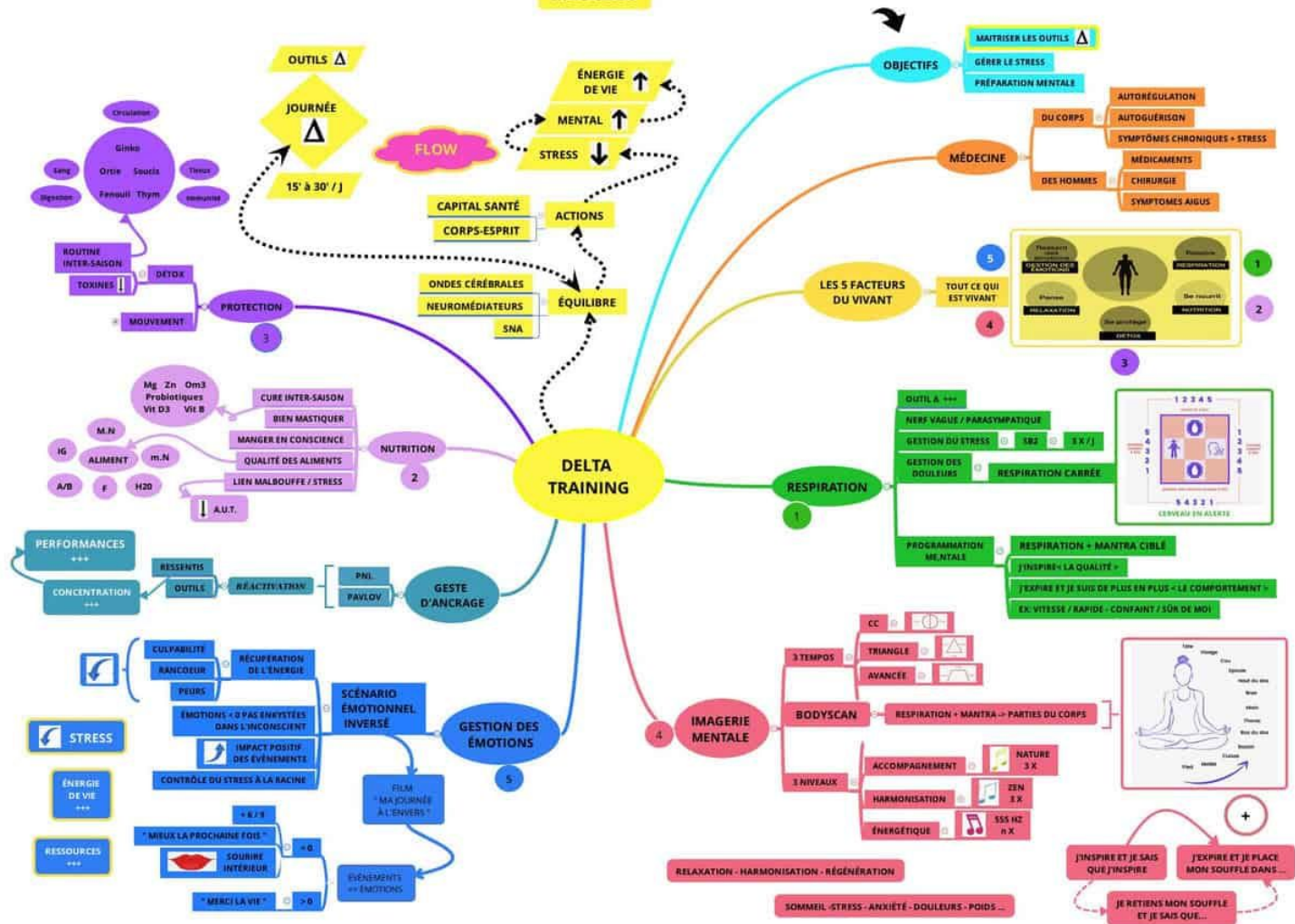
👍 3080 🗨️ 1626 🚩 2 😊 6 🗨️ 79

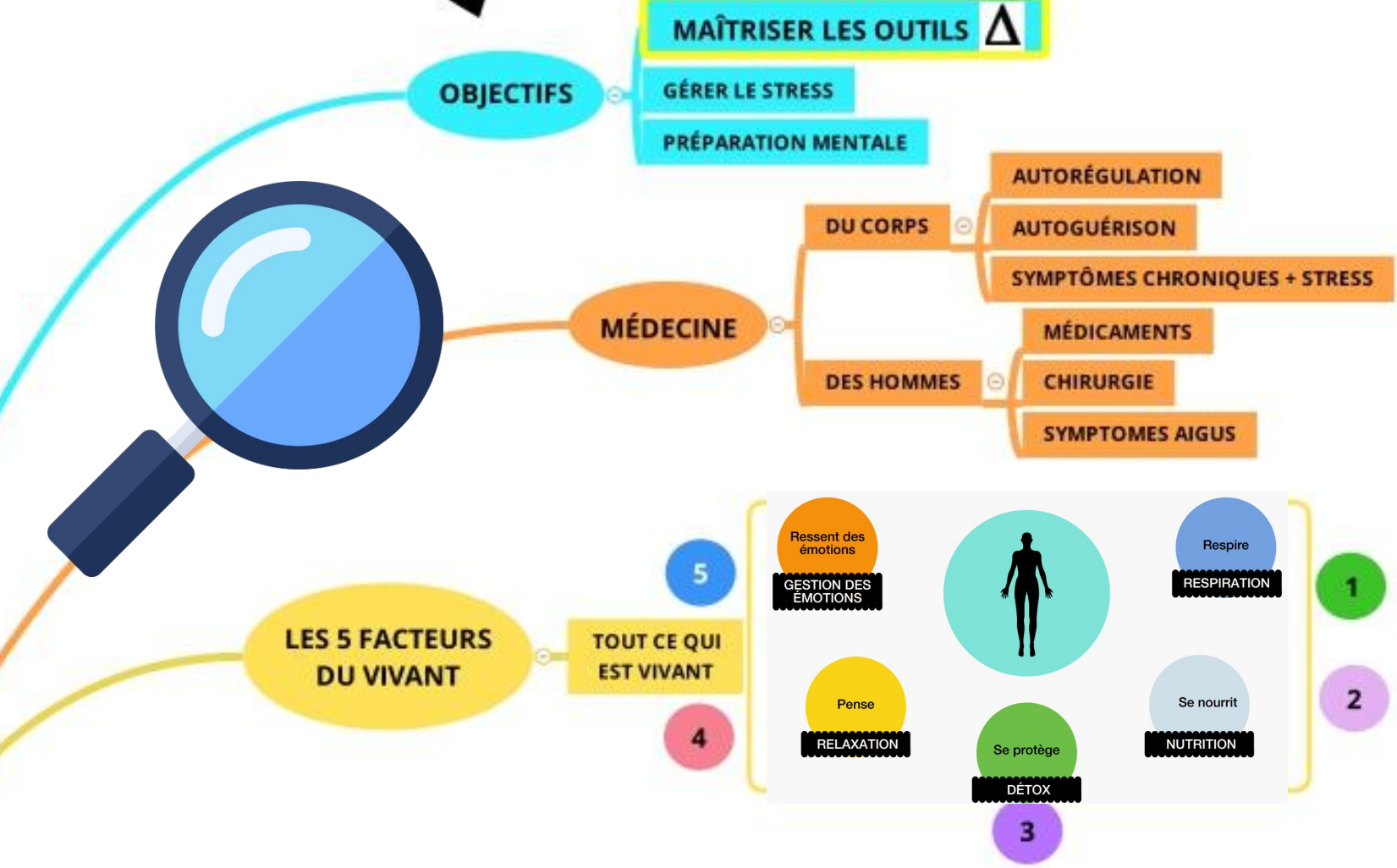
Cas pratique :

Mme Janvier, maman de 35 ans, veut prendre de bonnes résolutions.

Elle se met une pression énorme sur ses objectifs de l'année 2024, avec un emploi du temps chronométré à la minute ! Elle se sent déjà épuisée et a du mal à dormir.







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 : Le stress monte

**Comment gérer son stress
facilement ?**

Question 1 : Le stress monte

**Comment gérer son stress
facilement ?**

**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

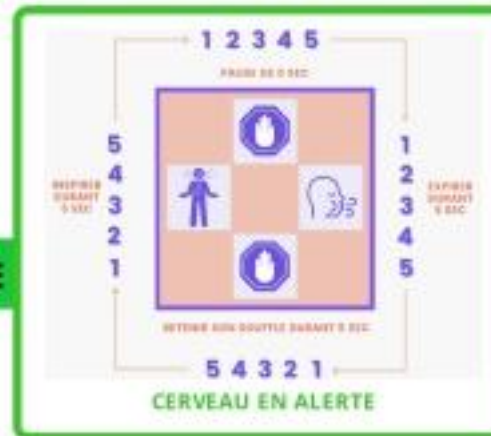
GESTION DES DOULEURS ⊖ RESPIRATION CARRÉE

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



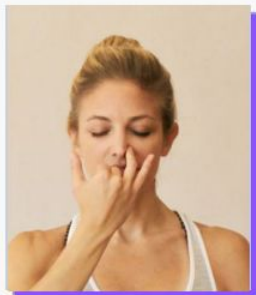
RESPIRE

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 : Elle dort mal

**Elle dort très mal ce qui lui
provoque des mots de tête
quotidiens, que lui
conseillez-vous ?**

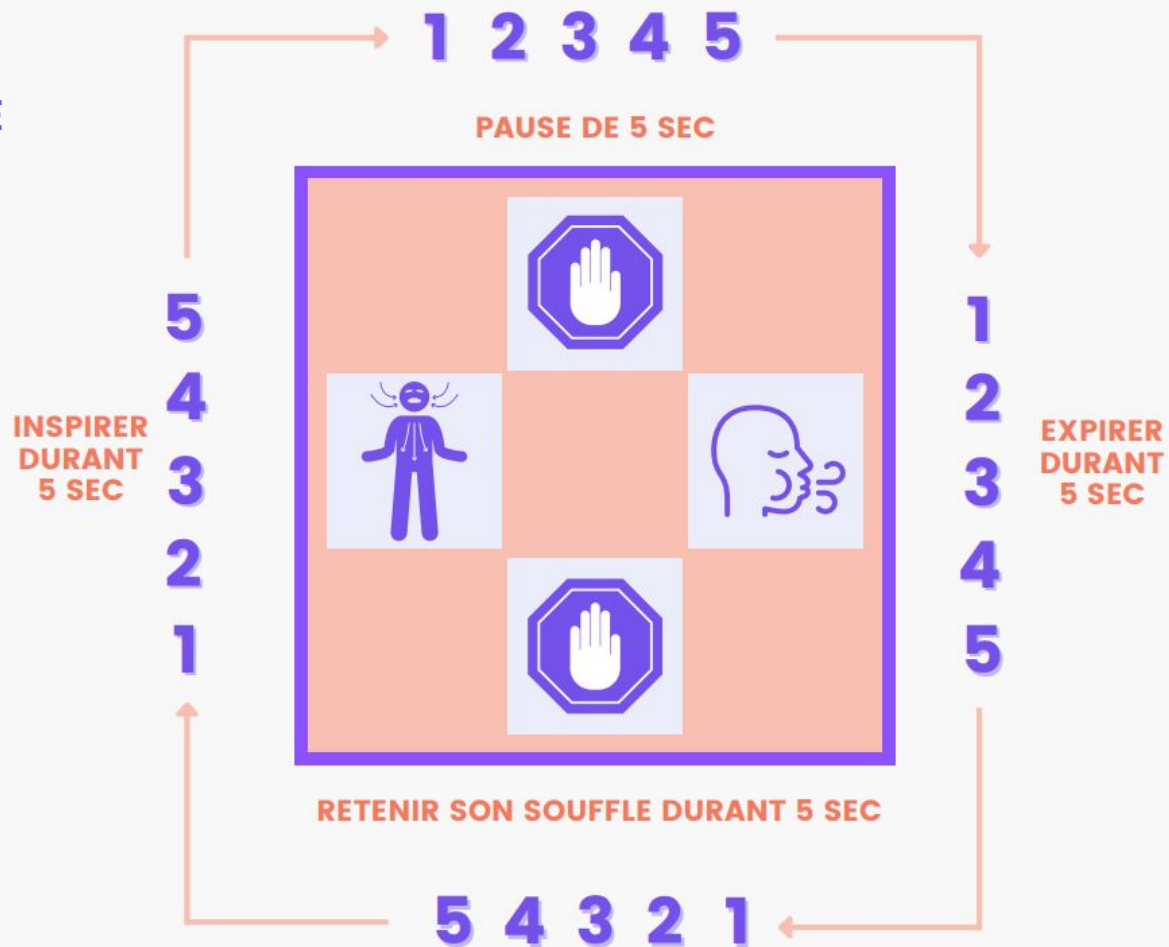
Question 2 :

**Elle dort très mal ce qui lui
provoque des mots de tête
quotidiens, que lui
conseillez-vous ?**

La respiration carrée

RESPIRE

RESPIRATION EN CARRÉ



Tout ce qui est vivant et humain pense

★ **Relaxation**

Question 3 :

**Quel outil issu des neurosciences
peut-on conseiller pour lui
permettre un meilleur
sommeil/endormissement ?**

Question 3 :

**Quel outil issu des neurosciences
peut-on conseiller pour lui
permettre un meilleur
sommeil/endormissement ?**

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 - CONFANT / SÛR DE MOI

3 TEMPOS

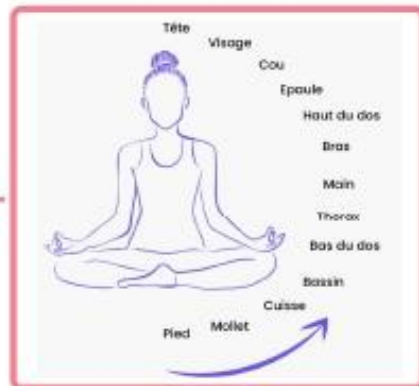
CC 5-5 

TRIANGLE 5-5-5 

AVANCÉE 4-5-6 

BODYSCAN

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 ...

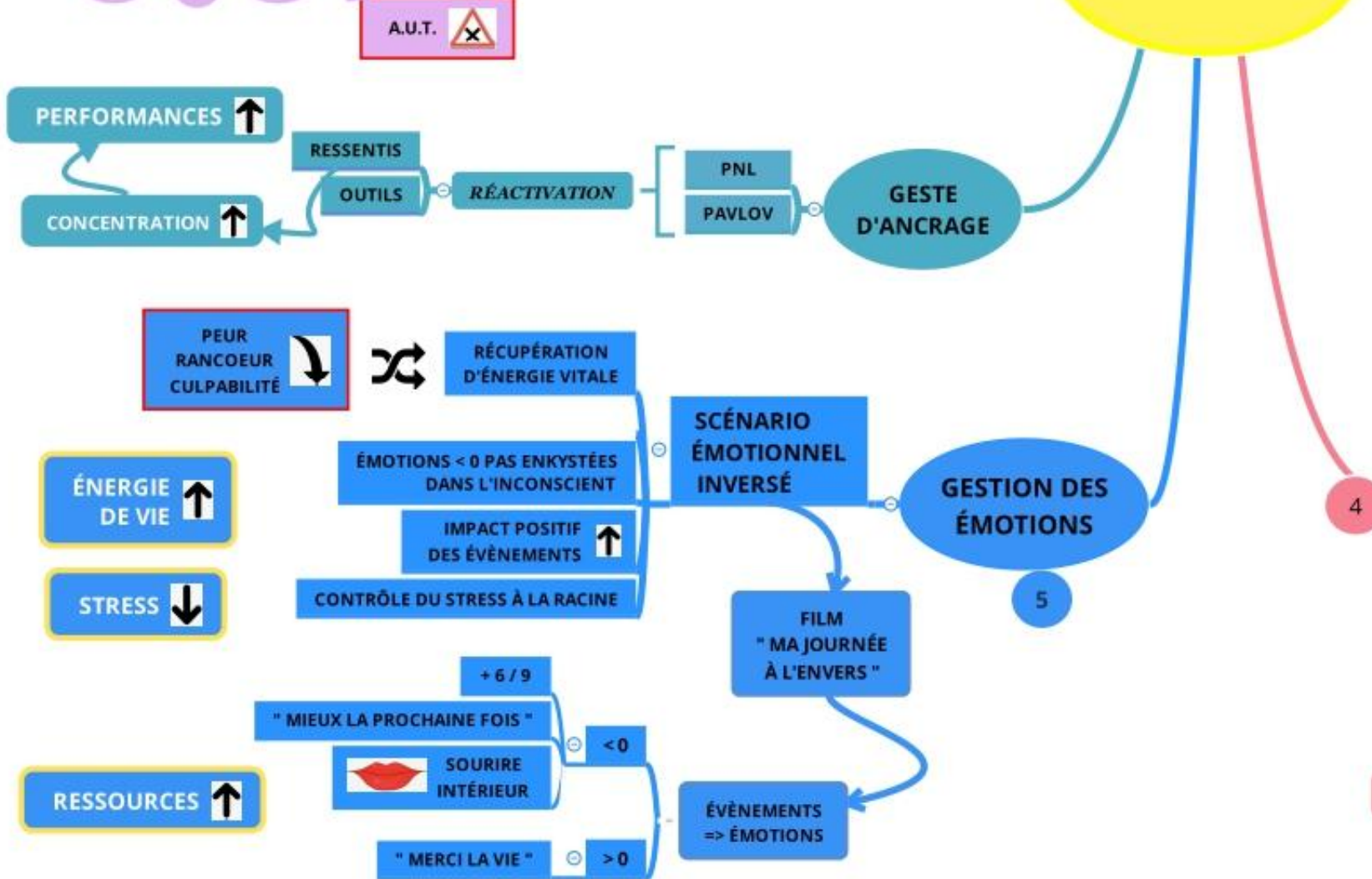
JE RETIENS MON SOUFFLE ET JE SAIS QUE...

+

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

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"

Il faut être spectateur et non acteur du scénario

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.

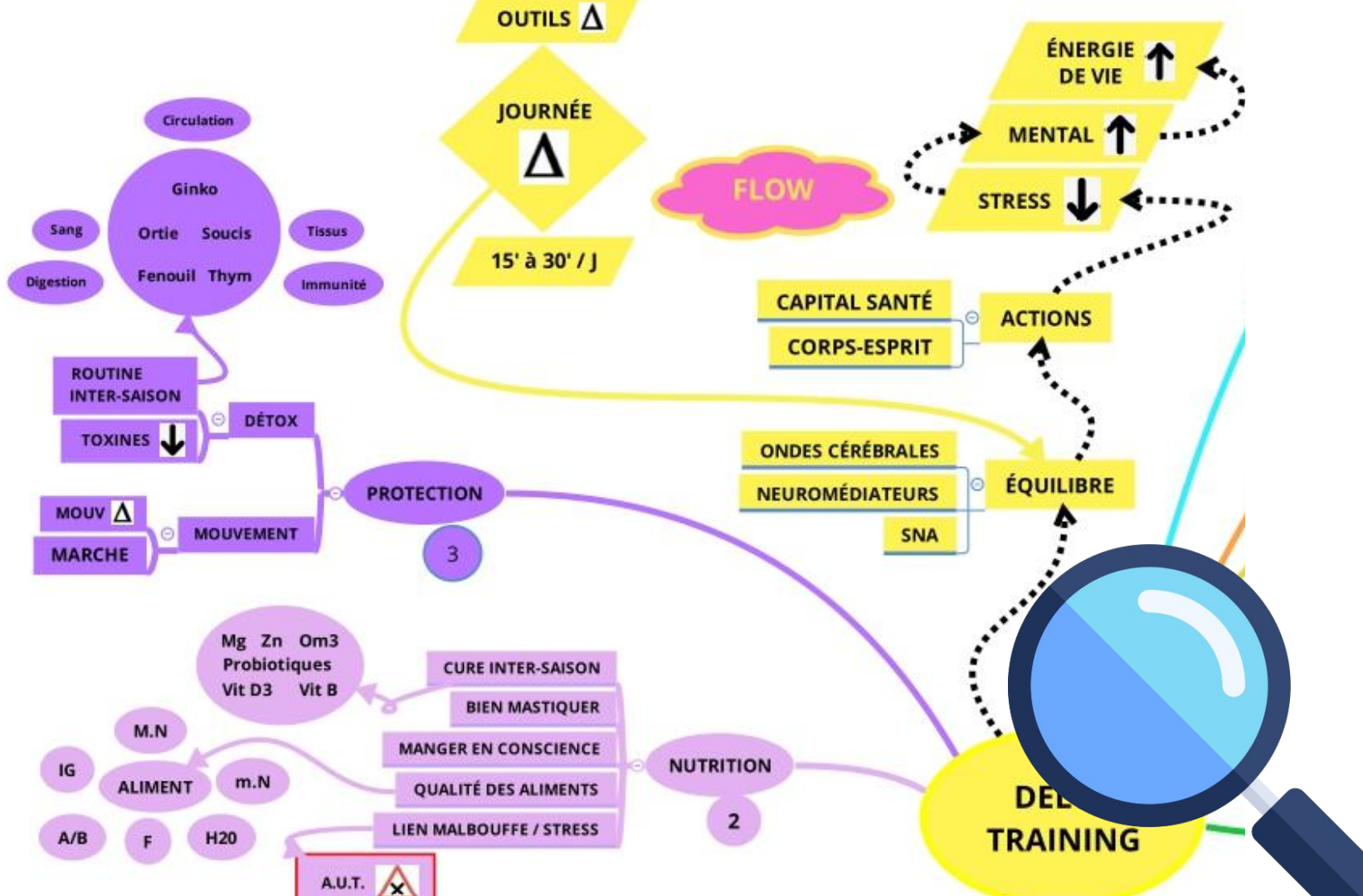
Question 4 : Prise de conscience sur l'importance de sa santé

Pour prendre davantage soin de sa santé, vous allez l'accompagner vers la pleine santé.

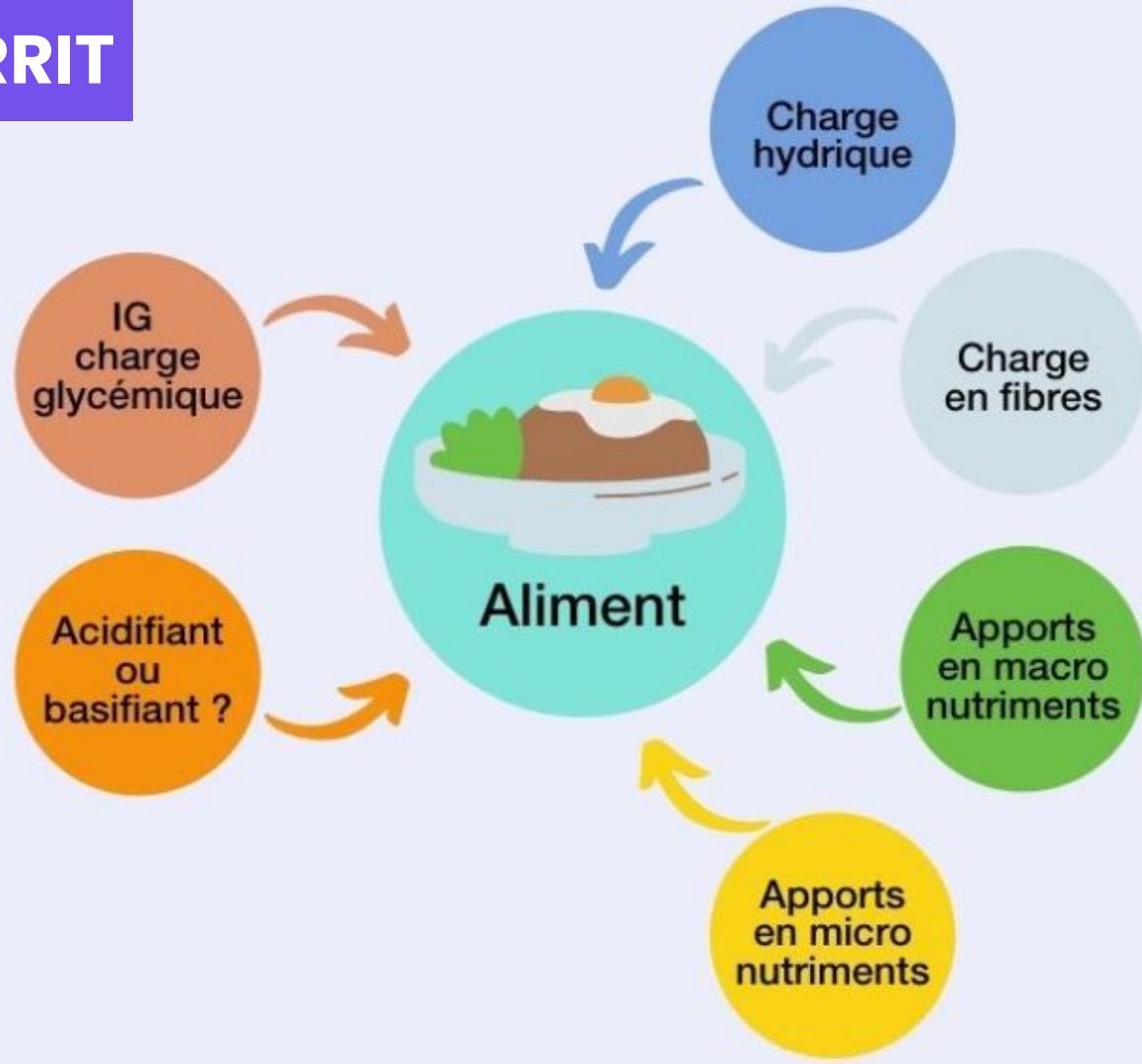
Quels facteurs du vivant, lui conseillez-vous d'appliquer ?

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%

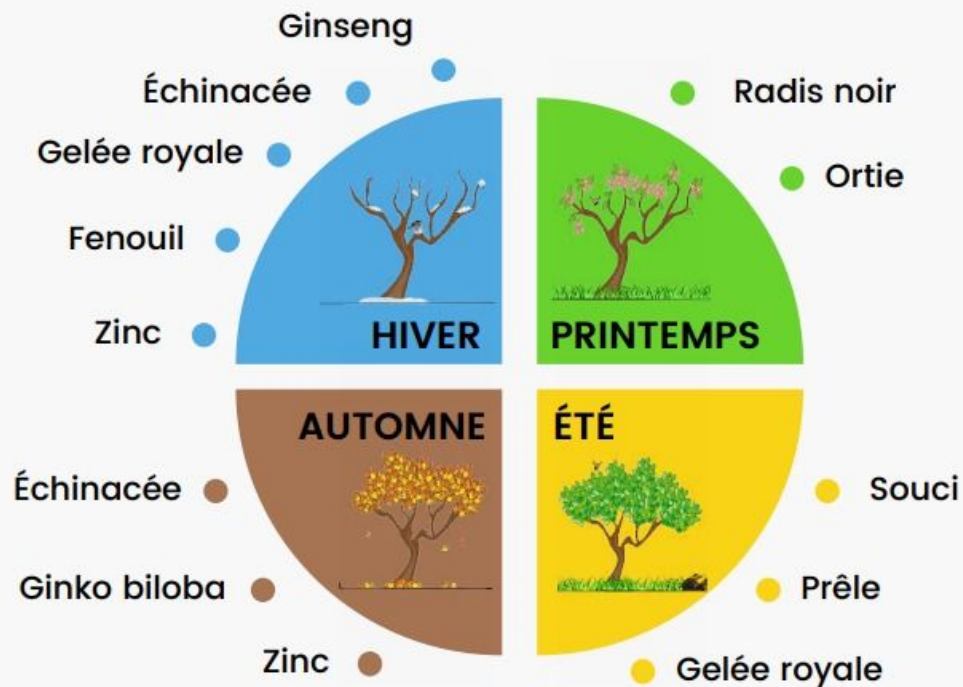


Corps : régénère et apaise le corps et travaille directement en synergie avec le système nerveux parasympathique

SE PROTÈGE

Programme Détox

21 jours à chaque
changement de saison



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](#)

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 Δ les plus performants pour gérer son stress au quotidien sont la Respiration, le Body-scan et le scénario émotionnel inverse.